

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
18-19 травня 2018 року

Харків-2018

державну підтримку, наявність відповідних законів, соціальних програм захисту здоров'я населення, забезпечення їх доступності для молоді, з іншого, здійснення відповідних дій самим людиною, тобто . використання запропонованих державою (або соціальним інститутом) можливостей для оздоровлення. Даний напрямок роботи зі студентською молоддю передбачає залучення їх в соціально корисну діяльність (благодійність, волонтерство), пов'язану з різними аспектами збереження здоров'я.

Таким чином, оздоровча діяльність - це активні і систематичні дії людини, спрямовані на збереження і поліпшення здоров'я для підвищення якості та продуктивності життя. Мотивація до самостійної оздоровчої діяльності - це система цілей, потреб, мотивів, установок, які спонукають студентів до систематичної діяльності, спрямованої на збереження і поліпшення здоров'я (відмова від шкідливих звичок, фізична активність, раціональне харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, профілактичні медичні огляди і т.д.).

Література

1. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников: теория и практика. - Луганск: Альма-матер, 2003. - 376 с.
2. Лисицын Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины: Критический анализ.- М.: Медицина, 1982. - 362 с.
3. Токарева К.П. Пути формирования у студентов ВУЗов мотивации к самостоятельной оздоровительной деятельности //Научные ведомости: Серия: Гуманитарные науки. – СПб., 2013. - № 13. - Вып. 18. – С. 286-293.
4. Яременко П.С. Здоров'я сучасної української молоді. - К.: Лібра, 2010. - 167 с.
5. Яхнін М.В. Здоров'я і здоровий спосіб життя. - К.: Наукова думка, 2009. - 214 с.

Галій А.І., Кічка Д.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА СТАН САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

За останні десятиліття в Україні змінилася соціально - економічна модель суспільства і це привело до змін в житті кожної людини. На етапі сучасного розвитку суспільства, зростає число людей, які знаходяться в стані стресу. За останніми літературними даними, близько 70% населення України, постійно відчувають стрес, а 30% - сильний стрес. Саме тому психологічні особливості та самопочуття людей в стані до і після стресу потребують ретельного вивчення.

Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових ситуацій в усіх сферах людського життя та діяльності відбувається постійно. Студенти не виключення, вони також потерпають від стресу.

Стрес має негативну післядію на фізичні і психічні показники особистості. Він негативно впливає на показники роботи: нервової, серцево-

судинної, ендокринної, імунної системи, погіршення роботи внутрішніх органів, впливу на психічну сферу діяльності людини, тощо.

З кожним роком зростає кількість людей у яких виявляються психічні порушення причиною яких можуть бути кризові та стресові ситуації, як в сім'ї, так і в іншому оточуючому людину середовищі. В більшості випадків стресова ситуація пов'язана із системою готовності до стресу. Надмірна тривожність як раз і є тим чинником, який передує стресу. Тривожність можна розглядати як характеристику доцільного підвищення сенсорної уваги і моторного напруження, що проявляється в різних життєвих ситуаціях. Вона супроводжується проявами страху, відчуттям небезпеки, здатністю постійно сприймати події як небезпечні так і очікувані.

Тривожність - це нормальна реакція психіки людини, яка попереджає про можливість небезпеки для здоров'я і життя. Така особливість людської природи вироблялася протягом тисячоліть і є нормальним й закономірним явищем. Але, коли рівень тривоги досить високий, то вона часто переростає в щось значно більше, наприклад: фобію, хронічний розлад психіки, хвороби внутрішніх органів і систем, тощо.

Студентське життя - це серйозне випробування в житті людини до якого необхідно пристосовуватися. Студенти - молоді люди, які щойно розпочали свій самостійний шлях, вони часто не готові до прийняття рішень, до самоорганізації в навчальному процесі, в приватному житті, нові умови життя і навчання потребують від них більше відповідальності і не всі готові до вирішення проблем і завдань. У будь-якому разі вступ і навчання у вищому навчальному закладі - це у відповідній мірі стрес для багатьох студентів. Молодим людям необхідно долати труднощі, освоювати нові ролі і модифікувати старі, адаптуватися до нових умов життєдіяльності.

Існує велика кількість підтверджень того, що хронічний стрес - супутник студентського життя. Дослідники зазначають причини стресів у студентів пов'язані з проблемами фінансів, житла, безпеки тощо. Стрес, пережитий студентами, може позначатися на рівні засвоєння знань, що перешкоджає академічній успішності. Труднощі з навчанням, в свою чергу, також створюють дискомфорт і як результат загальний стрес посилюється і відображається на здоров'ї.

Джерелом поглиблення стресової ситуації виступають – шкідливі звички, вживання алкоголю, тютюнопаління, тощо. Крім того, через порушення самоорганізації, режиму навчання і відпочинку, сну, прийому харчування та інше, може погіршуватись самопочуття, відбуватись зміна у функціонуванні органів та систем.

Виходячи з цього, метою нашої роботи було визначення впливу стресу на організм людини. Ми провели дослідження по вивченню рівня тривожності у студентів та їх самооцінки стану здоров'я. Аналіз між показником рівня особистісної тривожності і станом самопочуття індивіду дає оцінку того неповторного способу життя і характеристики чинників впливу на здоров'я людини.

Для визначення показників тривожності ми взяли тест: «Оцінка рівня особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна, а визначення самопочуття стану фізичного здоров'я ми провели за тестом «Оцінка суб'єктивних показників рівня здоров'я (за В. Доскіним і Є. Меркіним). Також ми поставили завдання, визначити чи є взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності і результатом самооцінки самопочуття індивіду.

Для проведення дослідження ми взяли дві групи студентів першого курсу фізико - математичного і дошкільного факультетів Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди по 25 чоловік в кожній групі.

Визначення рівня тривожності проводилося за категоріями: висока, середня, низька. Отримані показники розподілились між фізико-математичним і дошкільним факультетом таким чином: висока тривожність 62% і 46%, середня 30% і 42% і низький рівень - у 8% і 12% відповідно.

Отже, ми можемо сказати, що на обох факультетах у студентів тривожність досить висока, тенденція, щодо розподілу показників між категоріями - однакова, тобто у найбільшого числа студентів - високий рівень тривожності. Цей показник у студентів фізико-математичного факультету значно вищий, ніж показник у студентів дошкільного факультету. Показник середнього рівня тривожності у студентів розподілився 30% і 42% відповідно, він уже значно нижчий, але він характеризує досить тривалу дію впливу чинників на студентів. І ми фіксуємо те, що цей показник у студентів дошкільного факультету більший ніж у студентів фізико-математичного факультету.

І нарешті показник низького рівня тривожності 8% і 12% майже однаковий у студентів на обох факультетах. Тобто кількість студентів, яка має досить високий рівень адаптації до різних факторів впливу під час навчального процесу приблизно однакова.

Це дозволяє сказати, що показник високого і середнього рівня тривожності, за кількісним складом – це більше ніж дві третини студентів в групах, які мають низький рівень адаптації в соціумі, психологічно дуже вразливі, потерпають під час навчання від різноманітних чинників, які пов'язані з навчальним процесом. Тобто перший рік навчання для студентів – є кризовим, а значить саме той час коли можуть формуватися і розвиватися, як хвороби, що пов'язані зі стресом, так і розвиток системних захворювань.

За отриманими результатами по визначенню суб'єктивної оцінки показників рівня здоров'я ми отримали такі дані: відмінне здоров'я у студентів фізико - математичного факультету і дошкільного факультету - 10% і 16% відповідно. Суб'єктивна оцінка показників відмінного рівня здоров'я у студентів на вищеназваних факультетах майже однакова. За загальними характеристиками категорії відмінно - це хороша працездатність, коли студентами не порушується режим сну та відпочинку, у нормі самопочуття та апетит, їх стан здоров'я не потребує рекомендацій спеціаліста.

Показники задовільного стану здоров'я у студентів фізико-математичного факультету - 70% і 64%. Задовільний рівень здоров'я вказує

на те, що здоров'я цих студентів уже потребує поліпшення за рекомендаціями спеціаліста. За даними опитування - це майже основна частина респондентів, тобто більша частина студентської аудиторії.

Критичний стан здоров'я у студентів обох факультетів однаковий і становить по 20%. Такий показник, свідчить про те, що цим студентам необхідно провести поглиблене медичне обстеження й отримати відповідні рекомендації від лікарів. Це може бути категорія студентів, які вже приходять у ВНЗ із порушеннями здоров'я, мають ті хвороби, які можливо у них були сформовані раніше, або це молоді люди, які дуже чутливі до різноманітних чинників.

Аналізуючи отримані дані, ми взяли сумарний показник рівня тривожності, а саме поєднали показник високого і середнього рівня, із характеристикою того, що це є показником небезпеки стресової ситуації і отримали 92% у студентів фізико-математичного і 88% у дошкільного факультету. Тобто, ми отримали показник студентів, які належать до групи ризику, у яких на фоні підвищеної тривожності можуть спостерігатися негативні відхилення у здоров'ї.

Для підтвердження нашого експерименту ми також взяли і сумарний показник задовільної та критичної суб'єктивної оцінки здоров'я студентів фізико-математичного та дошкільного факультетів і отримали 90% та 84% відповідно.

Таким чином, зпівставляючи показники високого і середнього рівня тривожності та задовільної і критичної оцінки самопочуття, отримані дані у студентів майже співпали.

Тому ми можемо зробити висновок про взаємозалежність між високою тривожністю і негативним самопочуттям та погіршенням стану здоров'я і можемо чітко стверджувати, що стрес дійсно має негативний вплив на рівень показників здоров'я.

Студенти фізико-математичного факультету порівняно зі студентами дошкільного факультету мають вищий рівень тривожності, а значить потерпають від стресів під час навчання значно більше, ніж студенти дошкільного факультету. Причин, високої тривожності у студентів фізико-математичного факультету, звичайно може бути безліч, але те, що лежить на поверхні – це рівень складності дисциплін фізико-математичного спрямування, вимоги до навчання і рівень зусиль з боку студентів, а на дошкільному факультеті, підготовка здійснюється за гуманітарним циклом дисциплін.

У цілому можна сказати, що студентське життя для будь якої людини є системою становлення особистості, в певній мірі випробуванням в житті, подоланням труднощів та інше. Наше дослідження підтвердило, що в цей період для більшості студентів збільшується ризик погіршення самопочуття та виникнення різноманітних захворювань. Тому протистояти цьому можна відтворюючи в житті систему заходів з профілактики стресовим ситуаціям і взяттям стратегії на здоровий спосіб життя.