

бильность нервно-психических процессов. Вероятность психической деформации индивидуумов, работающих в системе человек-человек повышается с ростом эмоциональной напряженности и длительностью деловых контактов. В этой связи в целях сохранения потенциалов социально-психологического здоровья у медицинских работников особую актуальность приобретает разработка технологии купирования и профилактики синдрома психического выгорания посредством организации развития, управления межличностными отношениями в трудовом коллективе и повышения коммуникативной культуры.

Литература

Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – С.548-549.

Психология личности и труда врача: Курс лекций / Б.А. Ясько.- Ростов н\Д: Феникс, 2005.- С.9-10.

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Сивакова С.П., Касперчик И.А., Осипюк М.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
ГУ «Гродненский зональный центр гигиены и эпидемиологии»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Здоровье – ни с чем несравнимая ценность, один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

В современном обществе школа представляет собой социальный институт, обязательный для каждого ребенка. Системный подход в изучении общеобразовательной среды и здоровья школьников с применением современных методов донозологической диагностики и выявление закономерности адаптации растущего организма в процессе обучения и воспитания в современной школе является приоритетным направлением в развитии социально-гигиенического мониторинга детского и подросткового населения [1].

Сохранение здоровья детей в значительной степени зависит, с одной стороны, от форм организации обучения, режимных моментов и эпидемиологической обстановки в школах, с другой - от совершенствования методов контроля и определения ведущих признаков здоровья [2].

Выявление прогностических показателей адаптации в зависимости от возраста, пола, формы обучения, поиск новых способов повышения работоспособности, снижения утомления, оздоровление условий обучения являются основой сохранения здоровья [3]. Именно поэтому, сохранение и укрепление здоровья учащихся становится одной из важнейших задач современного образовательного учреждения.

На протяжении последнего десятилетия в общеобразовательной системе произошли существенные изменения: увеличились объем и сложность учебной информации, значительно возросли интенсивность умственной деятельности и интеграция знаний, появились новые учебные программы, предметы. Потребность в гигиенической оптимизации учебной деятельности приобрела еще большую актуальность.

Системный подход к изучению состояния здоровья учащейся молодежи, основанный на выявлении влияния факторов риска, является актуальным и оправданным.

На сегодняшний день в Республике Беларусь особую значимость приобрела проблема роста «школьно-значимой» патологии у школьников, которая формируется под воздействием неблагоприятных факторов обучения в школе. К ним относятся умственные перегрузки, недостаточный уровень искусственной освещенности, нерациональное питание, неправильная организация режима учебных занятий и рабочего места. Это способствует увеличению численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями. Ежегодно возрастает количество школьников относящихся к III и IV группам здоровья. По данным ежегодных медицинских осмотров детей и подростков г. Гродно дети, страдающие хроническими заболеваниями, составили 18,3%, а количество детей группы риска 59,8%.

Физиологические механизмы, обеспечивающие реакции адаптации и дезадаптации, оказываются почти неизученными при воздействии неэкстремальных факторов на растущий и развивающийся организм школьников. Между тем известно, что работоспособность, как и другие показатели функционального состояния центральной нервной системы учащихся, отражающие степень развивающегося утомления, находятся в тесной связи, прежде всего с состоянием здоровья, режимом обучения.

Исследованиями установлено, что суточная динамика работоспособности человека во многом определяется периодической физиологических процессов под влиянием экзогенных, связанных с изменением внешней среды, и эндогенных факторов.

Методы исследования. Цель настоящего исследования заключается в изучении изменений функционального состояния и умственной работоспособности учащихся общеобразовательных школ г. Гродно, занимающихся с повышенными учебными нагрузками и по традиционной учебной программе.

Функциональное состояние организма учащихся старших классов оценивалось по показателям умственной работоспособности в динамике

учебного дня и учебной недели. В работе использовались общепринятые методы исследования. Умственная работоспособность оценивалась при помощи корректурных заданий по буквенным таблицам Анфимова. Изучение психо-эмоционального состояния старшеклассников осуществлялось с помощью теста Айзенка.

Результаты исследования. Учитывая, многофакторность умственного утомления, связанного в процессе обучения с интенсификацией восприятия и переработки разнообразной информации, было проведено изучение психо-эмоционального состояния старшеклассников, направленное на выявление донозологических отклонений нервно-психического здоровья разной степени выраженности. Как показали проведенные исследования, из числа опрошенных школьников 42% являются интровертами, 58% - экстравертами.

Среди опрошенных старшеклассников 39,3% являются эмоционально устойчивыми. Причем высокой степенью устойчивости из них обладают 18,6% детей, а 81,4% - имеют среднюю степень эмоциональной устойчивости. 60,6% школьников являются эмоционально неустойчивыми личностями, 88% из них – высоко неустойчивыми, у 12% - эти особенности еще более выражены.

Используя показатели работоспособности, исследовались вопросы адаптации учащихся старших классов к процессу обучения, занимающихся по разным учебным программам.

Была выявлена корреляционная связь в 82,5% случаев между успеваемостью детей в школе и динамикой умственной работоспособности. Изучение уровня индивидуальных сдвигов работоспособности за неделю показало, что у «отличников» и «хорошистов» процент благоприятных сдвигов, по сравнению с началом недели, достоверно выше, чем в «в группе риска» - 45,5% и 35,5% против 16,6%. Выраженное утомление развилось у 9,1% «отличников», 30,4% «хорошистов» и 31,25% в «группе риска».

Указанные тенденции отмечались в обеих исследуемых группах независимо от формы организации обучения.

Выявленная нами повышенная и высокая степень психо-эмоциональной неустойчивости у старшеклассников осложняет процесс обучения, препятствует психологической адаптации к повышенным нагрузкам и приводит к переутомлению, стрессам и заболеваниям.

По данным Республиканского научно-практического центра гигиены, среди детей и подростков с повышенной и высокой степенью невратизации, чаще выявляется нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу, повышенное артериальное давление, астено-невротические нарушения.

Свою учебную нагрузку старшеклассники расценивают как «чрезмерную» в 55,2% случаев, как «нормальную» в 37,5% случаев, «недостаточную» - 7,3%.

Заключение. Таким образом, постепенное снижение уровня здоровья школьников в последние годы определяет необходимость дозирования учебной нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями организма.

Изучение динамики умственной работоспособности, с одной стороны, позволяют определить физиолого-гигиеническую оценку общей учебной нагрузки учащихся, с другой – внести коррективы в нормирование учебной и физической нагрузки. Необходимо внедрение научно-обоснованных норм учебных нагрузок при различных видах общеобразовательной деятельности.

Как показали наши исследования, адаптация учащихся к образовательному процессу в школе осуществляется в условиях информационных перегрузок, что приводит к ухудшению их здоровья и снижению эффективности учебно-воспитательного процесса.

Литература:

Жуковская, И.В. Динамика здоровья школьников, как показатель эффективности формирования здоровьесберегающей среды / И.В. Жуковская // Здоровье и окружающая среда: сб. научн. тр./Респ. Науч.-практ. Центр гигиены: гл. ред. С.М. Соколов. – Минск, 2007. – В. 10. – С. 71-77.

Кучма, В.Р. Инновационные процессы школьного образования: гигиенические аспекты / В.Р. Кучма, М.И. Степанова // Вопросы современной педиатрии. – М., - 2006. - № 5. - С. 21-25.

Сухарева, Л.М. Состояние здоровья и физическая активность современных подростков / Л.М. Сухарева [и др]. // Гигиена и санитария. – 2002, - № 3. – С. 52-58.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РОЖДАЕМОСТИ В ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ (1995-2009ГГ.)

Степаненко Т.С., Живицкая Е.П., Бириня И.Ю.

Международный государственный экологический университет
им. А.Д. Сахарова г. Минск, Республика Беларусь

Введение. В последние десятилетия демографические проблемы привлекают внимание как специалистов, так и широкой общественности, приобретая при этом все большее значение. Особенно актуальны исследования уровня рождаемости, который определяет темпы воспроизводства населения и демографическую ситуацию в стране.

В первой половине 90-х годов XX в. наша страна вступила в демографическую стадию, которую принято называть депопуляцией, что означает превышение смертности над рождаемостью в сопровождении таких негативных явлений, как высокий уровень развода и сокращение продолжительности жизни, особенно среди мужской и сельской части населения.