

ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА

Обучение в высшей школе – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологических функций молодых людей. К сожалению, данному процессу физиологами и психологами уделяется недостаточно внимания по сравнению с изучением психофизиологии и организации учебного процесса студентов.

В течение всего курса обучения студенты находятся в постоянном напряжении, которое у них значительно выше, чем у молодых представителей других социальных групп. Дважды в год, во время экзаменационной сессии, состояние умственного и нервного напряжения у студентов резко обостряется в результате сильных эмоционально-стрессовых воздействий. Труд экзаменуемых, особенно в вузах, относится к особому виду умственного труда – к эмоционально-интеллектуальному труду. Экзамены для студентов – критический момент, который определяет их положение в институте. При сдаче экзаменов отмечаются изменения вегетативных показателей, увеличиваются частота сердечных сокращений, систолическое давление, минутный и систолический объемы крови, наблюдается некоторое снижение диастолического давления, что характерно для состояния тревоги. Иногда при этом отмечаются глубокие физиологические и биохимические изменения, и, что особенно важно, эти изменения исчезают медленнее, чем при физическом труде и сохраняются еще определенное время после экзаменов.

Молодые люди, только что окончившие среднюю школу, не легко привыкают к новым для них методам преподавания и контроля успеваемости в вузе, к системе ежесеместровых экзаменов. Адаптация первокурсников к высшей школе является одной из насущных проблем любого вуза. Наиболее значим первый семестр. Это период, когда необходимо привыкнуть к вузовским условиям, к новым системам отношений. При кажущейся сравнительной свободе студенческой жизни необходимость самостоятельно планировать работу во внеучебное время и тем самым регулировать равномерность нагрузки в течение учебного года

осознается далеко не сразу и не всеми. Это создает дополнительные трудности и приводит к резкому умственному перенапряжению при подготовке к экзаменам, нарушению режима труда, отдыха, питания, переутомлению, снижению работоспособности и успеваемости, а иногда и к прерыванию учебы в вузе.

Значительная часть студентов при поступлении в вуз переезжает в другой город, отлучаются от семьи и живут в общежитии. Это приводит к полному изменению привычного образа жизни, требует самостоятельного решения повседневных жизненных и бытовых проблем, без привычной консультации с родителями. Условия общежития вынуждают к постоянному пребыванию среди других студентов, затрудняют возможность уединения, необходимого время от времени каждому человеку.

Годы студенчества совпадают с периодом возрастной физиологической перестройки организма, переходом от детской зависимости к статусу взрослого со всеми его правами и обязанностями, необходимостью оценки собственных способностей и склонностей в избранном направлении деятельности. Каждому молодому человеку, ставшему студентом, приходится искать свое место в новом коллективе, заново устанавливать взаимоотношения с множеством людей, преподавателей и студентов, приобретать социальный опыт и ответственность за принятие решений. От того, насколько студент сможет утвердить себя как личность в рамках коллектива группы, от его межличностных отношений, ценностных ориентации, убеждений и внутренней мотивации к учебе зависит успешность адаптации.

Наконец, для многих студентов, прибывших в вуз из отдаленных регионов с резко отличительными природными условиями, ко всему прочему добавляется влияние новых климатических факторов.

Изменения условий жизни и характера деятельности приводят к резкому изменению динамического стереотипа, перестройка которого зависит от типа высшей нервной деятельности каждого человека, от его индивидуально-психофизиологических особенностей.

Таким образом, после поступления в вуз студент вынужден адаптироваться к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы.

Процесс адаптации происходит на фоне других влияний, характерных для современных условий, и в той или иной степени отражающихся на здоровье всех людей. Если студент не смог бы-

стро адаптироваться, то он чувствует себя дискомфортно, а это, в конечном счете, может привести к социально-психологической дезадаптации, в результате чего студент не сможет раскрыть свои индивидуальные способности, не реализует себя как личность.

В начальной фазе адаптации у студентов преимущественно наблюдаются трудности психоэмоционального характера, которые при неблагоприятном течении приспособительного процесса могут перейти в стадию «предболезни», что является предвестником целого ряда заболеваний. Важно выявлять состояния, когда заболеваний еще нет, но защитные и приспособительные возможности организма исчерпаны или ослаблены.

Сравнительное изучение состояния здоровья студентов разных вузов показало, что наблюдается значительная разница в динамике острых (с временной нетрудоспособностью) и хронических заболеваний. На младших курсах (начальная стадия адаптации) преобладают острые респираторные заболевания и вегетососудистые дистонии. Это связано с перенапряжением компенсаторных защитных механизмов адаптации. К концу периода обучения число заболеваний с временной утратой трудоспособности заметно снижается, что свидетельствует о наступлении адаптации к условиям вуза. На старших курсах преобладают заболевания, вызванные длительными воздействиями хронических стрессов, проблемами личной жизни, бытовыми и материальными трудностями, страхом безработицы, конфликтными семейными отношениями. К концу периода обучения возрастает количество больных гипертонической болезнью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозами и т. д. Это является отражением неблагоприятного течения адаптивных процессов, «срыва» адаптации.

Состояние здоровья студентов, как и любой социальной группы населения, требует комплексного рассмотрения во взаимосвязи с факторами окружающей среды, степенью социально-экономического развития, особенностями образа жизни, уровнем и доступностью медицинской помощи, с формированием у них культуры здорового образа жизни.

В этой связи Министерство образования Российской Федерации в письме ректорам вузов от 03.05.2001 (Н 291/15–30) рекомендует высшим учебным заведениям страны разработать комплексную программу «Образование и здоровье», которая решала бы следующие задачи: создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья студентов вузов; внедрение

методологии, принципов и методов здоровьесохраняющего образования, программно-технических средств по мониторингу, формированию, развитию и сохранению здоровья студентов и преподавателей вузов; осуществление медико-физиологического, социологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья студентов.

Определенные сложности при реализации данной программы и формировании здоровьесохраняющего пространства в вузах возникают при отсутствии четких критериев, отлаженных механизмов межсекторного взаимодействия и достаточного уровня образованности профессорско-преподавательского состава в области охраны и укрепления здоровья студентов.

На базе вузов ряда регионов России разрабатываются программы комплексного подхода к решению данной проблемы. Создание здоровьесохраняющей среды в вузах должно проводиться с привлечением к сотрудничеству государственных, коммерческих и общественных структур. Так, например, с целью координации работы, научно-методического обоснования и обеспечения практического комплексного подхода к охране и укреплению здоровья студентов в вузах Иркутской области и Сибирского региона предполагается создать межвузовские оздоровительные центры.

Литература

1. Гришина Г. А. Здоровье студента : учеб. пособие / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск : Изд-во Иркут. ун-та, 2002. – 103 с.
2. Ефимова И. В. Изменения показателей адаптационных возможностей студентов в ситуациях экзаменационных и соревновательных стрессов / И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, А. В. Луканин. – Ростов н/Д, 2002.
3. Ефимова И. В. Психофизические основы здоровья студентов : учеб. пособие / И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск, 2003.