ФАКТОРИ РИЗИКУ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

RISK FACTORS IN LEARNING AT HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

Студентка Г.С. Матлай, керівник Ю.С. Лис

Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків

Анотація. Розглянуто фактори ризику, які впливають на стан здоров´я студента в процесі навчання. Запропоновано методи регуляції та нормалізації функціонального стану студента.

Ключові слова:фактори ризику, функціональний стан, стрес, стресостійкість, адаптаційний потенціал.

Аннотация. Рассмотрены факторы риска, влияющие на здоровье студента в процессе обучения. Предложены методы регуляции и нормализации функционального состояния студента.

Ключевые слова: факторы риска, функциональное состояние, стресс, стрессоустойчивость, адаптационный потенциал.

Annotation. The risk factor saffecting student´s health state during the learning process are considered. The methods of regulation and normalization of the student´s health state are offered.

Keywords: riskfactors, functionalstatus, stress, adaptivecapacity.

Вступ. На здоров’я окремої людини і на здоров’я групи людей впливає значна кількість факторів. Вплив різний факторів нерівноцінний: вони можуть впливати позитивно і негативно; можуть бути постійними або змінюватися в часі; мати різну силу впливу. Серед факторів, що впливають на здоров’я людини, виділяютьспосіб життя – 50%, навколишнє середовище – 20%, генетичні (спадкові) фактори – 15-20%, медичні фактори – 10-15%[1,2]

Актуальність. Стосовно студентського життя, то на період навчання припадають суттєві зміни, які вимагають певних резервів психічного та фізичного здоров'я людини динамічно пов'язаних зі змінами навколишнього середовища.Так, дослідження О. А. Томенко і С. А. Лазоренко [3] показали, що показники фізичного здоров’я студентської молоді Сумщини не відповідають вимогам сьогодення, де низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров’я мають загалом 95% юнаків і 99% дівчат і лише 5% студентів та 7% студенток мають середній рівень.Тому проблема збереження і зміцнення стану здоров’я студентів повинна бути однією з пріоритетних.

Основна частина. Найбільш типовими стресорами сьогоднішнього часу є: виробничі стресори (інформаційні перевантаження, робота з великою часткою відповідальності в умовах дефіциту часу); стресори психосоціальної мотивації (різного роду змагання, конкурси, захист диплома, здача іспиту); стресори перемог і поразок (в

кар'єрі, спорті, особистому житті); стресори роз'єднання (конфліктні ситуації, сварки, загроза); фізичні стресори (хірургічні втручання, медичні процедури, травма, фізичні навантаження); інформаційні стресори (повідомлення в засобах масової інформації про війни, катастрофи, тероризм); стресори, пов'язані з політичними подіями останнього часу, нестабільним економічним становищем, безробіттям, невпевненістю в завтрашньому дні.

Студентське життя сповнене надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому студенти часто відчувають стрес і нервово – психічне напруження. В основному, у студентів стрес розвивається через великий потік інформації, через відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, стрес в період сесії.

У процесі навчання стресорами для студентів можуть бути:велике інтелектуальне навантаження, недостатність часу, в тому числі на відпочинок та сон, необхідність адаптації до нової організації навчального процесу, невизначеність майбутнього працевлаштування в умовах постійних змін ринку праці, стресові перевтоми[4].Під час систематичного перенавантаження нервової системи виникає перевтома, для якої характернівідчуттявтоми до початку роботи, відсутність зацікавленості до неї, апатія, підвищена роздратованість, погіршення апетиту, запаморочення і головний біль.

Значним стресогенним фактором молоді є екзаменаційна сесія. Відомо, що екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево – судинну та імунну систему студентів. За даними вчених, в період екзаменаційної сесії у студентів реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево – судинної системи, які проявляються в підвищенні частоти серцевих скорочень, підвищенні артеріального тиску, зростанні м’язової та психоемоційної напруги [5].

Проводились дослідження функціональних станів студентів в навчальних групах. При проведенні дослідженняпроводилося вимірювання фізіологічних показників (індекс Кердо), тестування на особисту та реактивну тривожність,визначення адаптаційного потенціалу людини по методу Р. М. Баєвського. Серед студентів, що приймали участь в експерименті24 % має задовільну адаптацію, що свідчить про оптимальний функціональний стан усіх систем та органів людини,

76 % мають напругу механізмів адаптації, що являється перехідним етапом між задовільним та незадовільним станом організму, а з незадовільною адаптацією та зривом адаптації не спостерігалося. Поява факторів стресу впливала на зміну фізіологічних показників.

Оскільки у студентів спостерігалася зміна фізіологічних показників, необхідно передбачити заходи з нормалізації та регуляції функціонального стану. Серед цих засобів слід виділити: фізичне тренування та загартування, правильне харчування, раціональний режим праці та відпочинку, саморегуляція (аутогенне тренування, самопереконання). Щодо забезпечення психічного здоров´я використовувати принципи: комплексність, креативність, принцип «внутрішнього спостерігача», зміцнення і розвиток позитивних установок. Знаття психічної напруги можна здійснювати за допомогою стратегії зниження чутливості. Коректувати динаміку втомлюваності за рахунок зменшення навантажень, а також зміни діяльності, суворе дотримання режиму навантажень і відпочинку, спеціальні аудіо й відеозаписи картин природи, співу птахів.

Висновок. Оцінка функціонального стану студентів з урахуванням факторів ризику, знання факторів ризику в процесі навчання та запропоновані заходи дозволять зберегти рівень здоров´я, підвищити безпеку життя. Знання механізмів адаптації і регуляції психофізіологічного стану приведе до зміцнення здоров´я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гурич И.Н. Социальная психология здоровья /И.Н. Гурич.- Спб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та,1999.-102с.
2. Ложкин Г.В. Психология здоров’я человека /Ложкин Г.В., Носкова О.В., Толкунова И.В.-Севастополь: Вебер, 2003.-257 с.
3. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров’я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
4. Волженцева І.В.Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі/ І.В. Волженцева//Педагогічний процес:теорія і практика:Зб. наукових праць/Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України-К.ЕКМО,2004.-Вип.2.-С.319-329.
5. Фаустов А.С., Щербатих Ю.В. Обучение и здоровье/А.С.Фаустов-Воронеж, 2000.-276 с.