
ОРГАНИЗАЦИЯ ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

З.А. Дагаева, О.Ю. Милушкина, С.А. Мухамадиева

Российский государственный медицинский университет, Москва

Увеличение психоэмоциональных нагрузок в ходе современного учебного процесса предъявляет высокие требования к организму школьника. Интенсивная по темпу и протяженная по длительности информационная нагрузка воздействует на организм школьника, снижая психофизиологические функции на фоне гиподинамии, значительного нервно-эмоционального напряжения, неблагоприятной экологической обстановки, что особенно проявляется в ходе обучения в гимназических классах. В структуре детской и подростковой заболеваемости выделяют ряд психопатологических состояний, обусловленных с факторами образовательной среды [1, 3, 4].

Актуальность проблемы оценки психических функций организма учащихся под влиянием учебных нагрузок обусловлена необходимостью принятия комплекса мер по оздоровлению современных школьников, особенно подросткового возраста, в котором все функциональные системы и механизмы регуляции функционируют в режиме длительных нагрузок. Исследования показывают, что в настоящее время уже к первому классу школы сложности со здоровьем выявляются почти у трети детей. Ещё более тревожные показатели диагностируют у подростков – две трети их имеют отклонения по здоровью [5].

Повышенная учебная нагрузка и интенсификация образования приводят к развитию хронического переутомления, форми-

рованию нервно-психических расстройств, вегетососудистых нарушений и нейроциркуляторных дистоний у учащихся [2, 6].

Целью исследования явилось изучение влияния психоэмоционального воздействия факторов окружающей среды на состояние здоровья и психофизиологическое развитие учащихся в классах с медико-биологической профилизацией. В работе использовались современные санитарно-гигиенические, социологические, клиничко-статистические методы исследования, адекватные в условиях естественного гигиенического эксперимента.

Психофизиологический статус оценивался у 163 учащихся в 9 образовательных учреждениях Москвы и Московской области. В результате исследования получены данные по динамике выраженности различных форм утомления в конце первого и второго года обучения.

Для изучения психофизиологического статуса школьников была использована методика, позволяющая выявить различные степени хронического утомления: начальная стадия, легкая (заметная) стадия, выраженная стадия [7].

Начальная стадия хронического утомления связана с накоплением усталости, что приводит к нарушению течения различных психических и физиологических процессов. Эта стадия достаточно сложно диагностируется и характеризуется незначительным снижением работоспособности, снижением интереса к работе, возникновением нарушений сна (трудно просыпаться). Лёгкая (заметная) стадия хронического утомления характеризуется заметным снижением работоспособности, сильной усталостью при обычных нагрузках, снижением умственной работоспособности, которая выражается в нарушении внимания; неустойчивостью настроения и проблемами со сном (трудно засыпать и просыпаться). Наличие лёгкой (заметной) стадии хронического утомления может быть связано с большими нагрузками в школе и дополнительными нагрузками при работе с репетиторами. Особое опасение вызывает тот факт, что среди учащихся медико-биологических классов встречаются школьники с выраженной стадией хронического утомления. Эта стадия характеризуется значительным снижением работоспособности; усталостью при незначительных нагрузках; снижением умственной

работоспособности, которая выражается в забывчивости; снижением эффективности мыслительных процессов; повышенной раздражительностью; расстройством сна (сонливость днём). Наличие выраженной стадии хронического утомления свидетельствует о достаточно длительном накоплении утомления, невозможности восстановления ресурсов организма при чрезмерных нагрузках. Дальнейшее развитие утомления может переходить в тяжёлую стадию и требовать медикаментозного лечения в стационаре.

Состояние переутомления усугубляется психофизиологическими изменениями, происходящими в подростковом возрасте, что в свою очередь может приводить к повышенной раздражительности, агрессивности, напряжённой обстановке в классе, конфликтам с учителями.

Дальнейшее увеличение физических и психоэмоциональных нагрузок может привести к развитию более тяжёлых форм хронического утомления, и как следствие, – к серьёзным психологическим и физиологическим изменениям, использованию различных дополнительных средств для снятия усталости и напряжения (сигареты, алкоголь, наркотики).

В трех обследованных подмосковных школах была выявлена следующая закономерность: на втором году обучения (11 класс) уменьшилось число учащихся с проявлениями начальной стадии хронического утомления и значительно выросла доля детей с заметной (с 12 до 33,3 %) и выраженной (с 0 до 30 %) стадиями хронического утомления.

В шести московских школах в группе выпускников также уменьшилось число учащихся с начальной стадией хронического утомления и значительно возросла доля детей с заметной (с 6,7 до 17,6 %) и выраженной стадиями хронического утомления (с 4,0 до 27,5 %).

Важным аспектом исследования явилось изучение распространенности поведенческих факторов риска наркотизации употребления алкоголя среди учащихся медико-биологических классов. Оно позволило получить следующие результаты: регулярно курят 37,1 % школьников, пробовали, но сейчас не курят – 44,4 %, ни разу не пробовали – 19,5 %. Алкогольные на-

питки употребляют ежемесячно 7,4 % учащихся; изредка употребляют алкоголь (несколько раз в год, по праздникам) 5,5 %; пробовали, но сейчас не употребляют алкоголь 76,0 % школьников; ни разу не пробовали алкогольные напитки 11,1 %. Более трети учащихся (37 %) знают людей, употребляющих наркотики. Однако 74,1 % школьников ни разу не пробовали наркотические и токсические вещества; пробовали, но сейчас не употребляют наркотические вещества 11,1 %; 14,8 % школьников не захотели отвечать этот вопрос.

По данным анкеты "Я и Компьютер", 82,2 % учащихся медико-биологических классов считают, что частое общение с компьютером вредно для здоровья, в то же время 17,8 % так не считают. В среднем ежедневно за компьютером учащиеся проводят: менее 1 часа – 3,2 %, от 1 часа до 3 часов – 85,5 %, более 5 часов – 11,3 % опрошенных. После длительной работы на компьютере учащиеся отмечают астенопические явления, из них чаще всего: резь в глазах – 69,3 %, кроме того, отмечают усталость 61,2 %; боль в спине – 30,6 %, в то же время не испытывают особых ощущений – 19,3 %. Основная деятельность с компьютером – справочная, информационная и игровая. Полностью отказаться от работы за компьютером могли бы 8,1 % опрошенных.

Таким образом, проведённое психологическое исследование продемонстрировало наличие определённой доли (в некоторых школах достаточно высокой) учащихся, имеющих различные степени хронического утомления. Изучение динамики психофизиологических показателей и распространения поведенческих факторов риска у современных школьников в связи с интенсивностью учебного процесса позволяют сделать вывод о негативном влиянии образовательных технологий в профилированных классах на физиологическое состояние учащихся и необходимость разработки комплекса гигиенических мер по оздоровлению процесса обучения в современной школе.

Литература

1. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании // Вестн. РАМН. 2009. № 5. С. 6–11.

2. *Зорина И.Г.* Особенности психофизиологического статуса школьников, обучающихся в учебных заведениях разных типов // Гигиена и санитария. 2008. № 3. С. 75–77.
3. *Окнин В.Ю.* Проблемы утомления, стресса и хронической усталости // Рос. мед. журн. 2004. Т. 12. № 5. С. 46–49.
4. *Онищенко Г.Г.* Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения России // Гигиена и санитария. 2008. № 2. С. 72–78.
5. Послание Президента Федеральному Собранию 2010 г. Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/transcripts/9637/work>.
6. *Сухарева Л.М., Рапопорт И.К., Бережков Л.Ф., Ямпольская Ю.А., Звездина И.В.* Особенности заболеваемости московских школьников за последние 50 лет // Гигиена и санитария. 2009. № 2. С. 21–26.
7. *Тимощук Г.И.* Количественный подход к оценке психофизиологического состояния здоровья учащихся гимназии / Г.И. Тимощук, Л.Н. Мальцева, В.И. Короткевич // Физиология человека. 1995. 21, № 1. С. 111–115.