

УДК 613.865-057.875

*О.Г. Резніченко**Харківський національний медичний університет***ПСИХОГІГІЄНИЧНА КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Наведені результати досліджень із впровадження в практичну діяльність комплексу психофізіологічної корекції функціонального стану студентів вищого медичного навчального закладу, що складається з психодіагностичного обстеження, дослідження умов життєдіяльності студентів, впровадження заходів групової та індивідуальної профілактики.

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

Введення в процес вищої освіти у 2004 р. 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) [1–3]. Виходячи з цього, ми провели дослідження умов навчання студентів та їх стану.

Виявилося, що студенти ВМНЗ отримують освіту переважно за сприятливих умов навчання. Так, гігієнічним вимогам відповідають 81,00–91,34 % навчальних місць. Навчання студентів проходить переважно за умов сприятливого психологічного мікроклімату [(93,52±3,98)% респондентів оцінили його як оптимальний], дотримання вимог особистої гігієни, здорового способу життя [(77,91±4,52)% респондентів]. Поряд з цим, 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 і 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 мають шкідливі звички.

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 і (9,41±2,23) % дівчат]. У структурі гострої захворюваності переважали хвороби органів дихання, органів травлення та сечостатевої системи; у структурі хронічної захворюваності – хвороби ока та додаткового апарату, нервової системи, 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) %, $p<0,01$], а також поєднані донозологічні стани [(25,96±1,48)%, $p<0,01$], особливо серед жінок ($p<0,01$). Але зменшення розповсюдженості донозологічних психічних станів від першого до шостого року навчання у ВМНЗ ($p<0,01-0,001$) і практична відсутність осіб із викривленими рисами особистості (акцентуаціями), $p<0,01$, свідчать про формування механізмів психологічної стійкості.

За результатами проведених досліджень нами вперше був науково обґрунтований комплекс заходів із збереження і зміцнення фізичного й психічного здоров'я студентів ВМНЗ, що базується на гігієнічній донозологічній діагностиці функціонального стану організму та спрямований на виявлення передпатологічних змін у стані здоров'я, з їх наступною корекцією із залученням сано-

© О.Г. Резніченко, 2015

генних, режимно-організаційних та адаптогенних заходів індивідуального й групового характеру. Він складається з трьох послідовних етапів: дослідження умов життєдіяльності, 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 і поліпшились показники психоемоційного стану, а також зменшити розповсюдженість донозологічних психічних станів і акцентуаційних рис особистості. Також в процесі дослідження була розроблена і експериментально апробована методика функціональної діагностики донозологічних психічних станів у студентів, що дозволяє поліпшити якість діагностики станів психічної дезадаптації осіб, які знаходяться в умовах гострого або хронічного впливу стресогенних чинників, та що може бути використана в роботі лікарів з гігієни праці і комунальної гігієни, медичних психологів, психотерапевтів та інших медичних працівників, працюючих зі студентською молоддю.

Дослідження дає змогу обґрунтувати необхідність створення у 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 і 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 і рівень 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-мульти» (скорочений варіант опитувальника ММРІ) [4, 5].

Після завершення комплексного психодіагностичного обстеження студентів слід впроваджувати системні заходи з первинної психопрофілактики. Ці заходи повинні мати як груповий характер (організаційно-режимні заходи, відсутність несприятливих фізичних і хімічних чинників тощо), так і індивідуальний характер (заходи психогігієнічної корекції донозологічних станів). Рациональний 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 ВНЗ. 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 і щотижневий відпочинок. Режим і якісний склад раціону харчування студентів повинні відповідати існуючим гігієнічним вимогам. Чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів задалегідь продуманого розпорядку дня допоможе студентові виробити у себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі великих півкуль головного мозку певної послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності. Навчальні заняття студентів повинні бути організовані за стабільним розкладом, що передбачає безперервність освітнього процесу протягом дня й рівномірний розподіл навчального навантаження протягом тижня [6, 7]. Індивідуальна психопрофілактика як захід психогігієнічної корекції донозологічних станів студентів ВМНЗ може включати аутогенне тренування (як захід підвищення індивідуальної психологічної стійкості).

Література

1. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев. – СПб.: СПбГУИТМО, 2008. – 124 с.
2. Коробчанський В.О. Гігієнічна психодіагностика донозологічних станів у підлітковому та юнацькому віці: Посібник для докторантів, аспірантів, пошукачів та лікарів / В.О. Коробчанський. – 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. Інформ. лист МОЗ України № 210 / В.О. Коробчанський, О.В. Подаваленко, І.О. Васильченко та ін. – К., 2005 – 4 с.
5. Коробчанський В.О. Психодіагностичний опитувальник студента як метод оцінки донозологічних психічних станів підлітків. Інформ. лист МОЗ України № 138-2013 / В.О. Коробчанський, О.Г. Резніченко. – К., 2013. – 3 с.
6. Александров А.А. Аутотренинг : Справочник / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2007. – 272 с.
7. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования: Учеб. пособие / В.Э. Пахальян. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 208 с.

А.Г. Резніченко

ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

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 внедрения мероприятий групповой и индивидуальной профилактики.

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

A.G. Reznichenko

PSYCHOHYGIENIC CORRECTION OF FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS IN HIGHER MEDICAL SCHOOLS

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

Key words: medical students, prenosological state, psychoprophylaxis, life style.

Поступила 09.06.15