

ESTIMAREA GRADULUI DE OBOSEALĂ LA STUDENȚII

USMF „NICOLAE TESTEMIȚANU”

Iulia Eftodii, Sergiu Eftodii

(Conducător științific Meșina Victor - d.m., conf. univ.)

Catedra Igienă USMF „Nicolae Testemițanu”

Summary

Evaluation of fatigue in students of the State Medical and Pharmaceutical University „Nicolae Testemitanu”

The results of estimation of fatigue in students of Public Health Faculty of the State Medical and Pharmaceutical University „Nicolae Testemitanu”, are highlighted in the present work. It was established that a greater number of students had better attention during the first half of the day in comparison with intellectual capacity that grew to its end.

Rezumat

În lucrare sunt prezentate rezultatele studiului ce include estimarea gradului de oboseală la studenții facultății de medicină și sănătate publică, USMF „Nicolae Testemițanu”. S-a constatat că la un număr mai mare de studenți atenția a fost mai bună în prima jumătate a zilei comparativ cu capacitatea intelectuală care crește spre finele ei.

Actualitatea

Atenția este un proces psihofiziologic activ, care constă din orientarea selectivă a activității de cunoaștere. Un exces de atenție, o atitudine „crispată”, nu poate fi menținută mult timp: din punct de vedere subiectiv, ea este epuizantă. Astfel, un nivel scăzut al atenției nu permite decât o performanță pe măsură, mediocră. Atenția face parte din procesele psihice reglatorii care susțin energetic activitatea prin modelarea tonusului nervos necesar desfășurării celorlalte procese psihice (percepție, memorie, gândire etc.), în absența ei apar disfuncționalități în derularea acestora (erori, omisiuni, inadecvări). [6]

Oboseala este o stare a organismului dominată de apatie, plictiseală, scăderea interesului și dorinței de a continua activitatea, moleșeală, dificultate în menținerea nivelului de concentrare a memoriei.[1]

Oboseala psihică - maladia secolului nostru. Ea poate fi provocată de o mulțime de cauze precum: intensitatea și durata muncii fizice și intelectuale; factorii de mediu (temperatura, zgomotul, iluminatul); factori de natură psihică (responsabilități, griji, conflicte); monotonia sau rutina muncii; boli și dureri, condiții de alimentație. Formele de manifestare a oboselii: scăderea atenției; încetinirea și inhibarea percepției; inhibarea capacității de gândire; scăderea randamentului activității fizice și intelectuale. Cel mai bun randament al muncii se obține la începutul zilei de muncă, pentru ca spre sfârșitul ei, sub influența oboselii el să scadă. [2;3;4]

Cercetătorii afirmă ipoteza că oboseala psihică inhibă capacitatea creierului de a stimula organismul să continue eforturile fizice pentru satisfacerea anumitor necesități. De fapt, oboseala mentală afectează secreția de dopamină, hormonul care activează motivația și capacitatea de efort. Oboseala în munca intelectuală se reflectă, în primul rând, asupra activității analizatorului vizual și auditiv, care sunt mai mult solicitați în acest gen de activitate. Bineînțeles că, o dată instalată, starea de oboseală, influența sa se exercită și asupra funcțiilor altor analizatori. Ar fi greșit, însă, să tragem concluzia că oboseala în munca intelectuală se rezumă la modificări funcționale ale diferiților analizatori. Ea se manifestă și prin slăbirea atenției, reducerea percepției, diminuarea reacțiilor corespunzătoare la excitanții externi, scăderea continuă a productivității muncii. Oboseala în munca intelectuală se reflectă totodată și asupra dispoziției psihice, a capacității fizice de muncă, totuși oamenii de știință au demonstrat că mintea nu obosește. După 8 sau chiar 12 ore de efort intelectual mintea este la fel de odihnită ca la început.

Rolul scoarței este confirmat și de influența puternică pe care o exercită asupra capacității de muncă a omului stările emoționale, legate de activitatea centrilor nervoși vegetativi

subcorticali și sfera volitiv-conștientă. În această privință, cercetările au arătat că sub influența emoțiilor pozitive productivitatea muncii crește cu 10-42% [5;6].

Scopul

Studierea modificărilor indicilor psihologici: atenție, capacitate de muncă și viteza de executare a probei de corectură în dinamica zilei de studii. Evidențierea relației între oboseală și atenție precum și identificarea factorilor ce influențează scăderea atenției și instalarea stării de oboseală.

Material si metode

S-a efectuat un studiu la un grup de studenți, selecția aleator, din cadrul USMF „Nicolae Testemițanu”, facultatea medicină și specialitatea sănătate publică. În studiu au participat studenții anului I, III, IV, V, în număr de 42. Persoanele luate în studiu au vârsta 18-26 ani, dintre care 29 fete și 13 băieți. Ancheta la care au răspuns participanții a inclus 20 de subiecte. Determinarea indicilor psihofiziologici s-a efectuat la începutul și sfârșitul zilei de muncă.

Rezultate si discuții

Din literatura de specialitate este cunoscut că stresul este un factor general în apariția oboselii, dar și că augmentarea acestuia duce la scăderea nivelului atenției, asociat cu oboseala, s-a demonstrat că subiecții au înregistrat o creștere a scorurilor la teste până la momentul prânzului, și o descreștere a acestora, în special spre sfârșitul lucrului, mai multe greșeli sau omisiuni și mai puține barări corecte datorită apariției stresului și a oboselii [6].

În baza rezultatelor reprezentate în figura 1, am constatat că atenția este mai înaltă în prima jumătate a zilei la 52.38% persoane, la 45.23% la sfârșitul zilei de muncă, iar la 2.38% nu s-au înregistrat modificări în dinamica zilei. Capacitatea intelectuală la 40,47% din studenți este mai bună la începutul zilei de muncă, la 57.14% la finele ei, iar la 2.38% fără modificări pe parcursul zilei. Viteza de executare a probei de corectură la 45.23% este mai bună la începutul zilei, la 50% în a doua jumătate a zilei, iar la 4.76% fără schimbări semnificative pe parcursul zilei.

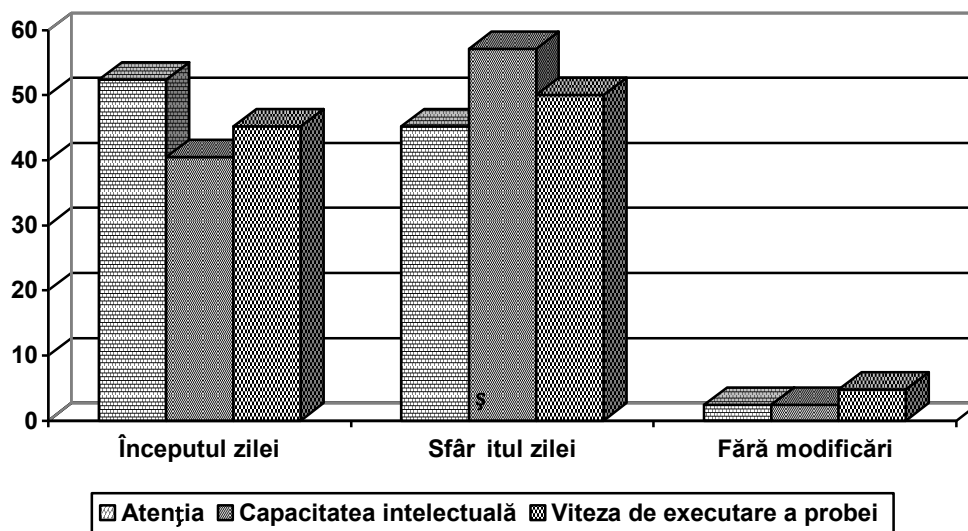


Figura 1. Gradul de oboseală funcțională la începutul și sfârșitul zilei de muncă

Examinând aceiași indici, în dependență de sex am observat că la 76.92% baieti și 41.37% fete atenția este mai bună la începutul zilei, iar la 23.07% baieti și 58.62% fete la finele ei; capacitatea intelectuală dimineața la băieți este 69.23% , comparativ cu 24.13% la fete. Viteza de execuție a probei de corectură, în rândul persoanelor de sex masculin, în prima jumătate a zilei constituie 53.84%, iar la sexul feminin 41.37%.

Analizând datele din tabelul 1 observăm că atenția la începutul zilei de muncă indică valoarea cea mai înaltă la anul IV de studii 81.81% comparativ cu anul III cu cea mai mică valoare, 30%, atenția la sfârșitul zilei indică valoarea maximă 50% la anul I și valoare minimă 18.19% la anul IV. Capacitatea intelectuală în prima jumătate a zilei indică valoare mai mare 63.63% la anul V de studii, iar la anul III valoare minimă 30%. Viteza de executare a probei înregistrează 81.81% la anul IV de studii comparativ cu anul III cu 10%.

Tabelul 1. Modificarea indicilor psihofiziologici în dinamica zilei de studii la studenții USMF „Nicolae Testemițanu”

	Anul I	Anul III	Anul IV	Anul V
Atenția la începutul zilei, %	40	30	81,81	54,54
Atenția la sfârșitul zilei,%	50	70	18,19	45,46
Capacitatea intelectuală la începutul zilei,%	40	30	54,54	63,63
Capacitatea intelectuală la sfârșitul zilei,%	50	70	45,45	36,37
Viteza de executare a probei la începutul zilei,%	30	10	81,81	54,54
Viteza de executare a probei la sfârșitul zilei,%	70	90	9,09	36,36

Anchetarea studenților a arătat că cel mai înalt nivel de oboseală, 16.6%, se înregistrează vineri seara, iar nivelul minim de oboseală se determină marți seara și miercuri dimineața cu valoarea 2.3%.

Evaluarea datelor din anchetă, a stabilit că în luna ianuarie se simt foarte obosiți 9.5% din interogați, în luna februarie 2.3%, în luna martie 4.7%, în luna mai 35.7%, în luna iunie 11.9%, în luna septembrie 7.1%, în luna octombrie 2.3%, în luna noiembrie 9.5%, în luna decembrie 16.6% din persoanele anchetate.

La analiza datelor subiective privind întrebarea: „cât de obosit vă simțiți?” apreciind-o pe o scara de la 1 la 10, unde 1 este gradul minim de oboseală, iar 10 cel maxim, am obținut aprecierea cu 3 puncte la 9.5% studenți, 4 puncte la 7.14%, 5 puncte la 19.04%, 6 puncte la 16.6%, 7 puncte la 23.80%, 8 puncte la 14.28%, 9 puncte la 9.5% din examinați. Un nivel mai scăzut s-a înregistrat la anul III de studii, aceștia apreciind oboseala pe scara de la 3 la 6 puncte.

Este de remarcat faptul că 78.58% din analizați respectă odihna pasivă ziua a câte 10 minute - 3 ore , pe când 21.42% își exercită activitatea fără odihnă pasivă. Somnul de noapte la anul I de studii constituie în mediu 3-6 ore, la anul III este de 6-8 ore, iar la anul IV și anul V durata somnului este de 5-8 ore.

Am evaluat răspunsul la întrebarea: ”vă simțiți mai obosit când aveți ore în prima jumătate a zilei sau în a doua jumătate a ei?”, astfel, am constatat faptul că 14.28% din studenți se simt mai obosiți când au ore în prima jumătate a zilei și ar prefera să înceapă orele după masă. Anul V de studii, toți examinații, afirmă că se simt mai obosiți în timpul orelor din jumătatea a doua a zilei.

Studiul a relatat că 9.5% studenți practică gărzi de noapte 4-8 ori în lună. Activitatea lor este asistenți medicali sau chelneri. La aceste persoane atenția este mai bună în prima jumătate a zilei, capacitatea intelectuală este la 50% mai bună dimineața și respectiv la 50% mai bună după masă, viteza de executare a probei este mai bună seara.

Distribuția studenților după practicarea activităților extrauniversitare scoate în evidență că din anul I de studii 20% studenți practică activități suplimentare, anul III practică 50% activități suplimentare, anul IV 63.63%, iar anul V 45.45% studenți au ocupații extrauniversitare, mai frecvent serviciu și sport.

S-a stabilit că 45.23% din studenți au hobby precum: sportul, muzica, dansul, desenul, pescuitul, croșetatul și brodatul.

Am evaluat cum își petrec timpul liber studenții și am constatat că 45.23% își petrec timpul liber activ, 40.47% își petrec timpul pasiv 14.28% relativ pasiv și activ. Cei mai activi sunt studenții anului IV de studii.

Concluzii

1. Indicele atenției se reduce la sfârșitul zilei de muncă pe când capacitatea de muncă și viteza de executare a probei cresc.
2. În funcție de sex, indicii psihofiziologici înregistrează un nivel mai înalt la persoanele feminine comparativ cu cele masculine.
3. În dependență de anul de studii un grad favorabil al indicilor psihofiziologici este atestat la studenții anului IV.
4. La evaluarea subiectivă a oboselii anul III de studii înregistrează valoarea cea mai mică comparativ cu restul anilor.

Bibliografie

1. Igiena muncii, vol.1, 2009, G. Friptuleac, V. Meșina, M. Moraru p.368.
2. Igiena muncii, compendiu de lucrări practice, 2000, V.Vangheli, D. Rusnac p.476.
3. How to stop worrying and start living , Dale Carnegie, Pocket Books, New York p.15.
4. Beth.BLEVINS, Burnout in Special Library , în „Library Management Quarterly”, nr.11, 1988, pag. 20.
5. Psihologia ocupațională, capitolul 13, Prof. Dr psiholog A. Tabachiu p.403.
6. Studiul dinamicii oboselii cu ajutorul testelor de atenție, lucrare de licență. Conf. Univ. Dr. N. Martin, p.176.

FACTORII ANTINUTRITIVI ȘI TOXICI NATURALI DIN PRODUSELE ALIMENTARE

Svetlana Verejan

(Conducător științific: Alexei Chirilci - doctor în medicină, conferențiar universitar)

Catedra de Igienă

Summary

Natural antinutritive and toxic factors in foodstuffs

Natural anti-nutritional and toxic substances are widespread in different foods. They are represented by a broad spectrum of compounds as phytic acid, oxalic acid, solanine, inhibitors of various enzymes and others. Consumed in excess the mentioned substances may significantly affect the human organism by reducing the nutritional value of food, inducing or aggravating of some pathological situations. There are elucidated also some opportunities to reduce or even to exclude the negative effect of these substances.

Rezumat

Substanțele antinutritive și toxice naturale sunt răspândite în diferite alimente. Acestea sunt reprezentate printr-un spectru larg de compuși ca acidul fitic, acidul oxalic, solanina, inhibitori ai diferitor enzime etc. Consumate în exces substanțele menționate pot influența starea organismului uman prin diminuarea valorii nutritive a alimentelor, inducerea sau agravarea unor stări patologice. Sunt elucidate, de asemenea, unele posibilități de diminuare sau chiar de excludere a efectului negativ a acestor substanțe.

Actualitatea

Lucrarea reprezintă o sinteză din literatura de specialitate, întrucât alimentația rațională a fost și rămâne o problemă actuală. Unul din principiile de bază ale alimentației raționale este componentul calitativ, care poate fi perturbat în anumite condiții. Un rol important în această perturbare aparține substanțelor cu efect antinutritiv și toxicelor naturale din produsele alimentare.