

Богачова О.С.
к. мед. н., старший викладач кафедри гігієни та екології № 1
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна

Семенович Н.Д.
вчитель біології *Харківської загальноосвітньої школи*
I-III ступенів №113 Харківської міської ради Харківської області,
«спеціаліст вищої категорії»
м. Харків, Україна

Вивчення впливу умов життєдіяльності на психоемоційний стан старшокласників

Актуальність. Здоров'я та здоровий спосіб життя – обов'язкові передумови майбутньої самореалізації молоді, їх активного довголіття, здатності до створення сім'ї і народження дітей, до складної навчальної та професійної праці, суспільно-політичної та творчої активності. Наразі існує нагальна потреба в оцінці та визначенні ступеню ризику виникнення порушень здоров'я учнів та їхньої адаптації, основними критеріями якої служать показники здоров'я, що визначаються здебільшого умовами життєдіяльності учнів [1, с. 104]. Разом з тим, неабияка роль в адаптаційному процесі відводиться й психоемоційному стану людини, особливо в підлітковому віці – критичному періоді для кожного, коли присутні певні емоційні труднощі у реагуванні на дійсність. А емоції, як відомо, мають великий вплив на наше здоров'я [4, с. 259].

Метою даної наукової роботи було дослідити особливості впливу умов життєдіяльності на психоемоційний стан старшокласників, та розробити профілактичні заходи, спрямовані на збереження та підвищення розумової діяльності та покращення психоемоційного стану учнів.

Матеріали та методи. Наукове дослідження було проведено в умовах натурального експерименту на базі Харківської загальноосвітньої школи I – III ступенів №113 Харківської міської ради, Харківської області. Під безпосереднім спостереженням перебувало 115 учнів – старшокласників (з 9 по 11 класи), віком 15-17 років (обох статей), які навчалися за традиційною освітньою системою. В роботі були використані наступні методи: бібліосемантичний (вивчення стану проблеми, що досліджувалась); медико-соціальне дослідження (суб'єктивна оцінка впливу чинників навколишнього середовища) з використанням опитувальника «Спосіб життя» [2, с. 1], що ґрунтувався на оцінці стану адаптаційних можливостей індивідууму; психологічний (вивчення психоемоційного стану старшокласників шляхом оперативного тестування за допомогою тесту САН (самопочуття, активність, настрої) [3, с. 150] – в періоди: останній тиждень першої навчальної четверті (написання контрольних та підсумкових робіт) та в перший тиждень нової

навчальної четверті після осінніх канікул, на яких учні мали можливість відпочити, відновити сили.

Результати. Отримані дані свідчать про те, що сучасні школярі мають дуже низькі показники за фактором рухової активності з тенденцією до зниження (з 9-их по 11-ті класи) - від 4,1 у.о. в обох 9 класах до 3,9 у.о. в 11-Б класі. За шкалою режиму дня учні демонстрували середні результати (від 5,3 у.о. і вище по всіх класах), що свідчить про оптимальні умови режиму навчання та відпочинку у цієї категорії старшокласників. Показник харчування виявився у трьох з п'яти класів трішки вище середнього, а в інших двох (9-А і 11-Б) нижче середнього. Позитивним фактором в оцінці умов життєдіяльності слід вважати оцінку учнями їхньої особистої гігієни (високі показники).

Щодо оцінки психоемоційного стану було встановлено, що самопочуття, активність та настрої старшокласників були вище середнього, але не занадто високі (максимальна оцінка за кожною шкалою складає 7 балів). Результати свідчать про певні навантаження, хвилювання, напругу та втому, пов'язані з виконанням підсумкових та контрольних робіт. Звертають на себе увагу знижені показники активності, особливо в 9-их класах. Наступним кроком нашого дослідження було проведення аналізу самопочуття, активності та настрою учнів після осінніх канікул. Якщо параметри самопочуття та настрою залишались на рівні вище середнього, то ситуація з показником активності складалася не найкращим чином: майже по всіх класах він знижувався, що, враховуючи дані за шкалою рухової активності при дослідженні умов життєдіяльності (низькі показники) може призвести до негативних наслідків, таких як збільшення рівня хронічної захворюваності школярів.

Висновки. Аналіз результатів умов життєдіяльності показав, що особливої уваги заслуговують показники за фактором рухової активності: дуже низький відсоток учнів оцінили її позитивно. Найбільш критичні результати спостерігалися в 11-их класах – тільки 8% та 10% школярів дали оптимальну оцінку цьому показнику. Визначено, що на фоні деякого покращення самопочуття старшокласників після канікул, спостерігається негативна тенденція щодо зміни показників активності (зниження) майже по всіх класах. Значно падає цей показник у 11-Б класу (з 4,9 у.о. до 4 у.о.), що, разом з низькими показниками рухової активності може завдати шкоду здоров'ю школярів. Така негативна тенденція потребує негайного втручання лікарів, педагогів та психологів щодо впровадження необхідних профілактичних заходів.

Література.

1. Гозак С.В. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку /С.В. Гозак, О. Єлізарова, А. Парац// Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 3. С. 93-104.

2. Коробчанський В.О., Васильченко І.О., Старусева В.В.[та ін.] Опитувальник «Спосіб життя» як метод оцінки факторів ризику у життєдіяльності підлітків. Інформаційний лист МОЗ України. Київ, 2005.8 с.

3. Коробчанський В. О. Гігієнічна психодіагностика донозологічних станів у підлітковому та юнацькому віці: Посібник для докторантів, аспірантів, пошукачів та лікарів. Харків: Контраст, 2005. 192 с.

4. Медицина граничних станів: 30-річний досвід психогігієнічних досліджень: монографія / за ред. В.М. Лісового, В.О. Коробчанського. Одеса: Прес-кур'єр, 2016. 520 с.