УДК: 613.865-057.875

О.Г. Резніченко

Харківський національний медичний університет

ПСИХОГІГІЄНІЧНА КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Введення у процес вищої освіти у 2004 році якісно нової методології його організації (європейської кредитно-модульної трансферної системи) обумовило необхідність проведення психогігієнічної експертизи, метою якої було визначення адекватності нової освітньої системи до функціональних можливостей студентів вищих медичних навчальних закладів (ВМНЗ) [1, 2, 3]. Виходячи з цього нами було проведене дослідження умов навчання студентів та їхнього стану.

Встановлено, що студенти ВМНЗ отримують освіту переважно за сприятливих умов навчання. Так гігієнічним вимогам відповідають 81-91,34% навчальних місць. Навчання студентів проходить переважно за умов сприятливого психологічного мікроклімату (93,52±3,98% респондентів оцінили його як оптимальний), суворого дотримання вимог особистої гігієни (77,91±4,52% респондентів). Поряд з тим, студенти ВМНЗ зазнають впливу комплексу несприятливих режимно-організаційних чинників, пов’язаних із значною віддаленістю клінічних баз, асинхронністю та надмірною тривалістю навчального дня, браком вільного часу та часу на сон, що призводить до зниження рухової активності (55,84±4,34%), порушення режиму праці та відпочинку (38,95±3,02%), недотримання вимог до раціонального харчування (64,93±4,11%), 22,07±3,64% студентів схильні до шкідливих звичок.

Виявлена недосконалість умов навчання студентів ВМНЗ призводить до скорочення питомої ваги здорових до 22,46±3,26% від кількості обстежених, суттєвого зниження резистентності організму 12,63±2,79% юнаків та 9,41±2,23% дівчат. У структурі гострої захворюваності переважали хвороби органів дихання, хвороби органів травлення та сечостатевої системи; у структурі хронічної захворюваності - хвороби ока та придаткового апарату, хвороби нервової системи, хвороби кістково-м’язової системи та сполучної тканини, хвороби органів травлення.

Напруженість психофізіологічної адаптації студентів до навчання у ВМНЗ супроводжується істотним поширенням донозологічних психічних станів, які спостерігаються у 42,95±2,27% обстежених. Найбільш розповсюдженими є стани-попередники депресії (40,38±2,77%, р<0,01), а також поєднані донозологічні стани (25,96±1,48%, р<0,01), особливо серед жінок (р˂0,01). Але зменшення розповсюдженості донозологічних психічних станів від першого до шостого року навчання у ВМНЗ (р<0,01-0,001) та практична відсутність осіб із викривленими рисами особистості (акцентуаціями) (р<0,01) свідчить про формування механізмів психологічної стійкості.

За результатами проведених досліджень нами вперше був науково обґрунтований комплекс із збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров’я студентів ВМНЗ, який базується на гігієнічній донозологічній діагностиці функціонального стану організму та спрямованого на виявлення передпатологічних змін у стані здоров’я, з їх наступною корекцією із залученням саногенних, режимно-організаційних та адаптогенних заходів індивідуального та групового характеру. Він складається з трьох послідовних етапів: дослідження умов життєдіяльності та проведення гігієнічної психодіагностики, проведення заходів первинної групової психопрофілактики та проведення заходів первинної індивідуальної психопрофілактики.

Застосування цього комплексу дало змогу скоригувати функціональний стан студентів ВМНЗ, внаслідок чого зросла їх розумова працездатність та поліпшились показники психоемоційного стану, а також зменшити розповсюдженість донозологічних психічних станів та акцентуйованих рис особистості. Також, в процесі нашого дослідження була розроблена та експериментально апробована методика функціональної діагностики донозологічних психічних станів у студентів, яка дозволяє поліпшити якість діагностики станів психічної дезадаптації осіб, що знаходяться в умовах гострого або хронічного впливу стресогенних чинників, та, яка може бути використана у роботі лікарів з гігієни праці, лікарів з комунальної гігієни, медичних психологів, психотерапевтів та інших медичних працівників, працюючих зі студентською молоддю.

Наше дослідження дає змогу обґрунтувати необхідність створення в ВНЗ психогігієнічної служби, основними завданнями якої є своєчасне виявлення станів психічної дезадаптації у студентської молоді, а також проведення заходів, спрямованих на первинну профілактику можливої трансформації донозологічних порушень психічного здоров’я студентів у клінічні форми неврозів та клінічних форм психогенних розладів особистості.

На першому етапі вивчаються основні характеристики життєдіяльності студентів (за допомогою опитувальника «Спосіб життя»), які, безумовно, впливають на їх психоемоційний стан та рівень їхньої соціальної адаптації. За результатами виконання цієї методики розраховуються показники, які характеризують «психологічний мікроклімат», «рухову активність», «режим дня», «режим харчування» та «навички особистої гігієни». В якості базової експрес-методики гігієнічної психодіагностики донозологічних станів студентів ВМНЗ пропонується використовувати «Психодіагностичний опитувальник студента». Надзвичайно інформативною методикою, що дозволяє за допомогою дев’яти базисних шкал виявити акцентуації характеру підлітків, які під впливом психотравмуючих обставин і ситуацій можуть стати основою і передумовою порушень психічного здоров’я студентів, є тестова методика – опитувальник «Міні-мульт» (скорочений варіант опитувальника MMPI) [4, 5].

Після завершення комплексного психодіагностичного обстеження студентів, повинне проводитись впровадження системних заходів з первинної психопрофілактики. Ці заходи повинні мати як груповий характер (організаційно-режимні заходи, відсутність несприятливих фізичних та хімічних чинників та ін.), так й індивідуальній характер (заходи психогігієнічної корекції донозологічних станів). Раціональний спосіб життя студента ВМНЗ передбачає оволодіння міцними навичками з гігієни розумової праці, раціонального харчування, сну, оптимальної рухової активності, здорового способу життя, включаючи, відмову від шкідливих звичок, а також дотримання раціонального режиму праці та відпочинку. Організація раціонального режиму дня повинна проводитися з урахуванням особливостей роботи конкретного вищого навчального закладу. Збереження необхідної розумової працездатності передбачає чітке щоденне виконання студентами ВМНЗ оптимального режиму дня, до основних елементів якого належать підйом і відхід до сну, прийом їжі, чергування різних видів робіт у певній послідовності, а також щоденний та щотижневий відпочинок. Режим та якісний склад раціону харчування студентів повинні відповідати існуючим гігієнічним вимогам. Чітке виконання, хоча б протягом декількох тижнів, заздалегідь продуманого розпорядку дня допоможе студентові виробити в себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа - формування в корі великих півкуль головного мозку певної послідовності процесів збудження й гальмування, необхідних для ефективної діяльності. Навчальні заняття студентів ВМНЗ повинні бути організовані за стабільним розкладом, що передбачає безперервність освітнього процесу протягом дня й рівномірний розподіл навчального навантаження протягом тижня. Індивідуальна психопрофілактика, як захід психогігієнічної корекції донозологічних станів студентів ВМНЗ може включати аутогенне тренування (як захід підвищення індивідуальної психологічної стійкості) [6, 7].

Література:

1. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. – СПб.: СПбГУИТМО, 2008. – 124 с.

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

3. Курило В.С. Болонський процес як інструмент створення зони європейської вищої освіти / В.С. Курило // Освіта Донбасу. – 2005. – № 3. – С. 12–14.

4. Опитувальник «Спосіб життя» як метод оцінки факторів ризику у життєдіяльності підлітків. Інформаційний лист МОЗ України / В.О. Коробчанський, О.В. Падаваленко, І.О. Васильченко, С.В. Вітріщак, В.В. Старусева, В.М. Криворучко – Київ, 2005 – 4 с.

5. Психодіагностичний опитувальник студента як метод оцінки донозологічних психічних станів підлітків. Інформаційний лист МОЗ України / В.О. Коробчанський, О.Г. Резніченко – Київ, 2013 – 3 с.

6. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 272с.

7. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования: Учебное пособие. – ПЕР СЭ, 2008. – 208 с.

ПСИХОГІГІЄНІЧНА КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

О.Г. Резніченко

В статті наведені результати досліджень з впровадження у практичну діяльність комплексу психофізіологічної корекції функціонального стану студентів вищого медичного навчального закладу, який складається з психодіагностичного обстеження, дослідження умов життєдіяльності студентів та впровадження заходів групової та індивідуальної профілактики.

**Ключові слова:** студенти-медики, донозологічний стан, психопрофілактика, спосіб життя.

ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
А.Г. Резниченко

В статье приведены результаты исследований по внедрению в практическую деятельность комплекса психофизиологической коррекции функционального состояния студентов высшего медицинского учебного заведения, который состоит из психодиагностического обследования, исследования условий жизнедеятельности студентов и внедрение мероприятий групповой и индивидуальной профилактики.

Ключевые слова: студенты-медики, донозологическое состояние, психопрофилактика, образ жизни.

PSYCHOHYGIENIC CORRECTION OF FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS IN HIGHER MEDICAL SCHOOLS

A.G. Reznichenko

The article presents the results of research on the implementation in practice the complex of psychophysiological correction of functional state of students of higher medical educational institution, which consists of psychodiagnostic examination, study of the conditions of life of students and implementation of group and individual prevention.

Keywords: medical students, prenosological state, psychoprophylaxis, lifestyle.