

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

УДК 159.942

Одарущенко О.И.

ФГБУ «Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии» МЗ РФ, Москва, Россия

ACTUAL PROBLEMS OF MENTAL HEALTH OF STUDENTS

Odarushhenko OI.

FGBU "Russian scientific center of medical rehabilitation and balneology" MZ RF, Moscow, Russia

За последние десятилетия сформировались устойчивые негативные тенденции в динамике основных параметров здоровья студентов, что подтверждается научными данными.

В последнее время все значимее становится роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную личность с такими качествами и свойствами, как физическое и нравственное здоровье, социальная активность, ответственность и высокие эстетические идеалы. К сожалению, число проблем высшей школы растет пропорционально росту ее значимости. И одна и наиболее острых – здоровье молодых людей. Тенденции в этой сфере за последние десятилетия свидетельствуют не просто о снижении некоторых показателей, а о системном ухудшении, связанном как с организацией охраны здоровья студентов, так и с изменениями в их образе жизни [1].

Анализ научных источников за последние 10–15 лет показал, что здоровье студентов – это недостаточно изученный аспект их жизни. И если исследования социальных факторов здоровья детей и подростков становятся более основательными и продуктивными, им посвящены комплексные научные исследования [2], то в отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченностью исследовательских возможностей [3, с. 8–9].

Более того, заболеваемость молодых людей вообще и студенческой молодежи в частности имеет латентный характер и не поддается достоверному анализу, отсутствует единая система учета этого показателя. Помимо этого, сложно оценить истинное состояние здоровья абитуриентов потому, что существует проблема формального заполнения типовых медицинских справок [4, с. 9].

По мнению исследователей Н.А. Горбача, С.К. Крупской, Л.Д. Олифера, Т.М. Резера, А.О. Шепилова, исследования здоровья студентов носят фрагментарный характер, а данные официальной статистики по этой проблеме труднодоступны в силу организационных причин и не отражают реальной картины [4, с. 4]. Можно еще добавить, что исследования здоровья студентов зачастую проводятся на базе одного региона или

даже вуза и редко носят масштабный, репрезентативный характер. Подобная ситуация объясняется отсутствием у ученых, занимающихся этими вопросами, достаточных финансовых и исследовательских возможностей.

Вместе с тем в последнее время тема студенческого здоровья приобретает особую актуальность, ведь состояние здоровья студентов как значимой социальной группы нашего общества – это не только показатель существующего социально-экономического и общественного развития страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества. Результаты же исследований показывают, что еще до поступления в вуз здоровье молодых людей ослаблено воздействием различных неблагоприятных факторов, а у 60–70% имеются хронические заболевания [1, с. 9].

В результате изучения динамики заболеваемости студентов, проведенного в 2004 году НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, было выявлено, что снижение уровня здоровья студентов от младших курсов к старшим происходит за счет увеличения числа лиц с хроническими заболеваниями. Особенно это касается девушек-студенток: неблагоприятные тенденции связаны с дефицитом ночного сна, чрезмерной продолжительностью самоподготовки, низким уровнем двигательной активности, нарушениями режима питания [5, с. 217–219].

Специалисты отмечают также ежегодный рост числа учащихся вузов, занимающихся в специальных медицинских группах из-за ослабленного здоровья. Мониторинг «Здоровье московских студентов», проведенный сектором социальных проблем здоровья Института социологии РАН в период с 2001-го по 2008 год (2363 респондента) также не показал положительной динамики. Выяснилось, что наиболее часто встречающиеся заболевания у студентов Москвы – это желудочно-кишечные (гастрит, колит), легочные и сердечно-сосудистые. Данные мониторинга также выявили устойчивый рост «хроников» в среде московских студентов. Выяснилось, что с 2001-го по 2008 год число учащихся высшей школы, страдающих различными хроническими заболеваниями, увеличилось на 10%. Причем старшекурсников среди них больше, чем студентов 1–2 курсов.

Изучение заболеваемости студентов показало, что первое место в структуре заболеваемости занимают болезни органов дыхания, второе – заболевания нервной системы и органов чувств, третье – мочеполовой системы. На долю болезней органов пищеварения, костно-мышечной системы и соединительной ткани приходится приблизительно по 5% [1]. Представленные данные согласуются с исследованиями по изучению уровня заболеваемости студентов в других регионах [6].

Ежегодно увеличивается число студентов с функциональными нарушениями осанки [7]. По данным Московской государственной академии физической культуры, нарушения осанки были выявлены у 80,8% обследованных; из них: тот или иной дефект осанки был обнаружен у 60% дошкольников, у 80% школьников и у 92% взрослых [8].

Доказано, что дефекты осанки оказывают неблагоприятное действие на состояние внутренних органов, отрицательно сказываясь, в первую очередь, на деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на работе пищеварительной системы. Эти изменения сопровождаются снижением адаптационных механизмов организма, их ослаблением и ухудшением сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, снижением трудоспособности человека. Эти изменения укладываются в рамки теории системогенеза, предложенной П.К. Анохиным (1980), и возникновения стресс-реакции [9].

Результаты этих и других исследований свидетельствуют о необходимости усиления внимания к проблеме охраны здоровья студентов [10], что предполагает более широкое использование здоровьесберегающих технологий не только в организации образовательного процесса, но и в условиях санатория. Решение задачи здоровьесбережения в условиях современного вуза в основном обеспечивается: 1) физкультурно-спортивной деятельностью; 2) специальными дисциплинами, которые теоретически и практически смогут помочь студентам заботиться о своем здоровье (например, курс «Психология здоровья»); 3) психологическими методиками; 4) рекреационными мероприятиями.

Все значимые для здоровья факторы обычно делят на социально-гигиенические, медико-биологические и психологические. Основными по негативному воздействию из них являются: нарушение режима дня, гигиенических требований к учебной и трудовой деятельности; недостатки в организации питания; недостаточная двигательная активность; наличие вредных привычек; неблагоприятный психологический климат в коллективах и семьях.

Специальные дисциплины, предметом которых является здоровье и здоровый образ жизни, помогают студентам освоить необходимые правила, касающиеся личной гигиены, соблюдения режима сна и отдыха. Эти дисциплины призваны своевременно информировать о пагубности вредных привычек, о роли полноценного и правильного питания в формировании молодого организма и др.

Помимо физического здоровья современный социум требует от выпускника вуза готовности вступить в самостоятельную профессиональную жизнь полноценной стрессоустойчивой личностью, именно поэтому особую актуальность сегодня приобретают психологические факторы, значимые для здоровья. И здесь необходим поиск инновационных технологий сохранения

психического здоровья студентов. В качестве конкретных методов специалистами предлагаются: индивидуальное консультирование психолога и психотерапевта, различные обучающие тренинги, организация службы дистанционного психологического консультирования студентов и кабинетов релаксации (ароматерапия, фитотерапия, музыкальная терапия и т. д.) [11, с. 57].

Ученые прогнозируют, что в ближайшие годы следует ждать еще большего усложнения обучающих систем в связи с переходом вузов на международные стандарты высшего образования в системе Единого европейского образовательного пространства. А значит, становится актуальным вопрос о восстановлении и создании вузовской рекреации в домах отдыха, санаториях, на курортах, в студенческих спортивных лагерях, где здоровье студентов будет восстанавливаться с помощью как традиционных способов, так и новых, требующих применения специальных методик (лечебный сон, аутотренинги, медитация и др.), а также методик психологической коррекции донозологических и преморбидных состояний, характеризующихся напряжением механизмов адаптации функциональных резервов или сниженными функциональными возможностями с неудовлетворительной адаптацией к условиям окружающей среды [12].

На сегодняшний день в стране существует достаточно обширная сеть лечебно-профилактических учреждений, где студенческая молодежь может получить медицинскую помощь. Эта сеть, помимо различных городских медучреждений, включает в себя вузовские, межвузовские здравпункты (фельдшерские и врачебные), поликлиники и объединенные больницы. Однако в таких ЛПУ не в полной мере учитывается специфика студенческого контингента, поэтому лечебно-оздоровительные и профилактические мероприятия, осуществляемые там, не всегда достигают поставленных целей. В частности, остро стоит проблема преемственности в лечении и реабилитации больных между лечебно-профилактическими учреждениями [4, с. 19].

Ряд исследователей сходятся во мнении, что работу по преодолению негативных тенденций в динамике состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи, следует осуществлять преимущественно на стадии первичной профилактики, которая ориентирована на раннее выявление лиц с рискованным поведением и принятие мер по оздоровлению их образа жизни [5, с. 217-219]. Но в связи с развитием рыночных отношений и переходом к обязательному медицинскому страхованию в последние годы отмечено снижение активности профилактической работы среди студентов. Реальным препятствием этому является то, что многие вузы не имеют своих внутри- и межвузовских поликлиник с необходимым набором специалистов и соответствующего лечебно-диагностического медицинского оборудования. Характеризуя эту ситуацию, А.В. Жарова, например, утверждает, что в стране по существу разрушена как система медицинской помощи студентам, так и система вузовских профилакториев. Не на должном уровне, и диспансеризация студентов [4, с. 20].

Таким образом, можно отметить, что на сегодняшний день не выработано единого методологического подхода к вопросам организации медицинского обслуживания студенчества и недостаточно разработаны методические основы комплексного изучения здоровья обучаемых. С целью устранения этого пробела вузы самостоятельно внедряют собственные комплексные

программы управления здоровьем студентов. Основываются такие программы на различных методиках. В частности, многие авторы отводят ведущее место мониторингу как систематическому контролю за состоянием здоровья индивида, среды, организаций и эффективностью оздоровительной работы (Д.Г. Дарчия и Н.И. Макаров) [13]. Этим авторам принадлежат и первые наработки по применению компьютерных систем, используемых в мониторинге здоровья студентов.

Разработку новых методов совершенствования здоровья студентов ведут многие вузы. Лаборатория проблем университетской гигиены при кафедре общественного здоровья и здравоохранения Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова в 2004 году начала осуществлять комплексную научную программу «Интенсификация обучения и здоровье студентов» с участием представителей других кафедр академии, а также Университета дружбы народов [4, с. 4]. Под руководством О.А. Науменко в том же 2004 году в Оренбургском госуниверситете была разработана модель управления здоровьем студентов, направленная на сохранение и укрепление здоровья здоровых, а также на раннее выявление и профилактику основных неинфекционных заболеваний у студентов группы риска [4, с. 23]. Е.В. Усова и Л.М. Качалова в основу стратегии программы «Сохранение и укрепление здоровья студентов Современной гуманитарной академии» (Москва) положили разработку и внедрение профилактических модулей, предназначенных для формирования у молодых людей мотивации на здоровый образ жизни [5]. Ю.М. Чуров основал медико-социальную службу планирования семьи для студентов на основе договора о деловом сотрудничестве между комитетом по делам молодежи администрации Тульской области, департаментом здравоохранения и ТулГУ [4, с. 24].

Все региональные программы по укреплению и профилактике здоровья студентов имеют различную эффективность и нуждаются в объединении на основе единой общегосударственной методики, в которой были бы отражены основные научные подходы к формированию ответственности за здоровье молодого поколения, а также представлены научные разработки по стратегии и тактике сохранения и укрепления сту-

денческого здоровья. Очевидно, что процесс объединения потребует определенной законодательной базы. В этом качестве может выступить Приказ Минобрнауки России №176 от 19 октября 2001 года, связанный с разработкой комплексной программы «Образование и здоровье». Неоценимую пользу в создании единой комплексной программы по сохранению здоровья российского студенчества могут также оказать основные принципы, заложенные в программе ВОЗ «Здоровье для всех в XXI столетии» [14].

Среди наиболее приоритетных задач, лежащих в основе профилактических программ в этом документе отмечены формирование культуры здоровья, повышение ответственности за сохранение собственного здоровья, единство всей системы охраны здоровья независимо от территориальных и ведомственных разграничений.

Важным принципом таких программ должна стать психологическая реабилитация, восстановление психологического здоровья и эффективного социального поведения молодого человека в условиях санатория. До настоящего времени проблема психологической реабилитации рассматривалась, преимущественно, с позиций традиционных клинических классификаций психического здоровья, основанных на патологии, но уже сегодня стало ясно, что предупреждать возникновение нервно-психических расстройств важно, но недостаточно для современного человека. Одной из важных задач нового направления, формирующегося у нас и за рубежом – психологии здоровья является психологическая реабилитация практически здорового человека. Восстановление психического здоровья практически здорового человека предполагает как поиск новых методик для оценки психического здоровья практически здорового человека и невозможно вне оценки психологического профиля личности, так и создание комплексных методик, ориентированных на восстановительную коррекцию психических состояний при функциональных нарушениях тех или иных систем организма у молодых людей, что будет способствовать сохранению и укреплению профессионального здоровья студентов, улучшению их физической и умственной работоспособности, повышению качества жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровье студентов: социологический анализ /Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М. – 2012. – с. 252.
2. Научные основы профилактики наиболее распространенных болезней детей и подростков (Итоги выполнения Комплексной программы научных исследований «Профилактика наиболее распространенных болезней детей и подростков на 2005-2009 гг.» /Под редакцией профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН. – 2010. – с. 78.
3. Медик, В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье /В.А. Медик, А.М. Осипов. – М.: Логос. – 2003. – С. 8-9.
4. Жарова, А.В. Формирование здоровья студентов вузов: монография /А.В. Жарова. – Красноярск: Сиб. РТУ. – 2006. – С. 9.
5. Усова, Е.В. Разработка и внедрение программы по укреплению здоровья студентов /Е.В. Усова, Л.М. Качалова //Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: материалы международного конгресса. – М. – 2004. – Ч. III. – С. 217-219.
6. Здоровье студентов /Под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: РУДН. – 1997.
7. Кабышева, М.И. Система физкультурной реабилитации студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата /М.И. Кабышева, О.А. Науменко //Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – №10 (159). – С. 8.
8. Котешева, И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки [Текст] /И.А. Котешева. – М.: Изд-во Эксмо. – 2002. – с. 208.
9. Ивахненко, Г.А. Мониторинговое исследование трансформации самосохранительного поведения московских студентов /Г.А. Ивахненко // Охрана здоровья: проблемы организации управления и уровни ответственности: М. – «ИПП «Маска». – 2008. – С. 184-185.
10. Одаруценко, О.И. Психологическая реабилитация студентов с функциональными нарушениями осанки на основе методов телесно-ориентированной психотерапии /О.И. Одаруценко, А.В. Шакула //Вестник восстановительной медицины. – 2016. – №6. – С. 82-85.
11. Борщева, И.В. Психологические проблемы здоровьесбережения студентов СГА /И.В. Борщева //Здоровьесберегающие образовательные технологии: материалы междисциплинарной научно-практической конференции (Москва, 25 октября 2007 года). – М.: Изд-во СГУ. – 2007. – С. 57.
12. Айвазян, Т.А. Методы психокоррекции у здорового человека /Т.А. Айвазян //«Здоровье здорового человека», ред. Разумов А.Н. и соавт. Москва: АНО «Международный Университет Восстановительной медицины. – 2016. – С. 427-432.
13. Дарчия, Д.Г. Организация мониторинга здоровья студентов в вузе /Д.Г. Дарчия, Н.И. Макаров. – Тула: ТулГУ. – 1996.
14. <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/health21-the-health-for-all-policy-framework-for-the-who-european-region>.

REFERENCES

1. Student health: sociological analysis /Otv. red. IV. Zhuravleva; Institut sociologii RAN. – Moscow. – 2012. – s. 252. (in Russian)
2. Scientific basis for the prevention of the most common diseases of children and adolescents (Itogi vypolneniya Kompleksnoy programmy nauchnykh issledovaniy «Profilaktika naibolee rasprostranennykh bolezney detey i podrostkov na 2005-2009 gg» /Pod redaktsiyey professora V.R. Kuchmy – Moscow: Izdatel' Nauchnyy tsentr zdorov'ya detey RAMN. – 2010. – s. 78. (in Russian)
3. Medik, VA. University students: lifestyle and health /VA. Medik, AM. Osipov. – Moscow: The Logos. – 2003. – S. 8-9. (in Russian)
4. Zharova, AV. Formation of health of university students: monograph /AV. Zharova. – Krasnoyarsk: Sib. RTU. – 2006. – S. 9. (in Russian)
5. Usova, EV. Razrabotka i vnedrenie programmy po ukrepleniyu zdorov'ya studentov Development and implementation of a program to strengthen student health /EV. Usova, LM. Kachalova //Zdorov'e, obuchenie, vospitanie detey i molodezhi v XXI veke: materialy mezhdunarodnogo kongressa. – Moscow. – 2004. – Part III. – S. 217-219. (in Russian)
6. Student health /Pod red. NA. Agadzhanlyana. – Moscow: Ore. – 1997. (in Russian)
7. Kabysheva, MI. Sistema fizkul'turnoy reabilitatsii studentov s funktsional'nymi narusheniyami oporno-dvigatel'nogo apparata /MI. Kabysheva, OA. Naumenko //Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2013. – No. 10 (159). – S. 8. (in Russian)
8. Kotesheva, IA. Treatment and prevention of posture disorders [Tekst] /IA. Kotesheva. – Moscow: Publishing house Eksmo. – 2002. – s. 208. (in Russian)
9. Ivakhnenko, GA. Monitoring research of the transposition of self-preserving behavior of Moscow students /GA. Ivakhnenko // Okhrana zdorov'ya: problemy organizatsii upravleniya i urovni otvetstvennosti: Moscow. "IPP" Mask ". – 2008. – S. 184-185. (in Russian)
10. Odarushchenko, OI. Psychological rehabilitation of students with functional disorders of posture based on methods of body-oriented psychotherapy / O.I. Odarushchenko, AV. Shakula //Vestnik vosstanovitel'noy meditsiny. – 2016. – №6. – S. 82-85. (in Russian)
11. Borshcheva, IV. Psychological problems of the health savings of students of MUH /IV. Borshcheva //Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii: materialy mezhdistsiplinarnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Moskva, 25 oktyabrya 2007 goda). – Moscow: Izd-vo SSU. – 2007. – S. 57. (in Russian)
12. Ayvazyan, TA. Methods of psychocorrection in a healthy person /TA. Ayvazyan //«Zdorov'e zdorovogo cheloveka», red. Razumov AN. i soavt. Moskva: ANO «Mezhdunarodnyy Universitet Vosstanovitel'noy meditsiny. – 2016. – S. 427-432. (in Russian)
13. Darchiya, DG. Organization of monitoring the health of students in the university /DG. Darchiya, NI. Makarov. – Tula: TulGU. – 1996. (in Russian)
14. <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/health21-the-health-for-all-policy-framework-for-the-who-european-region>.

РЕЗЮМЕ

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является актуальной задачей, стоящей сегодня перед высшей школой. Представлен анализ литературы за 10-15 лет, показывающий заболеваемость молодых людей в период обучения в вузе. Раскрыта проблема психического здоровья студентов. Показаны существующие сегодня способы повышения адаптационных возможностей студентов в условиях вуза. Доказано отсутствие единого методологического подхода к вопросам организации медицинского обслуживания студенчества. Обоснована необходимость психологической реабилитации практически здорового молодого человека в условиях санатория и поиска новых комплексных методик, ориентированных на восстановительную коррекцию психических состояний при функциональных нарушениях тех или иных систем организма у молодых людей в период обучения.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье студентов, психологическая реабилитация, функциональные нарушения.

ABSTRACT

The preservation and strengthening of the health of student youth is an urgent task facing the higher school today. An analysis of the literature for 10-15 years is presented, showing the incidence of young people during their studies at the university. The problem of mental health of students is revealed. The existing ways of increasing the students' adaptive capabilities in the conditions of the university are shown. It is proved that there is no single methodological approach to the organization of medical care for students. The necessity of psychological rehabilitation of a practically healthy young person in the conditions of a sanatorium and the search for new complex methods aimed at restorative correction of mental states in the case of functional disorders of certain body systems in young people during the training period is substantiated.

Keywords: health, students' mental health, psychological rehabilitation, functional disorders.

Контакты:

Одарущенко О.И. E-mail: olgaodar@yandex.ru