

І.В. Іванова,
кандидат медичних наук, доцент;
С.П. Гвоздій,
кандидат педагогічних наук, доцент;
Л.М. Поліщук,
старший викладач
(Одеський національний університет імені І.І. Мечникова)

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА СТАЛІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ В РАМКАХ ЗАПРОВАДЖЕННЯ БОЛОНСЬКОГО ПРОЦЕСУ

У статті розглядаються основні психофізіологічні характеристики студентів, які обумовлюють їх придатність до навчання у вищому навчальному закладі в період запровадження Болонського процесу.

Запропоновані заходи щодо профілактики стресових станів, попередження агресивних настроїв та збереження здоров'я студентів: аутотренінгові, медитативні та релаксаційні техніки; фізичні вправи, розвантаження зорового апарату, аромотерапія тощо.

Стан соціально-економічного, суспільно-політичного та духовно-культурного розвитку населення зумовлює необхідність підвищення рівня освіченості громадян на основі надбань вітчизняної та зарубіжної психолого-педагогічної науки. У Національній програмі патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства (затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 року № 1697) наголошується, що розбудова суверенної, демократичної, правової держави потребує вживання заходів щодо розвитку в громадян духовності, виховання патріотизму та поваги до історичної спадщини українського народу, впровадження в суспільну свідомість співвітчизників загальнолюдських моральних цінностей, виховання оптимізму та впевненості кожної людини у своєму майбутньому, формування здорового способу життя [1].

Приєднання України до Болонського процесу в рамках освіти, перехід на кредитно-модульну систему навчання у вищих навчальних закладах, можливо, підвищить рівень професійної підготовленості випускників, але практично не залишає часу для підвищення психофізіологічної сталості студентів. У здоровому організмі всі життєво важливі системи функціонують з максимальною інтенсивністю, єдність їх підтримується на оптимальному рівні, що дозволяє людині швидко і адекватно адаптуватися до безперервних змін природного та соціального середовища. Біологічні, фізичні і психічні функціональні здатності організму людини, які є складовою психофізіологічної сталості молоді, особливо в студентському віці, не безмежні. Велике стресове напруження, порушення процесів адаптації, зниження психофізіологічних резервів організму призводить до ризику розвитку захворювань, підвищення побутового та виробничого травматизму, агресивних настроїв у суспільстві, соціально-політичної нестабільності.

Метою нашої роботи було з'ясувати стан психофізіологічної сталості студентів вищого навчального закладу (на прикладі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова) та запропонувати шляхи щодо її підвищення та укріплення.

За аналізом літературних джерел та робіт, що стосуються здорового способу життя, збереження здоров'я, профілактики стресів, агресії та насильства нами встановлено брак досліджень щодо комплексної оцінки рівня психофізіологічної сталості студентської молоді під час навчання у вищому навчальному закладі (ставлення студентів до власного здоров'я та здорового способу життя, їх стресового навантаження, зв'язку між показниками психічного і фізичного здоров'я, причин та наслідків стресу, агресії); нестача практичних рекомендацій і заходів щодо покращення фізичного та психологічного стану студентів.

У такій ситуації особливе місце займають навчальні заклади і заходи, які проводяться в рамках навчального та позанавчального процесу. Пропаганда здорового способу життя та культури здоров'я, відносин, спілкування, навчання в навчальних закладах проводиться лише епізодично й, у більшості випадків, формально. При цьому мова постійно йде про погіршення здоров'я нації, проблеми стресових перевантажень, адинамію, неправильне харчування, зростання рівня шкідливих звичок та наркоманії й СНІДу.

За даними Великого тлумачного словника сучасної української мови [2], "сталий" – це такий, який не змінюється, зберігає той самий склад, розмір, однакову форму, величину, незмінний, постійний. Нами психофізіологічна сталість студентів визначається як властивість, яка характеризує студента врівноваженим психологічно, як того, хто має незмінні величини показників здоров'я, тверді, непохитні характеристики поведінки, здатним зберігати свій стан при зовнішніх впливах. На нашу думку, психофізіологічна сталість призначена для тривалої розумової та фізичної роботи студента в рамках навчального процесу. Це не тимчасова характеристика, а розрахована на довгий термін навчання у вищому навчальному закладі. Психофізіологічна сталість надійно забезпечує існування організму студента в період навчання у вищому навчальному закладі; дозволяє студенту розвиватись як особистості, фахівцю та керівнику.

Таким чином, для визначення психофізіологічної сталості студентів, нам необхідно з'ясувати показники психічного, фізичного та соціального здоров'я молоді, яка навчається в Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова. У сьогому експериментом було охоплено 648 студентів.

Здоров'я як повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляції і врівноваженої взаємодії всіх органів було визначено у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 1948 році. У ній зокрема, записано: "Здоров'я – це такий стан людини, якому властиві не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів, але і

повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя" [3]. Суб'єктивно здоров'я характеризується людиною через відчуття загального благополуччя, радості життя, працездатності, здатності до адаптації та опору [4].

Для визначення соматичного здоров'я студентів різних курсів і факультетів була проведена бальна експрес-оцінка його рівня, яка виявила, що лише 22,1% обстежених мали середній рівень здоров'я. При цьому за період навчання в ОНУ імені І.І. Мечникова кількість студентів з низьким рівнем здоров'я збільшується з 44,1% на 1-2 курсах до 53,5% на V курсі. Найбільші прояви погіршення здоров'я встановлено у функціях зорового та опорно-рухового апаратів, що вірогідно пов'язано з великим навчовим навантаженням, довготривалою роботою за комп'ютером та зниженою руховою активністю.

У сучасних умовах існування молодь постійно зустрічається із ситуаціями, які викликають довготривале стресове напруження. Ми провели аналіз стресогенних життєвих подій та соціальної адаптації 446 студентів різних курсів і факультетів Одеського національного університету імені І.І. Мечникова за методикою Холмса й Рейхе [5]. У середньому по університету 26,3% студентів мали пороговий ступінь стресу, а 21,2% студентів знаходяться на межі нервового виснаження, що потребує втручання психологів і медиків. За опитувальником "Де приховані Ваші стреси?" [5], нами було встановлено, що найбільш стресогенною сферою життя студентів є побут, незалежно від статі і курсу навчання опитаного. Стресогенність побутових питань виявлена і у респондентів, що мешкали в себе вдома, разом з батьками, і в тих, хто орендував квартири або користувався гуртожитком.

Серед життєвих подій студентів першого курсу на перше місце за стресогенністю виходять іспити, далі відмічається зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї, зміни у відношеннях з оточуючими; зміна місця проживання та режиму харчування тощо. Студенти п'ятого курсу вказують на стресогенність розривів з партнером та хвороби членів сім'ї.

Заслуговує на увагу той факт, що найменш стресогенною є професійна діяльність студентів. Можливо цей факт свідчить про правильно проведену професійну орієнтацію майбутніх фахівців, які задоволені обраною спеціальністю і мають достатню впевненість у майбутньому.

Оскільки професійну діяльність студенти вважали найменш стресогенною сферою свого життя, ми вирішили виявити стан їх соціально-психологічної адаптації. Нами була обрана методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса й Р. Даймонда [5]. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Як ми бачимо, високими були й на першому (серед 125 студентів), і на п'ятому курсі (серед 77 студентів) такі показники, як адаптивність, сприйняття себе, домінування; до верхньої границі норми був близьким стан емоційного комфорту. Стан ескапізму (відходу від проблем) збільшився до п'ятого курсу лише на 0,5%, але не перевищував норми. Кількість студентів з перевищуючим норму показником домінування збільшується з 46,4% на першому курсі до 68,9% на п'ятому, що можна, на нашу думку, пояснити розвитком під час навчання таких здібностей як ініціативність, лідерство, впевненість у собі, що є, безумовно, позитивним явищем для кар'єрного росту майбутнього фахівця.

На підставі отриманих даних ми розрахували інтегральний показник адаптації у відсотках до загальної кількості респондентів. Результати були приблизно однакові: високу ступінь адаптації на першому курсі мали 61% студентів, а на п'ятому – 60%.

Таблиця 1.

Показники соціально-психологічної адаптації студентів ОНУ імені І.І. Мечникова

№	Показники	1 курс	5 курс	Норма
1	Адаптивність	150,4	146,9	68-136
2	Деадаптивність	96,1	94,9	68-136
3	Сприймання себе	49,4	48,2	22-42
4	Неприймання себе	16,6	15,8	14-28
5	Емоційний комфорт	24,6	27,8	14-28
6	Емоційний дискомфорт	18,3	17,1	14-28
7	Домінування	11,6	13,8	6-12
8	Веденість	20,8	21,2	12-24
9	Ескапізм	16,6	17,1	10-20

Міжособистісні відносини, групові цінності і норми, стиль лідерства, система заохочування та покарання, морально-психологічний клімат – це одні з головних факторів, що впливають на стан соціально-психологічної адаптації людини в колективі й забезпечують її психофізіологічну сталість.

Таким чином, нами було виявлено: низький рівень соматичного здоров'я студентів, високу ступінь адаптації й високе стресове виснаження, побут як найбільш стресогенна сфера життя студентів. Така ситуація в психофізіологічній характеристиці студентів, розбалансованість загальних показників фізичного та психічного здоров'я сприяє, за думкою фахівців, соціально-політичній нестабільності та збільшенню агресивних настроїв у молодіжному середовищі. Це спонукало нас на вивчення стану агресивних настроїв у студентів.

За методикою А. Басса та Д. Аркі можна виділити такі показники та види агресії: фізична агресія – це агресія, яка відображається у безпосередній фізичній дії на людину (нанесення тілесних пошкоджень, бійки, вбивства та ін.); вербальна агресія – відображається у лайках, горланнях, плітках та ін.; опосередкована

(непряма) агресія – агресія, перенесена на неживі предмети, тварин; негативізм – почуття суперечності, пригноблення, відривання від суспільних стереотипів й прийнятих у суспільстві форм поведінки; роздратованість – швидкість розвитку агресивних і захисних реакцій; підозрілість – це поведінка, яка заснована на сумнівах у правильності, законності дій іншої особи, у правдивості слів іншої людини; образа – внутрішнє переживання, ущемлення особистих реальних чи уявних прав; почуття вини – переживання особистого положення в якості того, хто ущемляє права інших осіб [6: 30].

За попередніми даними, більш половини опитаних студентів мають високий прояв почуття вини та опосередкованої (непрямої) агресії. Більш ніж третина опитаних студентів перші прояви агресії та насильства у відношенні до себе отримали в дитинстві в сім'ї. Можна зробити висновок, що почуття вини йде у студентів із сімейного виховання, спричиняється сімейними відношеннями між батьками, мікрокліматом у сім'ї. Така ситуація частіше за все провокує насильницьку поведінку і серед студентів, які копіюють поведінку своїх близьких, бачать насильство і агресію навколо себе, і для захисту своєї особистості дублюють таку поведінку у своєму оточенні.

Для гармонійних відношень у суспільстві та забезпечення ненасильницьких настроїв серед молоді, нами пропонується схема, яка застосовується для проведення досліджень, моніторингу і профілактичних заходів щодо попередження стресу, зниження агресивних настроїв та підвищення рівня здоров'я. Кожна людина з дитинства відвідує навчальні заклади, отримує запас знань, умінь та навичок при чому не тільки фахових, але й суспільних у вигляді психофізіологічної сталості в сім'ї з дитинства, у школі, вищому навчальному закладі, при формуванні власної сім'ї.

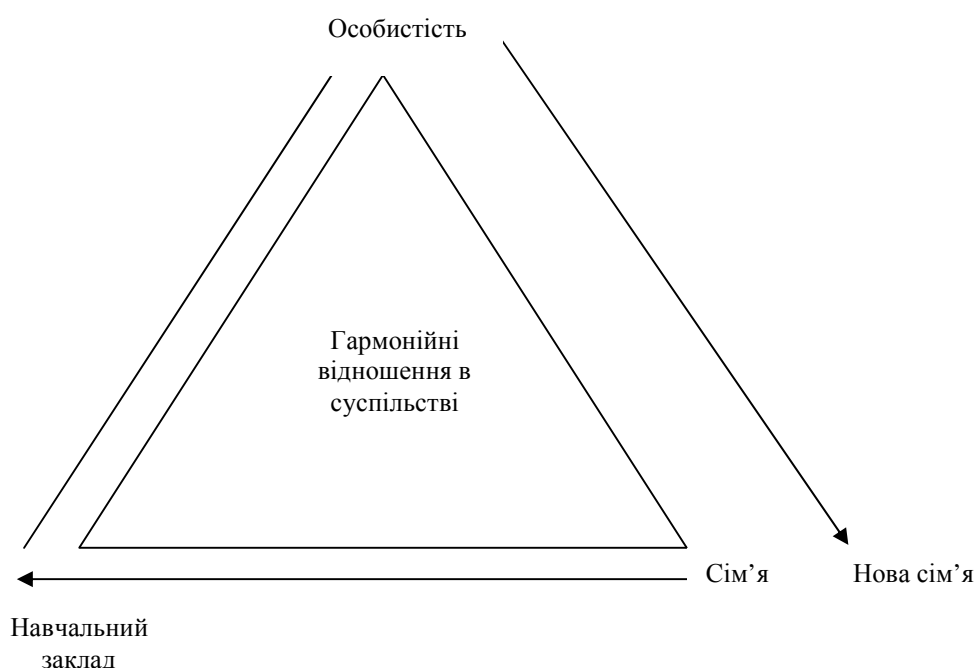


Рис.1. Співвідношення складових ланок суспільства

При створенні молоддю нової сім'ї, частіше відтворюються стереотип поведінки, відносин, які бачив у сім'ї батьків, у школі, у вищому навчальному закладі. При звичці застосовувати насильницькі дії з метою відстоювання своїх прав і міркувань, як у сім'ї так і серед однолітків, агресивний стиль поведінки буде перенесений на нову модель сім'ї. Людина, яка виросла в позитивному мікрокліматі, з доброзичливими і мирними стосунками буде у своїй сім'ї створювати такий самий мікроклімат і такі самі відносини. Таким чином наше коло замикається. Маленька структура суспільства – сім'я – несе в собі весь спектр можливих відношень: від насильства до миру та спокою.

Для забезпечення гармонійних відносин у суспільстві, зменшення стресового напруження та агресивних реакцій на будь-які події, ми вважаємо за необхідне рекомендувати студентам самостійно проводити психофізіологічне розвантаження та укріплення психофізіологічної сталості підібраними нами методиками.

Одним з найефективніших методів саморегуляції, що дозволяє трансформувати негативні переживання в сім'ї, суспільстві, вищому навчальному закладі в позитивні емоційні стани, розвинути стійкі мотивації до самовдосконалення, навчитися керувати диханням, розслабляти м'язи, через підсвідомість впливати на роботу внутрішніх органів є аутотренінгові, медитативні та релаксаційні вправи. Аутотренінгові методи засновані на складанні та повільному повторенні речень у думках імперативно-позитивного напрямку (Я добре відпочив... Мої сили оновлені... У всьому тілі відчуваю прилив енергії... Думки чіткі та ясні...). Медитативні вправи у свою чергу зосереджують увагу на правильному, вільному диханні та згадуванні щасливих моментів життя. Релаксаційні техніки дозволяють зняти психо-м'язову напругу завдяки вибору певної пози або набору рухових вправ. Ними можна займатися як під керівництвом психолога, так і самостійно у вільний час. Залежно від ступеня психоемоційного напруження процедури слід проводити від 1-2 разів на день до 1-2 разів на тиждень.

Використовуючи аутотренінгові, медитативні та релаксаційні техніки дозволять студенту зменшити негативний вплив стресів, конфліктів, які виникають у різних сферах особистого життя. Психологічне розвантаження дозволить студентам сконцентрувати увагу на позитивних емоціях, на збереженні власного здоров'я, попередити зрив адаптаційних механізмів та передумов для виникнення захворювань нервової та серцево-судинної систем. Покращена психологічна сталість студентів зменшує переважно, роздратованість, агресивні настрої, що дозволяє мінімізувати ризики нещасних випадків та запобігти виникненню небезпек, покращити засвоєння навчального матеріалу, формування професійних умінь та навичок у рамках запровадження Болонського процесу.

Для забезпечення фізичної сталості студентів, ми пропонуємо різноманітні підходи, які виявляються у впровадженні в навчальний процес короткочасних фізичних вправ, розвантаження зорового апарату, ароматерапії тощо. Для профілактики порушень зорового апарату та попередження комп'ютерного зорового синдрому розроблено таблицю для розслаблення очей і запропоновано комплекс вправ. Наприклад:

1. Протягом 15 с швидко моргати очима, напруживши очні м'язи.
2. Очі заплющені. Не відкриваючи очей на рахунок "1-2-3-4" начебто подивитися ліворуч, далі на рахунок "5-6-7-8" начебто подивитися праворуч. Повторити п'ять разів.
3. Очі заплющені. Не відкриваючи очей на рахунок "1-2-3" начебто подивитися вгору, потім – дотулу на рахунок "4-5-6". Повторити п'ять разів.
4. Спокійно розслабитися й посидіти із заплющеними очима протягом 15 с.

Для покращення стану опорно-рухового апарату підібрано комплекс вправ для його розвантаження: при порушенні постави, при наявності перших ознак сколіозу тощо. Рекомендовані вправи є доповненням обов'язкового, регулярного, фізичного навантаження у вигляді ранкової зарядки, занять фізичною культурою, відвідувань спортивних та оздоровчих секцій тощо.

На базі загальних відомостей про позитивний вплив ароматерапії головною метою наших розробок та рекомендацій було підвищення рівня здоров'я студентів через покращення адаптаційних процесів в організмі заходами аромовпливу. Обрані нами комбінації ефірних олій дозволяють вирішити наступні задачі: покращення мікроклімату учбових приміщень для попередження захворювань дихальної системи; покращення працездатності, уваги, пам'яті, зменшення нервового перевантаження та наслідків стресу; оптимізація балансу вегетативної нервової системи, регуляція емоційного стану.

При агресивному оточуючому середовищі, в якому росте сучасна молодь, включення до виховання та навчання медико-психолого-педагогічних методик і тренінгів на всіх етапах освітнього процесу, безумовно, буде сприяти: розвитку культури взаємовідносин молодих поколінь, розвитку особистості із психофізіологічною сталістю, здоровим баченням перспектив і з ненасильницькою поведінкою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства // Вища освіта. Інформаційний вісник. – 2002. – № 7. – С. 10-19.
2. Великий тлумачний словник Української мови. <http://www.slovnky.net/?swrd=%F1%F2%E0%EB%E8%E9>.
3. Фролов В.А. Здоровье // Большая сов. энциклопедия: в 30 т. – 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1972. – Т. 9. – 442 с.
4. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя. Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д. Ушинського – Одеса, 2003. – 20 с.
5. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Райгородский Д.Я. (редактор-составитель) – Самара: Издательский дом "БАХР АХ-М", 2002. – 672 с.
6. Бэрон Роберт, Ричардсон Д. Агрессия: Учебное пособие для студ. и аспирантов психол. факультетов, а также слушателей курсов психол. дисц. на гуманитарных факультетах вузов РФ. – СПб: Питер, 2000. – 315 с.

Матеріал надійшов до редакції 05.06. 2008 р.

Иванова И.В., Гвоздий С.П., Полищук Л.М. Психофизиологическая устойчивость студентов высшего учебного заведения в рамках внедрения Болонского процесса.

В статье рассматриваются основные психофизиологические характеристики студентов, которые обуславливают их пригодность к обучению в высшем учебном заведении в период внедрения Болонского процесса. Предложены рекомендации по профилактике стрессовых состояний, предупреждения агрессивных настроений и сохранения здоровья студентов: аутотренинговые, медитативные и релаксационные техники, физические упражнения, расслабление зрения, ароматерапия.

Ivanova I.V., Hvozdy S.P., Polyshchuk L.M. Psycho-Physiological Constancy of Students of Higher Educational Establishment within Introduction of the Bologna's Process.

The article describes basic psycho-physiological characteristics of students, which stipulate their fitness to the studies in higher educational establishment in the period of the Bologna's process introduction. The recommendations on the prophylaxis of the stressing states, warnings of aggressive moods and saving of health of students are suggested: autogenic training, meditative, relaxation techniques, physical exercises, weakening of sight, aromatherapy.