

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Толмачев Д.А.¹, Казакова Т.А.², Кудрявцева А.Л.³

¹Толмачев Денис Анатольевич – кандидат медицинских наук, доцент,
кафедра общественного здоровья и здравоохранения;

²Казакова Татьяна Анатольевна – студент;

³Кудрявцева Анна Леонидовна – студент,
лечебный факультет,

Ижевская государственная медицинская академия,
г. Ижевск

Аннотация: в данной статье освещена проблема тревожности среди молодых людей и представлены результаты тестирования для определения ее уровня среди студентов высших учебных заведений города Ижевска. Итоги статьи могут быть использованы в оптимизации учебной деятельности и создании профилактических программ с целью сохранения психического здоровья данного контингента людей.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, молодежь, студенты, психическое состояние, тревожность, заболеваемость, высшее учебное заведение.

Здоровая молодежь является залогом активного развития нашей страны в будущем, и негативная динамика практически всех показателей здоровья молодых людей вызывает особую тревогу, поскольку она представляет собой тот потенциал, которому предстоит решать важнейшие задачи по развитию и преобразованию общества [2, 3].

Наиболее заметные изменения в состоянии здоровья молодежи наблюдаются в период студенчества. Студенты представляют собой категорию людей, хорошо приспосабливающихся к факторам социального и природного окружения, но одновременно с этим подвергающихся значительному риску возникновения нарушений в состоянии здоровья [6]. Ухудшение здоровья студентов в период обучения в вузе в большей степени связано с отрицательным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственной предрасположенностью [8].

При поступлении в высшее учебное заведение происходит перестройка привычного образа жизни студентов, изменяется режима и качества питания. Резкий переход к иному образу жизни приводит к активной мобилизации и истощению физических резервов и компенсаторно-приспособительных систем организма студентов. Адаптация к интеллектуальной деятельности, значительному объему получаемой информации, высоким психоэмоциональным нагрузкам сопровождается нарушением режима труда и отдыха, что приводит к ухудшению состояния здоровья студентов, негативно сказывается на эффективности процесса обучения в высшем учебном учреждении и приобретении профессиональных навыков [1].

Наиболее значимыми в структуре образа жизни студента являются режим сна (24-30%), режим двигательной активности (15-30%), режим питания (10-16%) [4]. Отрицательным аспектом студенческого образа жизни является снижение физической активности и постоянная необходимость совмещения учебного процесса с работой, по большей части, это происходит во второй половине суток: в вечернее или ночное время. Так, учёбу с работой совмещают от 10-20% студентов. Все это ведет к значительному нарушению режима дня, уменьшению свободного времени, требуемого на самоподготовку к учебным занятиям, отдых, отражается на их самочувствии. Около трети студентов принимают горячую пищу только один раз в день [1].

Следует отметить, что на состояние здоровья молодежи, появление у них различных заболеваний органов и систем, также влияет изменение психоэмоционального фона. Увеличение продолжительности учебного времени, обусловленного учебной нагрузкой, уменьшение количества свободного времени и снижение продолжительности сна, гиподинамия, погрешности в питании приводят к проявлению феномена тревожности.

Тревожность является одной из индивидуальных психологических особенностей личности, выражающаяся завышенной склонностью человека к беспокойству, тревоге и страху, во всевозможных жизненных ситуациях, даже в тех, которые, по сути, не дают повода для переживаний. Длительно продолжающаяся тревога провоцирует развитие психосоматических заболеваний, и, по статистическим данным, по большей части страдают органы пищеварительного тракта и сердечно-сосудистая система [5, 7].

Для оценки уровня тревожности среди молодежи города Ижевска нами было проведено исследование, в котором приняли участие 856 студентов высших учебных заведений города Ижевска в возрасте от 18 до 23 лет. Молодым людям были предложены анонимные опросники для определения уровня личностной тревожности по Спилбергеру Ч.Д. и Ханину Ю.Л. Все результаты опроса были обработаны в компьютерной программе MS Excel 2013.

При обработке результатов проведенного анкетирования мы выделили 3 группы студентов с различным уровнем личностной тревожности. Низкий показатель личностной тревожности наблюдался у 18,5% от общего числа опрошиваемых, вторая группа со средним показателем составила 33,3%, третья группа с высоким показателем – 48,2%.

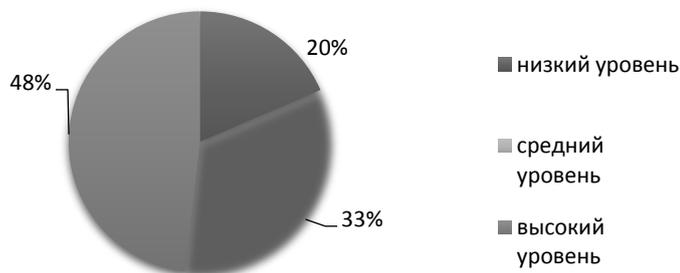


Рис. 1. Распределение уровней личностной тревожности среди опрошенных

Как видно на диаграмме, высокий уровень личностной тревожности составляет значительную долю от общего числа опрошенных. Полученные данные говорят нам о том, что эти студенты более подвержены к переживаниям во время учебной деятельности, как в процессе обучения, так и в сессионный период. Психоэмоциональное состояние молодых людей с высоким уровнем личностной тревожности может оказать негативное влияние на социализацию человека, стать источником неуверенности в собственных силах, замкнутости, страха публичных выступлений, а также может явиться препятствием к освоению новых знаний и достижению поставленных целей. Кроме того, неблагоприятный психоэмоциональный фон способствует развитию различных невротических расстройств и возникновению психосоматических заболеваний.

Подводя итоги работы, можно сделать вывод, что распространенность высокого уровня тревожности среди молодых людей значительна. Для уменьшения уровня тревожности и сохранения своего здоровья рекомендуем смещать акцент с неудачных действий на осмысление их причин и результатов, наиболее рационально организовывать свою учебно-трудовую деятельность, включать в режим дня правильно организованные физические нагрузки, отдавать предпочтение активному отдыху вместо пассивного, что будет обеспечивать оптимальную двигательную активность и коррекцию психофизиологического статуса, а именно выработку положительных эмоций. Также рекомендуем не оставлять без внимания режим и качество питания.

Полученные нами результаты опроса могут помочь в улучшении учебного процесса, при котором бы обеспечивалось равномерное распределение психологической нагрузки и, как результат, сохранение психического здоровья обучающихся, создании и проведении различных мер профилактики по снижению уровня тревожности в виде индивидуальных консультаций с преподавателями, оказание должной психологической помощи студентам и обучение их навыкам самостоятельного регулирования своего эмоционального состояния.

Список литературы

1. *Карабинская О.А., Изатулин В.Г., Макаров О.А., Колесникова О.В., Калягин А.Н., Атаманюк А.Б.* Оценка медико-биологических и социально-гигиенических факторов, влияющих на формирование образа жизни студентов медицинского вуза // Сибирский медицинский журнал, 2011. № 3. С. 112-114.
2. *Кузнецова Н.С.* Изучение стоматологического статуса у лиц молодого возраста, находящихся в состоянии хронического психоэмоционального стресса // Медицина, фармацевтика, здоровье: матер. междунар. науч. конф., Москва, 1 сессия, 2017. С. 36-47.
3. *Куценко Г.И.* Общественное здоровье и здравоохранение. СПб., 2000. 882 с.
4. *Максимов С.В., Лепихина Т.Л.* Факторы эффективной жизнедеятельности студента и их влияние на здоровье // Вестник Астраханского государственного технического университета. Серия: Экономика, 2017. № 1. С. 43-48.
5. *Попова Н.М., Духтанов И.В., Мугниева Р.Р., Авзалетдинова И.Х.* Оценка тревожности у детей школьного возраста // Центральный научный вестник, 2017. № 9 (26). С. 58-59.
6. *Попова Н.М., Рогова А.Н., Николаева О.В.* Характеристика образа жизни и состояния здоровья студентов 1 и 3 курса медицинской академии // Синергия наук, 2016. № 6. С. 743-749.

7. *Соловьева С.Л.* Тревога и тревожность: теория и практика. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн., 2012. № 6 (17). Режим доступа: <http://medpsy.ru/> (дата обращения: 07.12.2017).
8. *Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В.* Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания, 2013. № 10. С. 192-192. Режим доступа: <https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33075/> (дата обращения: 10.12.2017).