

## **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Согласно литературным данным, адаптация учащейся молодежи представляет собой сложный социально-психофизиологический процесс, в конечном итоге определяющий не только успешность обучения, но и состояние здоровья [3, 9]. Высокая мотивация студентов к учебе может быть реализована только при условии оптимального функционирования организма. В то же время у молодежи зачастую отсутствует понимание сущности здорового образа жизни и необходимые профилактические умения. Поэтому так важно приведение образовательного процесса в ВУЗе в соответствие с психофизиологическими возможностями студентов. Для решения этой задачи необходимо, прежде всего, знание особенностей адаптации студентов к учебным нагрузкам.

Из множества проблем высшей школы в настоящее время особо выделяется комплекс вопросов, связанных с трудностями первого года обучения, в частности с адаптацией первокурсников в ВУЗе.

Адаптация студентов к обучению в ВУЗе имеет динамический характер, при этом существует три основных этапа адаптации студентов первого курса [7, 12].

1. Острый (ориентировочный) этап.
2. Кризисный этап, как правило, совпадает с зимней сессией.
3. Этап стабилизации: степень напряженности падает, но полной адаптации к учебе и экзаменам не наступает.

На первый и второй курсы обучения приходится период острой адаптации студентов, он сопровождается значительным напряжением систем регуляции организма и ростом патологии, поэтому не все первокурсники быстро осваиваются в новой обстановке и приспособляются к тяжелой нагрузке. У плохо адаптируемых лиц первые месяцы обучения возникают, в основном, гиперсимпатические реакции вегетативной нервной системы, которые являются, по своей видимости, стрессовыми в ответ на нахождение в новых условиях. Уменьшение признаков астении и развитие адаптации происходит у них в более поздние сроки (к концу второго семестра обучения). У хорошо адаптируемых лиц такой стрессовой активации не отмечается, а происходит постепенное (не гиперизбыточное) повышение симпатической активности в первый месяц учебы, сменяющееся к третьему месяцу преобладанием активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Слабая работа «парасимпатки» существенным образом влияет на поведение человека. Ухудшается процесс адаптации к окружающей среде, быстро развивается утомление при эмоциональных и физических нагрузках [8].

Включение студентов в новую среду требует установления связей с ней, выполнение тех требований, которые предъявляет к нему вузовская система обучения, способствующая или препятствующая адаптации студентов к новым условиям. Постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, частые нарушения режима труда, отдыха и питания приводят к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний у студентов. Усугубляют положение эмоциональная незрелость, инфантильность, неуверенность в своих возможностях, нераскрытый творческий потенциал, которые при неблагоприятных жизненных поворотах также приводят к нервно-психическим расстройствам [11].

Низкая переносимость значительных (особенно на первом курсе обучения) умственных, эмоциональных и физических нагрузок может быть обусловлена рядом факторов: недостаточной мотивацией к обучению, в том числе и в конкретном ВУЗе; слабо сформированными интеллектуальными, личностными и физическими профессионально важными качествами, обеспечивающими обучение; наличием хронического утомления из-за неоптимального режима труда, отдыха и питания; межличностными конфликтами в группе; недостаточной гибкостью

эмоционально-волевой сферы; незнанием способов сохранения и восстановления работоспособности.

Начало учебы в ВУЗе совпадает с юношеским возрастом, в котором завершается формирование гормонального баланса организма. Этот период характеризуется наличием объективных трудностей в функционировании организма. Увеличение объема и сложности учебных нагрузок при гиподинамии и несоблюдении гигиенических норм обучения ведут к перенапряжению регуляторного аппарата. Выраженность этих изменений зависит от многих факторов, прежде всего, от образа жизни школьников и студентов. Считается установленным, что именно от этого фактора зависит 50-55% здоровья. По данным некоторых авторов правильно организованная оздоровительная работа способствует улучшению состояния здоровья человека на 20-30% [4, 10].

По данным исследователей [1], круг факторов, отрицательно влияющих на здоровье учащейся молодежи, в настоящее время расширяется (повсеместное закрытие студенческих санаториев-профилакториев, нерациональный режим, несбалансированное питание, интенсификация учебного процесса, недостаточная материальная база и отсутствие надлежащих условий для эффективных форм физического воспитания и др.). При этом существенную роль играет недостаточное внимание обучающихся к состоянию собственного здоровья из-за высокой интенсивности занятий в ВУЗе и, кроме того, из-за необходимости выполнять какую-либо оплачиваемую работу для обеспечения приемлемых условий жизни в период обучения.

Необходимо помнить о том, что возможности организма далеко не безграничны, при длительных и непрерывных стрессовых ситуациях может наблюдаться нарушение механизмов саморегуляции гомеостаза, снижение адапционных резервов организма и как следствие увеличение риска возникновения заболеваний.

При стрессе могут возникать не только приспособительные, адаптивные изменения в организме человека, но и выраженные расстройства его жизнедеятельности, характеризующиеся нарушением функций различных систем организма, с переходом даже в болезнь. . . .

В современных условиях жизни одно из ведущих мест занимает проблема психоэмоционального стресса. Эмоциональное перенапряжение, длительно и часто повторяющийся эмоциональный стресс могут нарушать выработанные в эволюции адаптивные механизмы и приводить к развитию психосоматических заболеваний – психозов, неврозов; сердечно-сосудистых – аритмий, инфаркта миокарда, гипертонической болезни.

Как пишет Э.С. Геворкян и др. (2002), проблема психоэмоционального стресса особенно актуальна для лиц занимающихся умственно-интеллектуальным трудом - учителей, научных сотрудников, учащихся школ и высших учебных заведений. Обучение в ВУЗах сопряжено с постоянными умственно-эмоциональными нагрузками, которые заметно возрастают в период экзаменационной сессии, приобретая окраску психоэмоционального стресса. Известно, что эмоционально-стрессовые ситуации способны снижать общие адапционные резервы организма, вызывать психофизиологическую дисгармонию, инициировать или усиливать психосоматические заболевания. В нормальных социально-экологических условиях функциональное состояние организма человека поддерживается на определенном стабильном уровне благодаря сбалансированному срабатыванию механизмов саморегуляции. Однако длительные, периодически повторяющиеся эмоционально-стрессовые ситуации в конечном итоге могут привести к нарушению гомеостаза в организме, нередко являющемуся причиной развития патологического процесса [5].

Одним из видов психоэмоционального стресса является экзаменационный стресс. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы. По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, которые проявляются в повышении частоты сердечных сокращений, увеличении артериального давления, возрастании уровня мышечного и психоэмоционального напряжения [15, 16]. Полученные А.Н. Акопяном (2007) экспериментальные результаты подтверждают, что в

ситуации экзамена, по сравнению с периодом обучения, студенты испытывают более выраженную психоэмоциональную нагрузку [2].

Во время экзамена напряженно работают все системы органов, и особенно интенсивно – органы кардиореспираторной системы, которые обеспечивают доставку кислорода всем тканям организма. По мнению П.И. Сидорова (2001), сдача экзаменов и зачетов создает стрессовую ситуацию с активизацией всех адаптивных сил организма, что может привести к перегрузкам вегетативной и эндокринной систем, высшей нервной деятельности, эмоциональной сферы [13].

Эмоциональное напряжение может приводить к активации симпатического или парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, а также к развитию переходных процессов, сопровождающихся нарушением вегетативного гомеостаза и повышенной лабильностью реакций сердечно-сосудистой системы на эмоциональный стресс. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме – обычно требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам. В последние годы показано, что экзаменационный стресс, особенно в сочетании с употреблением кофеина, может приводить в последующем к стойкому повышению артериального давления у студентов [15].

В исследованиях К.В. Судакова и др. (2005) подчеркивается, что необходима индивидуальная оценка в отношении клинических показателей эмоционального стресса. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении, что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается [14]. По мнению Р.Г. Гильмутдинова, для диагностики расстройств адаптации необходим анализ текущей успеваемости и заболеваемости студентов, проведение соответствующего социально-психологического изучения, психологического и психофизиологического обследования, беседы со студентами учебных групп [6].

Таким образом, организм человека, испытывающий в условиях современного научно-технического прогресса непрерывные стрессовые воздействия, необходимо рассматривать как динамическую систему, которая непрерывно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов. Для студентов, получающих педагогические специальности, здоровье и здоровый образ жизни имеют не только личностную, но и профессиональную значимость. Необходимо научить студента заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье детей. Будущий учитель начальных классов и воспитатель дошкольного учреждения должен хорошо понимать всю важность этой работы и быть готовым к ее осуществлению. В связи с этим особую важность приобретает работа по выработке у студентов активной позиции по отношению к собственному здоровью и пропаганда здорового образа жизни. У студенческой молодежи потребность быть здоровым должна формироваться на основе активной жизненной позиции, четкого понимания своих жизненных целей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н.А. Агаджанян, Т.Ш. Миннибаев, А.Е. Северин, Н.В. Ермакова, Л.Ю. Кузнецова, А.А. Силаев // Гигиена и санитария. – 2005. – №3. – С.48-52.
2. Акопян, А.Н. Психоэмоциональное состояние студентов в ситуации промежуточного и сессионного экзаменов / А.Н. Акопян // Эколого-физиологические проблемы адаптации: сб. материалов XII международного симпозиума. – М.: РУДН, 2007. – С. 21-23.
3. Буняев, В.В. Разработка моделей и алгоритмов оценки адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний: дисс. ... канд. мед. наук / В.В. Буняев. – Тула, 2000. – 250 с.
4. Валеева, Г.В. Проблемы оздоровительной работы со студентами педагогического ВУЗа / Г.В. Валеева, В.С. Мишарина // Вестник ОГУ Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании». – 2005. - №11. – С.107-110.
5. Геворкян, Э.С. Изменение некоторых психофизиологических показателей студентов в период экзаменационной сессии / Э.С. Геворкян, Э.В. Даян, Ц.И. Адамьян, О.Г. Баклаваджян, С.М. Минасян, С.С. Григорян // Гигиена и санитария. – 2002. - №3. – С.41-44.

6. Гильмутдинов, Р.Г. Роль системы здравоохранения ВУЗа в коррекции адаптации студентов к обучению на примере работы лаборатории психопрофилактики ОГУ / Р.Г. Гильмутдинов // Вестник ОГУ Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании». – 2005. - №11. – С.10-13.
7. Здоровье студентов / под ред. Н.А. Агаджаняна. – М., Издательство РУДН, 1997. – 199 с.
8. Ияд С А Хамад. Физиологические особенности и критерии оценки уровня адаптации студентов к процессу обучения в ВУЗе: дис. ... канд. биол. наук / Ияд С А Хамад; Липецкий гос. пед. ун-т. – Липецк, 2005. – 178 с.
9. Кислицын, А.Н. Функциональное состояние организма человека на различных этапах адаптации / А.Н. Кислицын, О.В. Литвинова // Вестник ОГУ Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании». – 2005. - №11. – С.83-87.
10. Ляхович, А.В. Тенденция образа жизни студенческой молодежи / А.В. Ляхович // Образ жизни и здоровье студентов: сб. материалов 1-ой Всероссийской науч. конф. – М.: РУДН, 1995. – С. 155-156.
11. Никитина, К.А. Диагностика процесса адаптации студентов в ВУЗе / К.А. Никитина // Актуальные проблемы сохранения и укрепления состояния здоровья подрастающего поколения: сб. материалов междунар. науч.-мет. конф. – Иркутск, 2006. – С. 107-108.
12. Панченко, Л.Л. Адаптация к ВУЗу, стресс и здоровье студентов и курсантов / Л.Л. Панченко // Воспитание учащейся молодежи: проблемы, исследования, перспективы: сб. материалов третьей регион. научн.-практ. конф. – Владивосток: МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2002. – С. 18-22.
13. Сидоров, П.И. Психосоциальная дезадаптация студентов, имеющих хроническую соматическую патологию / П.И. Сидоров, А.Г. Соловьев, И.А. Новикова // Гигиена и санитария. – 2001. - №4. – С.46-49.
14. Судаков, К.В. Индивидуальность эмоционального стресса / К.В. Судаков // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2005. - №2. – С.4-12.
15. Умрюхин, Е.А. Энергообмен и вегетативные функции у студентов при учебной и экзаменационных нагрузках / Е.А. Умрюхин, Е.В. Быкова, Н.В. Климина // Физиология человека. – 1996. – Т.22, №2. – С. 108-111.
16. Щербатых, Ю.В. Саморегуляция вегетативного гомеостаза при эмоциональном стрессе / Ю.В. Щербатых // Физиология человека. – 2000. - №5. – С. 151-152.