

Д.А. ЧЕРНОКЛИНОВА
(Волгоград)

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ ВГСПУ

Рассматриваются вопросы объективной и субъективной оценки состояния здоровья студентов ВГСПУ, что позволит активизировать межведомственную работу, направленную на формирование здорового образа жизни и профилактику заболеваний.

Ключевые слова: *оценка состояния здоровья, коэффициент здоровья, паспорт здоровья.*

В условиях сформировавшегося демографического и экономического кризиса, депопуляции населения приоритетной задачей стало сохранение жизни и здоровья каждого молодого человека [2]. В последнее время возрастает внимание Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) к здоровью и здоровому образу жизни обучающейся молодежи, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья будущих специалистов, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности [5]. По определению специалистов ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Основными показателями (критериями) здоровья являются:

- уровень и гармоничность физического развития;
- уровень нервно-психического развития;
- уровень функционирования и резервные возможности основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.);
- уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма. Это показатель сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям среды обитания и возможности адаптации его к меняющимся условиям среды;
- наличие (или отсутствие) хронического заболевания, дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Использование анкетного метода в оценке здоровья студентов приобретает все большую популярность. Грамотно построенное анкетирование оказывается весьма экономичным и позволяет получать необходимую для принятия оперативных управленческих решений информацию [1].

Цель исследования: провести комплексную оценку состояния здоровья студентов факультета психологии и социальной работы ВГСПУ.

Материалы и методы. В исследовании участвовало 24 студента 2-го курса факультета психологии и социальной работы ВГСПУ. Лица женского пола составили 92% респондентов, мужского – 8%. Средний возраст опрошенных составил $19,3 \pm 0,2$ лет.

Объективные показатели здоровья человека выражаются в таких критериях, которые проявляются независимо от воли человека, могут быть определены другим человеком и сравнимы с предыдущим состоянием и с нормативными характеристиками. К объективным показателям относят рост, массу тела, окружности тела и его частей, динамометрию кисти и стантовую, частоту и ритмичность пульса и дыхания, температуру тела, окраску кожи, характер потоотделения, устойчивость внимания, координацию движений и изменение частоты сердечных сокращений на дозированную физическую нагрузку (например, 20 приседаний за 30 секунд или переход из положения лежа на спине в положение стоя).

С целью объективной оценки состояния здоровья нами был разработан паспорт здоровья студента, включающий следующие показатели: пол, возраст, рост, массу тела, частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уровень систолического (САД) и диастолического артериального давления (ДАД). Проводился расчет коэффициента здоровья (КЗ) по формуле: $0.011 \times \text{ЧСС} + 0.014 \text{ САД} + 0.008 \text{ ДАД} +$

0.014 возраст (года) + 0.009 масса тела + 0.004 пол (м - 1, ж - 2) - 0.009 рост - 0.273. Уровень здоровья оценивался в зависимости от значения КЗ: 1) оптимальный, 2) удовлетворительный, 3) умеренно пониженный, 4) пониженный, 5) резко пониженный, 6) неудовлетворительный (гомеостаз нарушен, не действуют механизмы компенсации), 7) неудовлетворительный (донозологическое состояние), 8) неудовлетворительный (патология) [4].

К субъективным показателям здоровья относят самооценку человеком текущего состояния здоровья. Прежде всего, сюда следует отнести самочувствие как интегральную оценку своего состояния. Также к этим показателям относят полноценность сна, аппетит, бодрость (или слабость) и др. Субъективные показатели не всегда соответствуют объективному состоянию здоровья человека, человек может иногда себя хорошо чувствовать при уже начинающихся болезненных изменениях. Самочувствие, активность, настроение человека – это своеобразный барометр состояния центральной нервной системы и многих функций внутренних органов. Наличие болезненных ощущений – это сигналы предболезни или болезни (головные боли, общая слабость, головокружение, ощущение сердцебиения, одышка, боли в мышцах и др.).

С целью субъективной оценки состояния здоровья студентов нами были использованы следующие анкеты-опросники: «Как вы относитесь к своему здоровью?» (анкета включает в себя 14 вопросов, из них каждый содержит 3 варианта ответа); «Разумное ли у вас отношение к своему здоровью» (анкета состоит из 25 вопросов, на которые необходимо отвечать однозначно – «Да» или «Нет»); «Отношение студентов к здоровью» (анкета содержит в себе 9 вопросов, предлагается от 2 до 8 вариантов ответа на поставленные вопросы) [3]. Анкетирование носило анонимный и добровольный характер.

Результаты. Среднее значение коэффициента здоровья исследуемой группы составило 1,92 балла, минимальное – 1,63; максимальное – 2,36. При анализе паспорта здоровья респондента, у которого коэффициент здоровья имел максимальное значение (2,4 балла) выявлено патологическое увеличение ЧСС до 92 ударов в минуту – тахикардия.

Анализ анкеты «Как вы относитесь к своему здоровью» показал, что 5% студентов внимательно следят за своим здоровьем, 5% относятся к нему легкомысленно и 90% нуждаются в пересмотре некоторых аспектов образа жизни (см. рис. 1)



Рис.1

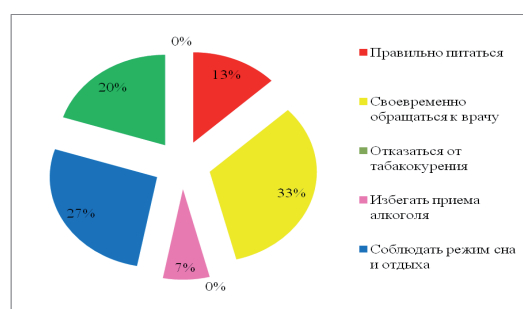


Рис.2

Результаты анкетирования «Разумное ли у вас отношение к своему здоровью» продемонстрировали, что большинство респондентов (60%) имеют достаточно разумное отношение к здоровью, а 40% чрезмерно беспокоятся о нем. В опрошенной группе отсутствовали студенты с вполне разумным отношением к своему здоровью.

По результатам анализа анкеты-опросника «Отношение студентов к здоровью» установлено, что абсолютное большинство обследованных – 60% оценивают состояние здоровья студенческой молодежи как удовлетворительное, 27% – хорошее и 13% – отличное. Из факторов, которые больше всего влияют на их здоровье, респонденты в 60% случаев выбрали безответственное отношение к собственному здоровью, наличие вредных привычек (20%), а также низкую физическую активность, неправильное питание и нарушение режима дня (7%, 7% и 6% студентов соответственно).

Обращает на себя внимание низкий процент студентов, которые регулярно проходят медицинские осмотры в университете (7%), в то время как в районную поликлинику обращаются 60% опрошенных, а к знакомым врачам 33%. В случае болезни или недомогания 40% респондентов занимаются самолечением. При этом 73% студентов отмечают, что проблемы со здоровьем влияют на посещение учебных занятий, что выражается в их пропуске в 77% случаев или снижении работоспособности в 15%. Основными источниками информации по вопросам, связанным со здоровьем опрошенными названы: интернет – 40% и родители – 27%. Студенты считают, что с целью сохранения здоровья, им необходимо своевременно обращаться к врачу (33%), соблюдать режим дня (27%) и отказаться от табакокурения (20%) (см. рис. 2).

Полученные нами результаты не только позволяют провести комплексную оценку состояния здоровья студенческой молодежи, но и активизировать межведомственную работу, направленную на формирование здорового образа жизни и профилактику заболеваний в ВГСПУ.

Выводы:

1. По результатам объективной оценки состояния здоровья студентов факультета психологии и социальной работы ВГСПУ нами было выявлено, что уровень удовлетворительный. Студентам, у которых КЗ приближается к 2 и более следует обратить особое внимание на состояние здоровья и изменить отношение к своему образу жизни.
2. Большинству респондентов (90%) необходимо пересмотреть свой образ жизни.
3. Основными факторами, влияющими на здоровье, студенты называют безответственное отношение к собственному здоровью, наличие вредных привычек, гиподинамия, неправильное питание и нарушение режима дня.
4. В случае болезни значительная часть опрошенных предпочитает заниматься самолечением.
5. Небольшая часть студенческой молодежи с целью контроля за состоянием своего здоровья проходит регулярные медицинские осмотры в университете.
6. Основную информацию о здоровье человека, студенты получают из интернета и от родителей.
7. Анкетирование является весьма эффективным и экономичным методом оценки здоровья студентов.

Литература

1. Гордиец А.В., Трофимова Е.А., Рублева Т.Ю. Особенности отношения студентов медицинского вуза к собственному здоровью // Материалы Всеросс. науч.-практ. конф. «Мониторинг состояния здоровья, качества и образа жизни населения России. Влияние поведенческих факторов риска на здоровье населения». Москва, 2011. С.76–77.
2. Крылова И.А. Демографический кризис в современной России и его возможные негативные социальные последствия // Философия и общество. Вып. №3(51). 2008.
3. Москвина Л.Г. 136 популярных тестов. М.: Рольф, 2000.
4. Физиологические основы здоровья / под ред. Р.И. Айзмана, А.Я. Тернера. Новосибирск, 2002.
5. Фурманов А.Г., Волчалина Е.И. Паспорт здоровья студента. Минск: Высш. шк., 2001.

Рекомендовано к публикации:

Т.Г. Щербакова, кандидат медицинских наук, доцент