

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК УМОВА ПІДТРИМАННЯ ЇХНЬОГО ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Статья посвящена проблеме физического и психического здоровья студенческой молодежи. Обосновывается необходимость психофизиологического обеспечения учебной деятельности студентов. Представлены данные о состоянии здоровья студентов — будущих учителей по результатам медицинских осмотров.

The article deals with the problem of physical and mental health of students. It proves the necessity of psycho-physiological accommodation of students' learning. Health data of students — future lecturers — on the basis of their medical examination are given.

Здоров'я студентської молоді є важливою умовою її самореалізації як у професійному плані, так і в особистому житті. На жаль, сьогодні стан здоров'я молоді викликає велике занепокоєння. Не випадково поряд із працівниками бюджетних сфер саме студентську молодість можна віднести до найменш соціально та психологічно захищених верств населення.

За результатами психологічних досліджень, проведених українськими вченими в останні роки, психофізіологічні показники учнівської та студентської молоді мають виражену тенденцію до погіршення [1; 2; 3; 7]. О. Р. Малхазов зазначає, що знизилась ефективність функціонування сенсорних та сенсомоторних систем, підвищилась стомлюваність, погіршилися параметри пам'яті й уваги, знизилися показники мотивації навчальної діяльності [4].

Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я визначає здоров'я не тільки як відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й як стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. Автор математичної моделі біосистеми «Людина» Е. М. Яшин стверджує, що «здоров'я — це максимальне функціонування життєво важливих систем організму» [6, С. 31]. Незважаючи на численність визначень поняття здоров'я, гостроактуальною залишається потреба у науковому підході до цього питання. Дотепер досить неоднозначно визначені дефініції здоров'я, межі психічної норми.

Відповідно до двоїстої біосоціальної природи людини, розрізняють біологічне та соціальне здоров'я, що визначається можливостями її біологічних та соціальних функцій. Здоров'я індивідуума

визначатиметься в такому разі потенціалом його фізичних, психічних та соціальних функцій, від яких безпосередньо залежатимуть результати пристосування до біологічного та соціального середовища. Можливості адаптації визначаються станом органів та їх функціональними можливостями. Останні і є резервом або потенціалом здоров'я. Тому критерій нормального здоров'я є по суті один — висока інтенсивність функцій усіх органів та систем, яка створюється та зберігається постійними тренуванням та забезпечує високий рівень біологічної та соціальної адаптивності.

Багаторічні дослідження адаптації студентів до навчальних навантажень під час навчання у вищому навчальному закладі показали, що перший рік навчання супроводжується найбільш вираженими функціональними зрушеннями в організмі студентів, що супроводжується ламанням старого і формуванням нового динамічного стереотипу. Незважаючи на те, що в наступні роки навчання вплив навчального навантаження стає менш вираженим, що свідчить про завершення процесу адаптації, показники психічного та фізичного здоров'я погіршуються. Це свідчить про те, що певний рівень адаптованості забезпечується при значному напруженні функціональних систем організму. Тому сьогодні дедалі гостріше відчувається потреба у психофізіологічному забезпеченні навчальної діяльності студентів. На сьогодні поняття «психофізіологічне забезпечення стоїть поряд з такими поняттями, як «супроводження діяльності», «оптимізація діяльності», але воно є ширшим. Якщо навчання та виховання студентів в основному співвідноситься з формуючими впливами на нього з боку інших, тобто більшою мірою співвідноситься з терміном «супроводження навчальної діяльності», то психофізіологічне забезпечення навчальної діяльності передбачає не тільки надання студентам потрібної психологічної підтримки з боку інших, а й актуалізацію суб'єктивних механізмів психічного, психофізіологічного саморозвитку, саморегуляції й самоактуалізації.

Останніми роками, на жаль, не отримали значного поширення лонгітюдні дослідження студентів, які передбачають багаторазове, регулярне та систематичне вивчення одних і тих самих досліджуваних у процесі їх навчання та професійного становлення.

Визнаючи надзвичайну актуальність проблеми збереження психічного і фізичного здоров'я молоді в роки навчання, а також працюючи над проблемою психофізіологічного забезпечення готовності майбутніх педагогів до педагогічної діяльності, ми поставили собі за мету з'ясувати стан здоров'я студентів-першокурсників

педагогічного університету ім. М. Драгоманова, користуючись даними щорічного медичного огляду, який вони проходять у студентській поліклініці, а також відстежити зміни у стані здоров'я студентів протягом трирічного навчання у ВНЗ (як відомо, медогляд студенти проходять лише на першому і третьому курсах). У поданих далі таблицях представлена інформація, надана нам медичними працівниками студентської поліклініки м. Києва (табл. 1–3).

Таблиця 1

**Результати медичного огляду студентів I курсу
НПУ ім. М. Драгоманова у 2003–2005 рр.**

Показники	2003 рік	2004 рік	2005 рік
Підлягало медогляду	1 538	1 650	1 886
Всього оглянуто	1 430 (93%)	1 607 (97%)	1 672 (88,7%)
Терапевтична патологія	199 (13,9%)	195 (12,1%)	121 (7,2%)
Хірургічна патологія	519 (36,3%)	502 (31,2%)	684 (40,9%)
Психо-неврологічна патологія	69 (4,8%)	50 (3,1%)	49 (2,9%)
Лор-патологія	74 (5,2%)	169 (10,5%)	113 (6,8%)
Очна патологія	366 (25,6%)	424 (26,4%)	421 (25,2%)
Гінекологічна патологія	136 (9,5%)	160 (10%)	122 (7,3%)

До таблиці не входять дані щодо стану опорно-рухового апарату, який має велике навантаження через малорухомий характер навчальної діяльності, тому окремо зазначимо, що у 2004 р. 23,9% студентів страждали на сколіоз, тоді як у 2003 р. така проблема була виявлена лише у 14,4% оглянутих першокурсників. За результатами висновків медичних комісій, у 2003 р. із загальної кількості оглянутих першокурсників виявлено 85,1% хворих, у 2004 р. 86% студентів, які проходили медичний огляд, можна вважати хворими. Наведена статистика повинна стати підставою не тільки для роздумів, але й для конкретних дій.

Одним із коригуючих впливів на стан здоров'я студентів є регулярні фізичні заняття. У табл. 2 наведені «стартові» можливості першокурсників.

Як видно з таблиці, з кожним роком зменшується кількість студентів, які за станом здоров'я можуть займатися в основній групі. У 2005 році відсоток таких студентів становив 67,8%. Позитивним можна вважати той факт, що лише 1% студентів звільнені від занять фізичною культурою. Усі інші, незважаючи на стан здоров'я, отримуватимуть фізичне навантаження відповідно до стану

здоров'я. У контексті вивчення адаптаційних можливостей студентської молоді, О. М. Кокун у своїй монографії наводить цікаву інформацію щодо показників поширення серед студентів шкідливих звичок, їхнього ставлення до здорового способу життя, яке виявляється в регулярності виконання ранкової гімнастики, бажанні брати участь у спортивних заходах тощо. Тільки 21% обстежених студентів зовсім не вживають алкогольних напоїв, дві третини вживають їх рідко і 14% — регулярно. Також виявилось, що тільки 20% з студентів часто чи постійно роблять ранкову зарядку, а майже половина її зовсім не робить чи робить рідко. Приблизно дві третини студентів до участі у спортивних заходах ставляться байдуже чи намагаються у них участі не брати, і тільки третина бере в них участь із задоволенням [1, С. 158–160].

Таблиця 2

**Розподіл за станом здоров'я студентів I курсу НПУ
ім. М. Драгоманова на групи для занять фізичною культурою**

Фізкультурні групи	2003 рік	2004 рік	2005 рік
Основна	1 203 (75,4%)	1 196 (71,7%)	810 (67,8%)
Підготовча	355 (22,3%)	444 (26,6%)	371 (31%)
Спеціальна	33 (2,1%)	22 (1,3%)	13 (1,1%)
ЛФК	12 (0,4%)	3 (0,0%)	1 (0,1%)
Звільнено	12 (0,8%)	7 (0,4%)	14 (1,2%)
Всього	1 595 (100%)	1 665 (100%)	1 195 (100%)

Таблиця 3

**Зміни у стані здоров'я студентів НПУ ім. М. Драгоманова
за показниками медичного огляду, який проводився
на I і III курсах**

Показники	2003 рік (I курс)	2005 рік (III курс)
Підлягало медогляду	1 538	1 362
Всього оглянуто	1 430 (93%)	1 117 (82%)
Терапевтична патологія	199 (13,9%)	89 (8%)
Хірургічна патологія	519 (36,3%)	411 (36,8%)
Психо-неврологічна патологія	69 (4,8%)	86 (7,7%)
Л-патологія	74 (5,2%)	103 (9,2%)
Очна патологія	366 (25,6%)	315 (28,2%)
Гінекологічна патологія	136 (9,5%)	153 (13,7%)

У результаті певною мірою закономірним фактом є те, що стан здоров'я студентів упродовж навчання у ВНЗ погіршується. Адже поряд з об'єктивними факторами навчальної діяльності, які спричиняють зростання навантаження на усі функціональні системи організму, існує суб'єктивний фактор, який проявляється у багатьох студентів у безвідповідальному ставленні до свого здоров'я. Нехтування здоровим способом життя неминуче призводить до пониження адаптаційних механізмів людської психіки. У табл. 3 наведені результати медичного огляду одних і тих самих студентів з інтервалом у три роки.

За даними табл. 3 видно, що стан здоров'я студентів за три роки навчання погіршився. Значно погіршився зір, зросла лор-патологія, хірургічна та гінекологічна патологія. Особливе занепокоєння викликає зростання психо-неврологічної патології.

Проблема зміцнення, поліпшення здоров'я студентської молоді є надзвичайно актуальною. Одним із шляхів її вирішення може бути запровадження у ВНЗ дієвої системи психофізіологічного забезпечення навчальної діяльності студентів, яка б сприяла фізичному та психічному здоров'ю всіх учасників навчально-виховного процесу,

Певна робота в цьому напрямі вже проводиться. Підвищується ефективність навчальної діяльності через запровадження систематичної роботи у ВНЗ психологічних служб. Психологи розробляють шляхи оптимізації навчальної діяльності на основі вивчення та врахування особливостей психофізіологічних функцій студентів, їх індивідуальних психофізіологічних особливостей, їх адаптаційних можливостей (у контексті цілісної інтегральної функціональної системи). Потрібно особливу увагу зосередити на розробленні комплексу впливів на конкретного студента з урахуванням його психофізіологічних характеристик, які повинні бути спрямовані на підтримку оптимального функціонального стану його організму, який би забезпечував потрібний рівень його працездатності; у разі потреби — нормалізацію, активацію функціональних систем з метою відновлення працездатності, подолання ознак втоми тощо, забезпечити процес особистісного та майбутнього професійного розвитку конкретного студента конкретними дієвими заходами.

Психофізіологічне забезпечення навчальної діяльності студентів повинно бути спрямовано на усунення та корекцію негативних емоційних проявів, поліпшення психологічної стійкості, попередження та профілактику негативного впливу стресових факторів,

підвищення ефективності працездатності. Воно передбачає психодіагностичні заходи, спрямовані на вивчення особистості на всіх рівнях її функціонування, раннє виявлення потенційних та наявних межових нервово-психічних розладів, емоційних порушень тощо. Після виявлення «проблемних» факторів, які ускладнюють процес навчання, а надалі можуть викликати труднощі під час виконання професійних обов'язків, важливого значення набувають заходи психологічної корекції.

Психологічна служба ВНЗ повинна зайняти по відношенню до студента «психотерапевтичну позицію», за якої неможливо оперувати такими поняттями, як узагальнена норма. Усі дані про закономірності розвитку конкретного студента повинні розглядатися крізь призму індивідуального прояву загальних закономірностей у реальній поведінці педагога. Такі напрями роботи, як психодіагностика, психопрофілактика, вибір та застосування методів корекції, оптимізації психічного здоров'я студентів, повинні зайняти в роботі психологів належне місце.

Треба пропагувати серед молоді здоровий спосіб життя, заохочувати її до пізнання власних можливостей нервово-психічного напруження та організації такого індивідуального стилю життя, який би попереджав вихід за межі резервів організму. Психічне життя людини, маючи фізіологічне походження, формується під впливом середовища. «Організм без зовнішнього середовища, — писав І. М. Сеченов (1952), — що підтримує його існування, неможливий, тому в наукове визначення організму повинно входити і середовище, що впливає на нього». Не можна не погодитись із Г. К. Ушаковим, який наголошує на тому, що «...соціальне середовище є потенційно найбільш досконалим коректором аномалій особистості, що формуються. Воно також може стати й причиною їх виникнення» [8, С. 253].

Пам'ятаючи про те, що психологічні якості особистості поза системою суспільних відносин просто не існують, основні заходи психофізіологічного забезпечення навчальної діяльності можна умовно розглядати у двох основних аспектах. Перший стосується оптимізації об'єктивних факторів діяльності і, власне, значною мірою пов'язаний з організаційними моментами, а саме: регуляцією обсягу навантаження, організацією режиму навчання, відпочинку тощо. Другий аспект пов'язаний більшою мірою з оптимізацією суб'єктивних факторів, до яких насамперед належать індивідуальні особистісні та психофізіологічні характеристики особистості. Варто підкреслити, що опосередковано, певною мірою, суб'єкт

праці може також впливати на об'єктивні фактори навчальної діяльності через гармонізацію власного психофізіологічного «Я» з вимогами діяльності. При цьому особливого значення набуває самоконтроль за виконанням комплексу заходів правильної організації режиму праці та відпочинку, особливо для осіб з певними індивідуально-психологічними властивостями — такими, як виражена нервово-психічна нестійкість, висока тривожність, низький рівень самоконтролю, самоактуалізації, високий рівень конфліктності та низький рівень комфортності, наявність певних акцентуацій характеру тощо.

Психологічна значущість організації раціональної праці та відпочинку студентської молоді полягає в тому, що ліквідується особливий внутрішньо-особистісний конфлікт, який виникає через невідповідність вимог навчальної діяльності адаптивному рівню психічних можливостей особистості. З вирішенням такого конфлікту знімається нервово-психічне напруження, активізуються функції уваги, пам'яті, мислення, стабілізується нервово-психічна стійкість, зменшується рівень тривожності, подразливості, агресивності, підвищується інтерес і потреба у професійних знаннях. Водночас поліпшується суб'єктивний стан, сон, підвищується фізична та розумова працездатність, розширюються адаптивні можливості соціально-психологічної адаптації.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Кокун О. М.* Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія.— К.: Міленіум, 2004.— 265 с.
2. *Кокун О. М., Ткачук Т. М.* Психологічний супровід професійної діяльності вчителів // Гуманітарна освіта в профільних вищих навчальних закладах: проблеми і перспективи: Матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф.— К.: НАУ, 2005.— С. 148.
3. *Корольчук М. С.* Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Монографія / *М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко та ін.*; За заг. ред. *М. С. Корольчука*.— К.: Інкос, 2002.— 272 с.
4. *Малхазов О. Р.* Динаміка індивідуально-психологічних та психофізіологічних характеристик студентської молоді (1976–2000 рр.) // Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60-річчя від дня народження академіка С. Д. Максименка: Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. *Н. В. Чепелевої*.— К.: Нора-принт.— 2002.— Вип. 22.— С. 173–181.
5. Психічний та фізіологічний розвиток учнів і норми навантаження: Монографія / За заг. ред. *В. В. Клименка*.— К.: Главник, 2005.— 186 с.

6. Сыч В. Ф. Введение в валеологию: Учеб. пособ. для преп. и студ. естеств.-науч. и гуманитар. специальностей высших учебных заведений. — Ульяновск, 1997. — 75 с.
7. Ткачук Т. М. Про емоційні чинники професійних інтересів майбутніх вчителів // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Зб. наук. пр. / За ред. кол. Н. В. Гузій (відп. ред.) та ін. — К.: НПУ, 2001. — Вип. 4. — С. 71–77.
8. Ушаков Г. К. Пограничные нервно-психические расстройства. — М.: Медицина, 1987. — 304 с.

Ключевые слова: психическое здоровье, психофизиологическое обеспечение учебной деятельности.

Key words: mental health, psycho-physiological accommodation of students' learning.

УДК 37.001.85

Л. В. Калмикова

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

В статье приведен анализ проблемы образования детей и молодежи с отклонениями в развитии. Описаны особенности интеграции таких личностей в общеобразовательную среду. В частности, сконцентрировано внимание на разных аспектах интеграции.

The article provides analysis of education problems of children and youth with disability. It describes peculiarities of people with disability integration into educational environment, with attention paid to different aspects of integration.

Порушення розвитку є досить вивченим розділом у спеціальній педагогіці та психології, і методика їх подолання в основному розроблена. Але, незважаючи на це, є підстави ставити питання про подальший пошук прийомів і методів, які активізують розумову і практичну діяльність осіб з порушеннями в розвитку, а також сприяють підвищенню ефективності інтеграції та адаптації їх у суспільство.

Проблема в розвитку — це соціальна проблема. Порушення призводять до затримки розумового і психічного розвитку, обмежують можливості вибору улюбленої професії, вади — до депресії, до почуття власної неповноцінності, прагнення самотності.