

УДК 376.3

# СТУДЕНТЫ-ПЕРВОКУРСНИКИ КАК ГРУППА РИСКА ПО РАЗВИТИЮ ЗАВИСИМОСТЕЙ

**ГРОШЕВА Екатерина Сергеевна,**

кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии и физиологии  
Воронежский государственный педагогический университет

**КОНДУСОВА Юлия Викторовна,**

кандидат медицинских наук, доцент кафедры организации сестринского дела

**КРЮЧКОВА Анна Васильевна,**

кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой организации сестринского дела

**ПОЛЕТАЕВА Ирина Алексеевна,**

кандидат медицинских наук, ассистент кафедры организации сестринского дела

**КНЯЗЕВА Анна Михайловна,**

кандидат медицинских наук, ассистент кафедры организации сестринского дела  
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко

***АННОТАЦИЯ.** В статье приводится информация о наличии неблагоприятных факторов в жизни студентов первого курса, а также способах их преодоления самими студентами.*

***КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** студенты-первокурсники, зависимость, группа риска.*

**GROSHEVA E.S.,**

Cand. Med. Sci., Docent of the Department of Anatomy and Physiology,  
Voronezh State Pedagogical University

**KONDUSOVA Y.V.,**

Cand. Med. Sci., Docent of the Department of Nursing Care

**KRYUCHKOVA A.V.,**

Cand. Med. Sci., Docent, Head of the Department of Nursing Care

**POLETAEVA I.A.,**

Cand. Med. Sci., Assistant of the Department of Nursing Care

**KNYAZEVA A.M.,**

Cand. Med. Sci., Assistant of the Department of Nursing Care,  
Voronezh State Medical Academy named after N.N. Burdenko

## FIRST-YEAR STUDENTS AS AN ADDICTION RISK GROUP

***ABSTRACT.** The article provides information on adverse factors in the first-year students' lives and ways of overcoming them by the students themselves.*

***KEY WORDS:** first-year students, risk group, addiction.*

**А**ктуальность. Не секрет, что первый год обучения для студентов является самым сложным по ряду факторов: изучение новых дисциплин, новый коллектив, новые условия жизни и быта (особенно для иногородних студентов очников), новые формы обучения и т.д. Для молодежи, только что окончившей школу, оставшейся без родительской опеки, без курации классного руководителя, зачастую и без друзей, создаются во многом неблагоприятные условия, которые в свою очередь не только влияют на качество обучения, но и могут стать причиной пагубной зависимости (табакокурение, алкоголизм, наркомания и т.д.).

Для изучения всех дисциплин студентам иногда не хватает дневного времени, поэтому его приходится «выкрадывать» из того, что необходимо для сна. Из-за этого, естественно, возникает сонливость, вялость, усталость. А ведь трудовые будни продолжают, требования к освоению дисциплин возрастают. Необходимо каким-то образом преодолевать желание выспаться и продолжать работать. Возникают ситуации, когда первокурсники начинают употреблять энерготоники, чтобы немного приободриться, а потом – слабоалкогольные напитки, чтобы расслабиться. Все это усугубляется, если человек попадает в сомнительную компанию. Игнорировать данные аспекты жизни первокурсника нельзя,

их необходимо мониторировать, способствовать организации свободного времени студентов, обеспечивать реальную, а не формальную работу кураторов.

Поэтому **целью** нашего исследования стало изучение важных аспектов жизни первокурсников.

**Задачи:** 1. Изучить особенности образа жизни студентов-первокурсников. 2. Определить уровень осведомленности студентов о влиянии слабоалкогольных напитков и энерготоников на организм. 3. Оценить активность образа жизни первокурсников.

**Материалы и методы:** с целью изучения особенностей образа жизни студентов был проведен опрос учащихся 1 курса Воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко по разработанной нами анкете, которая содержала 20 вопросов. В опросе приняли участие 95 человек, из них 20 молодых людей и 75 девушек в возрасте от

17 до 19 лет (средний возраст составил  $18,3 \pm 0,4$  лет).

**Результаты.** По результатам анкетирования были получены следующие данные.

Для многих студентов обучение в вузе связано со стрессом, т.к. первокурсники попадают в новый коллектив, обучение происходит в новом формате (по сравнению со школьной программой), необходимо усвоить огромное количество нового и порой довольно сложного материала, а также подготовиться к зачетам, коллоквиумам, контрольным и сдать их.

На вопрос «Как Вы боретесь со стрессом?» были получены весьма разноплановые ответы, причем респонденты **женского пола** чаще называли: прослушивание музыки, общение с друзьями и родственниками, занятия спортом или прогулки (рис. 1).

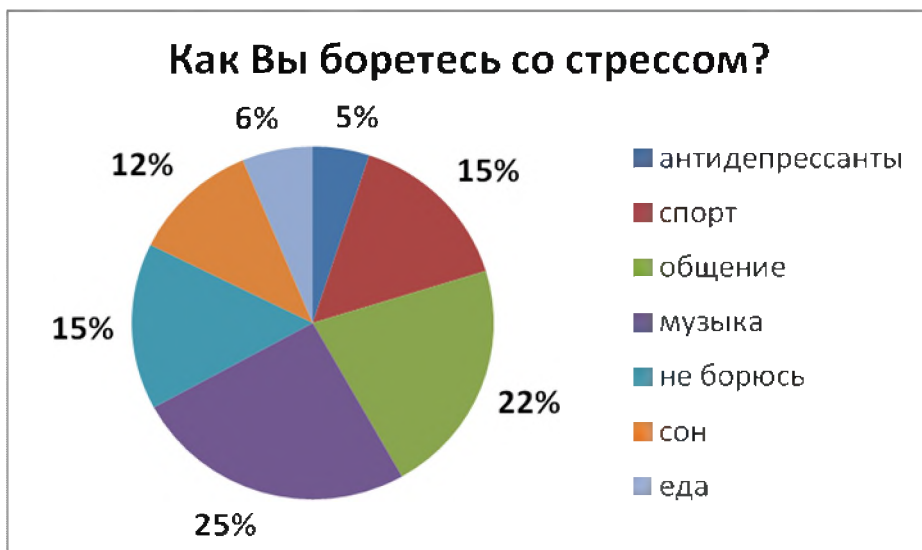


Рис. 1 – Приемы борьбы со стрессом респондентов женского пола

Были такие ответы, как: посещение ночных клубов, курение, употребление алкоголя, плач, прием антидепрессантов.

Структура ответов **молодых людей** на тот же вопрос представлена на рисунке 2. Оказалось, что

респонденты мужского пола либо вообще не борются со стрессом, либо занимаются спортом, реже слушают музыку или играют в компьютерные игры. Общение как средство от стресса не указывалось.

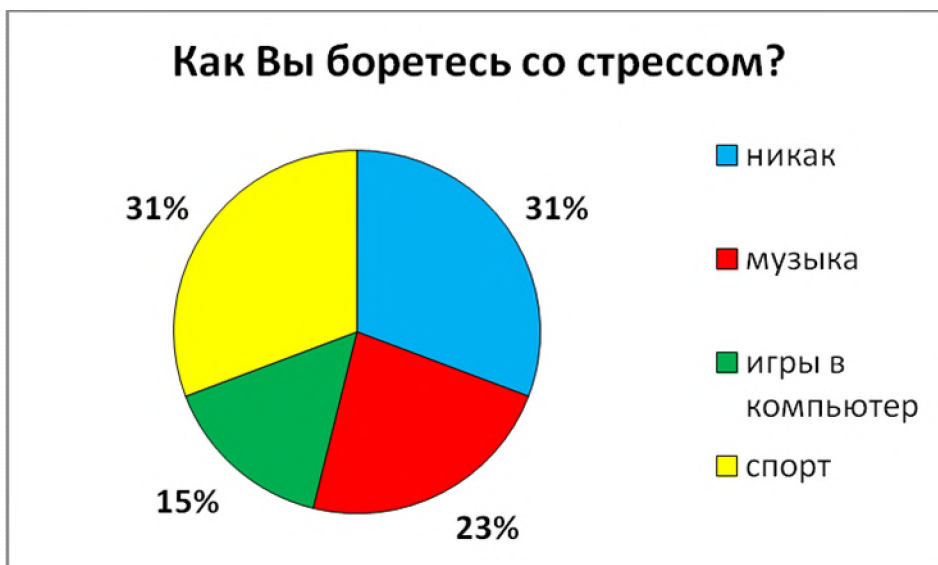


Рис. 2 – Приемы борьбы со стрессом респондентов мужского пола

Употребление алкоголя как метод борьбы со стрессом, способ расслабиться указали 12,65% опрошенных, при этом чаще всего молодежь предпочитает пиво, однако среди ответов упоминались и крепкие алкогольные напитки (водка, виски). Частота употребления алкогольных напитков среди опрошенных составила в среднем 1 раз в неделю.

Употребление энергетических напитков (Ред булл, Адреналин, Берн) указали лишь 12%, при этом частота их приема по результатам опроса не превышала 1 раза в 2 недели.

Не секрет, что большинство молодежных вечеринок не проходит без употребления алкоголя, од-

нако далеко не все задаются вопросом: к каким последствиям может привести употребление даже слабоалкогольных напитков. Поэтому нас интересовали ответы на вопрос о вреде слабоалкогольных напитков. Среди анкетированных преобладало мнение, что алкоголь наибольшее действие оказывает на ЦНС, вызывая головную боль, головокружение, изменение сознания, снижение памяти, развитие зависимости. Что соответствует истине. Также в ответах встречались: патология ЖКТ, в частности цирроз печени, тошнота, рвота, и патология сердечно-сосудистой системы (рис. 3).



Рис. 3 – Мнение респондентов о вреде алкогольных напитков

В целом студенты ориентируются, к каким последствиям может привести употребление алкоголя, однако треть респондентов считает, что слабоалкогольные напитки вреда не приносят. К сожалению, это весьма распространенное заблуждение в молодежной среде. Многие просто не понимают, что и пиво, и слабоалкогольные коктейли вызывают развитие зависимости не меньше, чем крепкие напитки. Более того в последнее время исследователи замечают, что к слабоалкогольным напиткам зависимость развивается быстрее.

Возраст, в котором респонденты впервые попробовали слабоалкогольные напитки, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Дебют употребления алкогольных напитков

| Возраст | Кол-во человек |
|---------|----------------|
| 10      | 2              |
| 12      | 1              |
| 13      | 6              |
| 14      | 15             |
| 15      | 14             |
| 16      | 18             |
| 17      | 13             |
| 18      | 3              |

Из таблицы видно, что чаще всего первый опыт употребления алкогольсодержащих напитков при-

ходится на 14–17 лет. В этот период обычно наблюдается подростковый кризис, «молодежное бунтарство», стремление самоутвердиться любыми способами, даже во вред себе. Особенно прискорбно, что, во-первых, это все-таки дети, во-вторых, это происходит на фоне запрета продажи спиртных напитков до 18 лет! Самый ранний дебют употребления спиртных напитков среди респондентов – 10 лет, что говорит о слабом контроле со стороны взрослых за жизнью подрастающего поколения.

В анкету был включен вопрос: «Успеваете ли вы выполнять домашнее задание по всем дисциплинам академии?». К сожалению, лишь 37% смогли утвердительно ответить на этот вопрос. И это наверняка не связано с умственными способностями студентов. Видимо, сочетание нагрузок и условий труда и отдыха вкупе с вышеупомянутыми факторами жизни первокурсника приводит к дестабилизации самоорганизации, что влечет за собой снижение успеваемости, самооценки, стремление найти отдушину от постоянного стресса. Среди опрошенных, ответивших, что они не успевают готовиться по всем предметам (67%), почти все отметили, что это приводит к боязни идти на предмет, получить плохую отметку. Конечно, по их мнению, это стресс, с которым необходимо как-то бороться.

Большинство опрошенных испытывает дефицит сна. Так, лишь 2,1% респондентов указали, что их ночной сон составляет 8 часов, у 24,2% студентов сон составляет не более 5 часов (рис. 4).

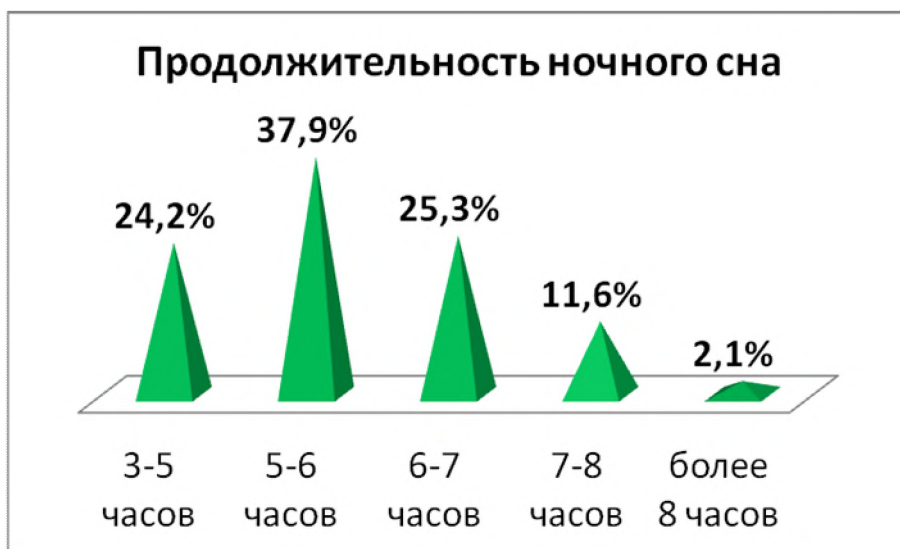


Рис. 4 – Продолжительность сна студентов 1 курса

При таком дефиците сна многие студенты испытывают сонливость, повышенную утомляемость, проблемы с вниманием и т.д. При этом каждый

пытается найти свой способ борьбы с сонливостью (рис. 5).



Рис. 5 – Способы борьбы респондентов с сонливостью

Чаще всего респонденты прибегают к употреблению крепкого кофе или чая. Однако больше половины опрошенных (54,7%) отмечает, что только перерыв на дневной сон дает возможность повысить внимание и подготовиться к занятиям. При этом более 55% отметили, что они обязательно организуют дневной сон в выходные дни.

Изучая особенности некоторых аспектов жизни первокурсников, нам было важно выявить их интерес к мероприятиям, отражающим общественную активность. Результаты опроса показали, что практически все студенты регулярно бывают на свежем воздухе (84,2%), посещают театры (25%), кинотеатры – 63,5%, боулинг-центр – 14%. Однако 25% респондентов не посещают культурно-массовые мероприятия или не интересуются.

**Выводы.** Опираясь на результаты исследования, можно сделать ряд выводов.

1. Большинство первокурсников испытывает стресс в связи с большой учебной нагрузкой, новой средой обучения, новым коллективом. Большая часть опрошенных предпочитают бороться со стрессовой ситуацией путем общения с близкими и друзьями, слушая музыку, занимаясь спортом.

2. Более 12% опрошенных признались, что употребляют слабоалкогольные напитки (преимущественно пиво) нечасто, но регулярно! При этом большинство понимает, к каким негативным последствиям это может привести.

3. Нехватку времени на ночной сон испытывают более 60% первокурсников, что снижает их работоспособность. Почти половина респондентов отмечает, что только перерыв на дневной (вечерний) сон

может устранить сонливость. Второй наиболее популярный способ компенсации нехватки сна – употребление крепких кофе и чая.

4. Несмотря на интенсивные нагрузки, студенты-первокурсники стараются вести активный образ жизни, посещая театры, кинотеатры, боулинг и другие спортивные клубы.

Таким образом, полученная информация должна способствовать более интенсивной работе кураторов

первокурсников по организации их свободного времени, привлечению к культурномассовым мероприятиям. Необходимо создать условия, чтобы студенты первокурсники как можно меньше попадали под влияние пагубных привычек и учились справляться со стрессом методами, укрепляющими здоровье и психику, а не разрушающими их.

---

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анализ некоторых аспектов курения среди студентов ВГМА им. Н.Н. Бурденко как ключ к решению проблемы распространения пагубной привычки среди молодежи [Текст] / Ю.В. Кондусова [и др.] // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2014. – № 55. – С. 31–36.
2. Островская, И.В. Психология: учебник [Текст] / И.В. Островская. – 2-е изд., испр. – М. : ГЭОТАР-Медиа. – 2013. – 480 с.
3. Решетников, А.В. Социология медицины: руководство [Текст] / А.В. Решетников. – М. : ГЭОТАР-Медиа, – 2014. – 864 с.
4. Косов, В.Г. Основы социологии и политологии : учебник [Текст] / В.Г. Косов, Э.М. Аванесьянц. – М. : ГЭОТАР-Медиа, – 2010. – 288 с.