

**СЕКЦИЯ 6**  
**«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАУКИ. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ**  
**И РАДИАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА»**

УДК 612.017.2:159

**ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НАПРЯЖЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ**  
**СИСТЕМ ОРГАНИЗМА И СТЕПЕНИ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

*Антонова А. П., Толстяк В. А.*

**Научный руководитель: к.м.н., доцент Л. П. Мамчиц**

**Учреждение образования**  
**«Гомельский государственный медицинский университет»**  
**г. Гомель, Республика Беларусь**

***Введение***

Любой стресс вызывает реакцию напряжения регуляторных систем, мобилизацию функциональных резервов, и это происходит постоянно. На одно и то же воздействие напряжение регуляторных систем у одних людей находится умеренных пределах (рабочий уровень функционального напряжения), у других — напряжение может быть резко выраженным. Поддержание достаточных адаптационных (приспособительных) возможностей организма, т. е. обеспечение здоровья, находится в прямой зависимости от функциональных резервов организма, от его способности мобилизовать эти резервы для поддержания и сохранения гомеостаза в изменяющихся условиях окружающей среды [1].

В практической медицине чрезвычайно важно распознавать нарушения адаптации, как предиктор заболевания. Состояние отдельных адаптационных систем организма оценивается различными, в том числе, скрининговыми методами [1, 2, 3].

Уверенность в себе — одно из важнейших качеств лидера, которое можно достаточно эффективно развивать. Уверенный в себе человек обладает следующими качествами, проявляющимися в деятельности, манере поведения и речи: целеустремленность, напористость, готовность рисковать; осознание себя хозяином собственной судьбы, ответственность за все происходящее с ним, самостоятельность в принятии решений; открытость и доброжелательность в выражении своих чувств и мыслей; эмоциональная уравновешенность, деликатность в отношениях с людьми в сочетании с твердостью в деле; гибкость поведения с учетом изменившихся обстоятельств, индивидуальный подход к людям.

***Цель***

Определение и анализ степени выраженности напряжения адаптационных систем организма студента и оценка риска развития заболеваний.

***Материал и методы исследования***

Материалом исследования явились данные анкетирования 75 студентов младших курсов медицинского университета и 65 курсантов Академии Министерства внутренних дел Республики Беларусь, проведенного с помощью специально разработанного теста, составленного на основе тщательного анализа ситуаций, вызывающих стресс, у 5000 лиц, принадлежащих к разным социальным и профессиональным группам. Оценка стрессовых ситуаций проводилась по балльной шкале, по результатам опроса подсчитывалась общая сумма баллов, что использовано в качестве критерия оценки степени напряженности адаптационных систем организма. Для обработки данных использованы статистические методы и общепринятые компьютерные программы.

### Результаты исследования и их обсуждение

Результаты первого анкетирования показали, что 100 % опрошиваемых получили наибольшее эмоциональное напряжение после смерти близкого человека. Ухудшение состояния здоровья члена семьи у 27 % опрошиваемых спровоцировало стрессовую ситуацию. У 15 % респондентов ухудшилось эмоциональное состояние при изменении режима дня. 3 % совершили небольшие нарушения закона, что оказало пагубное влияние на отношение к последующим событиям жизни. 80 % опрошенных имели за прошедший год различного рода травмы и заболевания, оказавшие влияние на развитие стрессовой неустойчивости.

Большинство респондентов часто полагались на свои собственные убеждения (43,8 %). Среди опрошенных 62,5 % часто уверены в своей правоте, 31,3 % лишь иногда. 46,9 % опрошенных иногда выражают свои чувства тогда, когда испытывают их, несмотря на то, что чувствуют другие. 6,3 % всегда скрывают свое отношение к окружающим, лишь 12,5 % открыто показывают то, как относятся к окружающим. На вопрос, «если мне нужна помощь, я попрошу о ней», 53,1 % сделают это иногда, а 3,1 % — никогда.

Таким образом, 45 % опрошенных уверены в себе, а, следовательно, могут легко выйти из стрессовой ситуации, 55 % респондентов не уверены в себе и им следует научиться управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях.

В зависимости от степени выраженности напряжения адаптационных систем различен риск развития заболеваний. Но во всех случаях все зависит от способности человека управлять своим эмоциональным состоянием, от его отношения к событию. 13 % имеют умеренный риск развития заболеваний в течение следующего года. Среди респондентов 19 % подвержены высокому риску развития заболеваний. У 68 % вероятность заболеть крайне велика (рисунок 1).



Рисунок 1 — Распределение ответов респондентов по степени развития риска заболеваний (удельный вес, %)

### Выводы

Учитывая, что студенты имеют значительные учебные нагрузки в период обучения в вузах, особенно на первых курсах обучения в период адаптации к новым учебным требованиям, важным является развитие у них определенной стрессоустойчивости и эмоционального состояния. С целью профилактики стресса в студенческой среде необходимо акцентировать внимание на формирование умений активно стрессовые ситуации, повышение самоконтроля и регуляции собственной активности, что в будущем будет необходимым в профессиональной среде. Забота о здоровье, профилактика и своевременное лечение патологий сердечно-сосудистой системы, здоровый сон и здоровое питание благоприятно сказываются на стрессоустойчивости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пономарев, Д. Н. Влияние функциональной активности и состояния адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы на уровень тревожности студентов высших медицинских образовательных учреждений / Д. Н. Пономарев, Н. С. Суслов, И. С. Трошин // Международный студенческий научный вестник. — 2018. — № 5. — Режим доступа: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=18540>. — Дата обращения: 25.03.2019.

2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Электрон. текстовые данные. — М.: Человек, 2015. — 184 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27601.html>. — ЭБС «IPRbooks».

3. Губарева, Л. И. Г93 Экология человека: практикум для вузов / Л. И. Губарева, О. М. Мизирева, Т. М. Чурилова. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. — 112 с. — (Практикум).

УДК 613:004-057.875

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ПРОГРАММИСТОВ  
К РАЗНЫМ АСПЕКТАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Артемичик К. С., Ранкович А. Л.*

**Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

***Введение***

Одной из динамично развивающихся отраслей Беларуси является развитие IT-индустрии, которая с каждым годом превращается в сферу стратегического значения. Специалисты данного направления становятся движущей силой самых прогрессивных проектов [1].

В настоящее время в Беларуси почти четверть от общего числа студентов вузов получают образование на STEM-специальностях, в том числе около 70 IT-специализациях [2]. Сохранение здоровья молодежи является приоритетной государственной задачей. Особенности труда студентов-программистов, усвоением большого объема информации в короткие сроки, интенсификацией роли IT в процессе обучения, частые инновации педагогического процесса и другие факторы обуславливают особую актуальность здорового образа жизни студентов-программистов для предупреждения развития профессиональных заболеваний и сохранения здоровья в будущем [3, 4].

***Цель***

Изучить отношение студентов-программистов к аспектам здорового образа жизни.

***Материал и методы исследования***

Методом валеолого-гигиенического анкетирования изучали отношение студентов-программистов УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» в количестве 105 человек (из них 68 юношей и 37 девушек) в возрасте 17–20 лет к режиму и качеству питания, физическим нагрузкам и наличие вредных привычек.

***Результаты исследования и их обсуждение***

Одним из основных аспектов здорового образа жизни является питание. Большинство студентов-программистов не соблюдают режим питания и не считают свое питание рациональным. Так, у 41 % респондентов снижена калорийность пищевого рациона. 26 % студентов предпочитают домашнюю еду, а остальные употребляют полуфабрикаты и «фастфуд». На вопрос «Часто ли вы питаетесь сухомятку» 33 % респондентов ответили иногда, 43 % — часто, 24 % — практически никогда.

Завтракают только 60 % студентов. 34 % респондентов употребляет пищу 3 – 4 раза в день, 32 % — 1–2 раза в день, а остальные больше 5 раз в день. 53 % респондентов едят на ночь, 42 % — предпочитают заканчивать прием пищи за 2 часа до сна и раньше.