

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

И. Э. Есауленко, А. С. Фаустов, И. И. Либина, О. И. Губина

Воронежская государственная медицинская академия им. Н. Н. Бурденко

Поступила в редакцию 25 сентября 2009 г.

Аннотация: анализируются результаты изучения здоровья студентов (физического, психического, социального), их отношения к учебе и оценка студентами основных параметров качества жизни.

Ключевые слова: здоровье, условия, качество жизни, факторы деятельности.

Abstract: the paper focuses on the analysis of students' health (physical, mental, social), students' attitude to the learning process and the way the students evaluate their living standards.

Key words: health, learning environment, living standards, activism factors.

Образовательный процесс в образовательных учреждениях предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Ни на минуту не останавливающийся научно-технический прогресс, огромный информационный поток, ранняя компьютеризация образования предъявляют повышенные требования к психофизиологическим особенностям учащихся, студентов, что на фоне роста и развития организма может приводить к утомлению, нарушению внутренней среды организма, переутомлению и развитию других патологических состояний.

Главным условием успешного обучения в вузе является состояние здоровья студентов. Студенческая молодежь представляет собой особую социальную группу населения, объединенную определенными возрастными границами (17—25 лет), интенсивным умственным трудом — процессом профессионального обучения, образом жизни и особым возрастным менталитетом. Здоровье студентов в значительной степени зависит от социально-гигиенических параметров быта и учебного процесса [1, 2, 3].

В течение многих лет кафедра общей гигиены ВГМА им. Бурденко изучает здоровье студентов, их отношение к учебе и оценку самими студентами основных параметров качества жизни

(КЖ). При этом проводится анализ состояния физического, психического и социального здоровья. Последнее направление в изучении студентов имеет особенно важное значение. Это обусловлено тем, что у студентов резко меняются условия жизни: специфика учебы в вузе, проживание (для многих общежитие), режим дня, лекции, питание и др. Все это проявляется в изменении здоровья.

В течение учебного года было проведено исследование студентов 1-го, 3-го и 4-го курсов педиатрического факультета ВГМА им. Бурденко. Исследование включало в себя анкетирование студентов, анкета состояла из 30 вопросов, которые касались оценок уровня жизни, материально-бытовых условий жизни, состояния здоровья и самочувствия, характера семейных отношений, системы профессиональных отношений в вузе, отношения студентов к некоторым вредным привычкам. Исследовались уровень ситуативной (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) студентов по опроснику Спилбергера. Опрос проходил в начале 2008 учебного года — в октябре после летних каникул, в декабре — во время зачетной недели, когда студенты были поставлены в стрессовую ситуацию.

Результаты анкетирования выявили достаточно высокий уровень самооценки КЖ у студентов. При анализе влияния различных факторов на такую оценку была установлена высокая корреляционная зависимость ($r=0,54$) между самооценкой КЖ и состоянием здоровья студентов.

Такую же роль, по уровню значимости, для формирования того или иного ощущения КЖ у обследованных студентов играет уровень взаимоотношений с одноклассниками и благоприятный психологический климат в семье. Именно наличие благожелательных отношений с родителями и их здоровье теснейшим образом связаны с формированием положительной эмоциональной оценки КЖ у обследованных студентов.

Немаловажную роль в формировании КЖ студентов играет самооценка материальных условий. При этом можно отметить оценку студентами своего материального положения довольно объективной. На это указывают достаточно сильные положительные корреляции самооценки материального положения студента с наличием личной комнаты в квартире ($r=0,53$), показателями качества и количества питания ($r=0,49$).

Курсовые сравнения показали снижение обобщенных показателей оценок КЖ у студентов от 1-го к 4-му курсу обучения, что может свидетельствовать о формировании опыта, более взвешенных жизненных возможностей и перспектив (см. табл.).

Т а б л и ц а

Анализ основных показателей КЖ студентов педиатрического факультета, %

Показатель КЖ	1-й курс	3-й курс	4-й курс
Самооценка КЖ	78	76	68
Самооценка состояния здоровья	83	78	67
Профессиональные отношения	75	73	71
Взаимоотношения с одноклассниками	84	81	74

Степень удовлетворенности жизнью у студентов в значительной мере зависит от удовлетворенности вузом, в котором они учатся, и сложившимися социально-профессиональными отношениями. В целом студенты ВГМА высоко оценивают организацию учебного процесса в вузе, характер взаимоотношений в учебной группе и с преподавателями.

Наиболее существенными составляющими эффективности учебного процесса студенты считают: квалификацию педагогов (1-е место), организацию учебного процесса (2-е место), обеспеченность студентов научно-методической

литературой и современное материально-техническое обеспечение учебного процесса (3—4-е места) (рис. 1).



Рис. 1. Анализ факторов эффективности учебного процесса студентов, %

Курсовых различий рангов факторов эффективности обучения не отмечалось, что, по мнению В. В. Уваровой (2003), свидетельствует об относительной стабильности и независимости этих оценок. Достаточно высоко опрошенные студенты оценили профессиональную направленность и профессиональные перспективы. При этом следует указать, что профессиональная направленность у студентов в основном определялась внутренними побуждающими мотивами, характером воспитания в семье, ценностными ориентациями, профессиональные перспективы — внешними условиями, что может указывать на валидность проведенного исследования.

При изучении здоровья студентов особое внимание было обращено на воздействие факторов учебной деятельности и особенно экзаменов на их психическое и соматическое состояние. С одной стороны, экзамены мобилизуют учащихся на более интенсивную учебную деятельность и выполняют контролирующую функцию, а с другой — экзамен может оказывать отрицательное влияние на психическое и соматическое здоровье студентов.

Согласно данным, полученным нами в ходе исследования, было установлено, что около 41 % студентов жалуются на учащенное сердцебиение перед экзаменом, у 17 % в этот же период отмечается «неконтролируемая мышечная дрожь», 6 % студентов беспокоят головные боли, 36 % опрошенных отмечают нарушения сна в период сессии.

Длительность негативных переживаний по поводу экзамена носит весьма индивидуальный характер. Так, большая часть студентов (67 %)

испытывают волнение до тех пор, пока не получена оценка, 20 % студентов испытывают волнение в течение часа после окончания экзамена, 13 % — в течение нескольких часов после окончания экзамена.

Анализ уровня тревожности студентов в процессе обучения показал, что среди студентов 3-го, 4-го курсов преобладали учащиеся с умеренным уровнем СТ и ЛТ. У студентов 1-го курса уровень личностной и ситуативной тревожности в дни обычного учебного процесса и в период экзаменационной сессии был значительно выше среднего, что можно объяснить периодом адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе (рис. 2).

Это состояние является эмоциональной реакцией на различные стрессоры, из которых наиболее значимы для первокурсников следующие:

- опасение сделать ошибки в первых контрольных работах, выступлениях на семинарах, при участии в коллоквиумах;

- почти неизбежный для первокурсника недостаток времени в преддверии зачетной недели, перед сдачей лабораторных и курсовых работ, отдельных разделов курсов, зачетов и экзаменов;

- боязнь получить на экзамене неудовлетворительную оценку или оценку ниже своих возможностей;

- болезненное восприятие реальной или кажущейся недооценки личности в системе новых межличностных отношений и др.

Исследование поведения студентов в период экзаменационной сессии показало, что ситуация экзамена значительно обостряет негативные эмоции человека, повышая его ситуативную тревожность (рис. 3).

Огромное количество информации, которую вынуждены перерабатывать студенты высшей школы во время обучения, может приводить к информационным перегрузкам, которые усугубляются отсутствием навыков ведения здорового образа жизни у значительного числа молодых людей. Проблемы рационального распределения сил и повышения эффективности учебного процесса возникают у студентов как во время учебного семестра, так и во время экзаменационной сессии.

Так, у значительной части опрошенных студентов (68 %) наблюдался дефицит сна, низкий уровень двигательной активности (71 %), нерациональная организация отдыха в течение семестра и каникул, нарушение режима и харак-

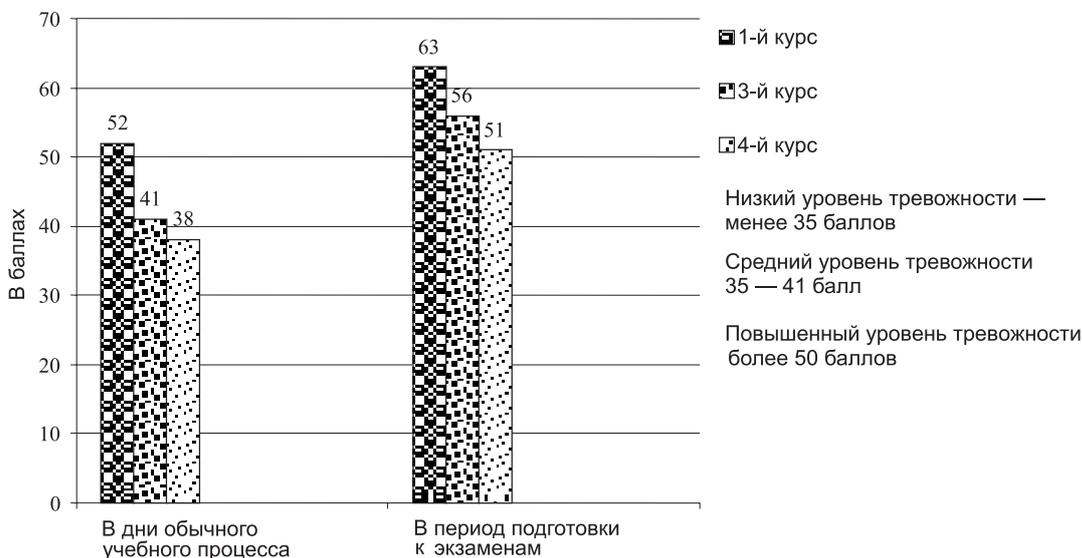


Рис. 2. Уровень личностной тревожности студентов (по Спилбергеру)

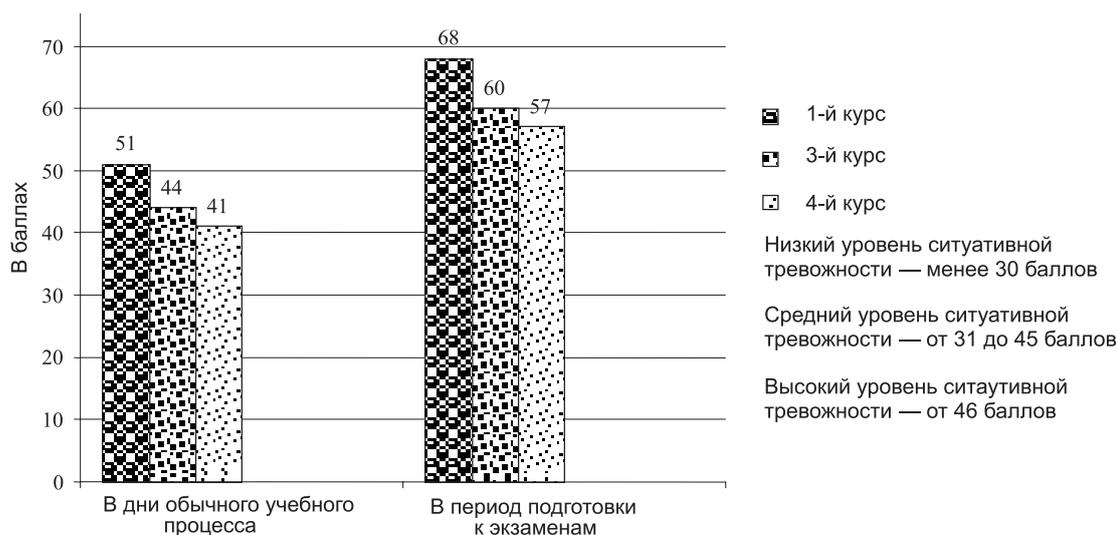


Рис. 3. Уровень ситуативной тревожности студентов по Спилбергеру

тера питания (73 %), употребление алкоголя и курения (18,7%). При этом образ жизни девушек-студенток имел особенности: у них чаще, чем у юношей, наблюдались дефицит сна, превышение продолжительности самоподготовки, низкий уровень двигательной активности.

Среди условий, способствующих развитию стресса иммобилизации, следует выделить следующие: нарушения биологических ритмов, изменения упроченного динамического стереотипа, дефицит времени. Очевидно, что все эти факторы так или иначе встречаются у студентов при подготовке и сдаче ими экзаменов. Ожидание сначала самого экзамена, а потом и оценки вносит элемент неопределенности, способствующий развитию стрессовых реакций. Длительное ограничение движений, связанное с повторением большого количества материала, является формой частичной иммобилизации, а необходимость уложиться в жесткий лимит времени, отпущенный на подготовку к экзаменационному ответу, создает дополнительное напряжение. С учетом изложенного следует признать, что во время экзаменационной сессии студентам вузов приходится сталкиваться с широким диапазоном синергично выраженного стресса. Напряженное психическое состояние

студентов в периоды усиленной учебы может неблагоприятно отражаться на состоянии здоровья, вызывая разнообразные психосоматические заболевания.

При этом необходимо отметить, что здоровье студентов (особенно психическое) зависит не только от самих студентов, но и от преподавателей. Академик РАМН Н. А. Агаджанян выделяет ряд мотивационных факторов, которые преподаватель должен использовать на лекциях и практических занятиях: содержательный, мотивационный, эмоциональный и др.

Преподаватели высшей школы, сосредотачивая основное внимание на содержательной части учебного процесса, не должны упускать из виду психологические и гигиенические аспекты педагогической деятельности. Помимо всего прочего, преподаватель должен обучать студентов эффективным приемам учебной деятельности, что может позволить, с одной стороны, поддерживать высокую мотивацию к учебе, а с другой, — несмотря на значительную нагрузку, позволит студентам сохранить их здоровье.

Обнаруженные нами закономерности, связывающие физиологические и психологические показатели студентов в норме и при стрес-

се, послужили основанием для алгоритмизации функционального состояния студентов во время обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евдакимов В. И. Качество жизни : оценка и системный анализ / В. И. Евдакимов, И. Э. Есауленко, О. И. Губина. — Воронеж : Истоки, 2007. — С. 188—194.

Воронежская государственная медицинская академия им. Н. Н. Бурденко

Есауленко И. Э., доктор медицинских наук, профессор, ректор

Фаустов А. С., доктор медицинских наук, профессор

Либина И. И., кандидат медицинских наук, ассистент кафедры общей гигиены

Губина О. И., кандидат медицинских наук, ассистент кафедры нормальной физиологии

2. Онищенко Г. Г. Влияние состояния окружающей среды на здоровье населения. Нерешенные проблемы и задачи / Г. Г. Онищенко // Гигиена и санитария. — 2003. — № 1. — С. 1—3.

3. Ушаков И. Б. Качество жизни и здоровье человека / И. Б. Ушаков — М. ; Воронеж : Истоки, 2005. — С. 59—63.

Voronezh State Medical Academy named after N. N. Burdenko

Esaulenko I. E., M. D., Professor, Rector

Faustov A. S., M. D., Professor

Libina I. I., Ph. D. Medical Science, Assistant Professor of the Common Hygiene Department

Gubina O. I., Ph. D. Medical Science, Assistant Professor of the Hominal Physiology Department