

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА АДАПТАЦІЮ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛУ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ У МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ

*Корчан Н.О., Писарська Д.С., Гринь В.Г.,
Підлужна С.А., Свінцицька Н.Л., Каценко А.Л.
Полтава, Україна*

*Засмучують людину не факти та події,
а те, як вона дивиться на них.
Епіктет*

Здобувачі освіти першого курсу в перші тижні навчання відчують задоволення від досягнення важливої мети — вступ до вищого навчального закладу. Вони покладають серйозні надії на те, що зможуть ефективно навчатися і, тим самим, готуватися до важливої професійної діяльності. Однак трохи згодом, значна кількість першокурсників починає відчувати певні дискомфортні переживання, основною причиною яких є труднощі, що виникають під час навчання. Насправді розпочався довготривалий процес пристосування студента-першокурсника до умов вищого навчального закладу, тобто його адаптація. Будь-яка адаптація супроводжується певними негативними наслідками у житті, які призводять до стресу [1].

Стрес містить у собі велику руйнівну силу: він може знищити і успіх, і любов, і навіть, саме життя. Але ж потрібно не забувати, що людина — володар своєї долі. Вона, як найрозумніша істота на планеті, може не тільки впоратися із будь-яким стресом, а і виграти битву з ним [2,3].

Згадайте слова Епіктета: «Засмучують людину не факти та події, а те, як вона дивиться на них». Наші інтерпретації подій, а не самі події можуть призвести до астми, виразки, гіпертонії, остеохондрозу, нейродерматиту й багатьох інших психосоматичних захворювань. Отже, щоб цього не сталося ми повинні навчитися регулювати свою психічну та розумову діяльність, об'єктивно дивитися на події і правильно керувати стресом [4].

Як відомо, стрес - це особлива реакція організму на несприятливі подразники. Стан, що сигналізує про ситуацію, яка вимагає надмірної концентрації. І це нормально, але лише якщо організм перебуває у стані підвищеної готовності до небезпеки короткий час. Зовсім інша справа, коли людина не може позбутися стресу протягом тривалого проміжку часу [5].

Саме у цей період в організмі включаються, так звані, захисні механізми. Їх описав у своєму третьому положенні концепції стресу Ганс Сельє. Воно полягає в тому, що захисна реакція, якщо вона буде сильною і довготривалою, може перейти у хворобу, тобто хворобу адаптації. Хвороба буде тою ціною, яку організм заплатив за боротьбу з факторами, які викликали стрес. Це виникне в тому випадку, якщо захисні реакції будуть продовжуватися дуже довго і вичерпаються ресурси фізіологічних механізмів, або у випадку, якщо ця реакція виявляється надмірно сильною.

Навчальний стрес у студентів розвивається через великий потік інформації, відсутність систематизованої роботи в семестрі, стрес у період сесії, сварки, невдачі та інші події в житті, які позначаються як психічні травми [6].

Психологічна адаптація здобувачів вищої освіти на першому курсі до навчального процесу у ВУЗІ включає цілий ряд аспектів, за якими стоять різні зони труднощів, з якими доводиться стикатися студентам на початковому етапі навчання у вузі. Тому навчально-виховна робота на першому курсі має проводитися з урахуванням вікових особливостей студентів, рівня їх підготовки, а також специфіки вузу або факультету.

Перехід вчорашніх школярів від класно-урочної системи навчання до переважно самостійних занять нерідко відбувається досить боляче, а часто і з великими ускладненнями. Розумова праця супроводжується нервово-емоційним напруженням, при якому збільшуються енерговитрати і кровообіг мозку, виникає перерозподіл мозкового кровотоку в сторону його підвищення на 50 % у лобових частках, підвищується амплітуда і частота біопотенціалів. Паралельно зростає робота серця, артеріальний тиск, глибина дихання, змінюється м'язовий тонус [7].

Ні для кого не є секретом те, що медичні заклади освіти у своїй програмі містять дуже багато матеріалу, адже кваліфікований лікар повинен знати чимало всього, аби забезпечувати належну допомогу пацієнтам. Далеко не всі студенти у змозі витримати такий обсяг інформації, тому у людей, схильних до фізичного прояву стресу, а особливо на перших курсах, дуже часто виникають розлади багатьох систем організму. Це і дихальна, і серцево-судинна, і травна, і нервова та інші. Якщо говорити про травну систему то при виникненні небезпечної ситуації нервова система людини збуджується, що призводить до спазму капілярів, розташованих в шлунку. Через це порушується вироблення захисного слизу, що перешкоджає агресивній дії шлункового соку. Внаслідок чого шлунковий сік починає повільно роз'їдати стінки, що може призвести до виразки [8.]. Окрім виразок шлунку також можуть бути гастрит, холецистит, а також рефлюкс. Останні пов'язані зі сфінктерами шлунку: пілоричним та кардіальним. Оскільки нервова система людини реагує на потенційно небезпечні ситуації, до яких відноситься також хронічний стрес. Скоротлива здатність цих сфінктерів порушується, що веде до зворотного закиду вже частково перетравленої у шлунку їжі разом із жовчу, яка надходить з дванадцятипалої кишки. Оскільки жовч має лужний рН, це веде до зміни сталого середовища у шлунку, що може проявлятися зниженим апетитом через нестабільну кислотність середовища у шлунку. А це в свою чергу веде до зниження ваги та розвитку хронічного гастриту. Нестабільна кислотність також може бути причиною виразок шлунку, зокрема у пілоричному відділі, оскільки ця частина органу знаходиться найближче до дванадцятипалої кишки [9, 10.].

Дуже часто люди намагаються "заїсти" стрес. І не дивно - смачна їжа відволікає від зайвих та неприємних думок. І не завжди це корисні продукти. Найчастіше такими "антистресами" виступають фаст-фуд, різноманітні чіпси і тому подібне. Але зловживання такими смаколикami лише призведе до розладів шлунку, печінки та і в цілому травної системи. З іншої сторони - напруження, що не дає свідомо відмовитись від вживання шкідливої, але смачної їжі.

Кортикотропін (адренкортикотропний гормон, АКТГ) - гормон, що синтезується у передній частці гіпофіза. Вченими встановлено, що цей гормон здатен стимулювати секрецію кортикостероїдів, які в свою чергу синтезуються

кірковою речовиною наднирників. Також було виявлено, що АКТГ активно виробляється при стресі. Спостерігаються добові коливання секреції, а при стресі – різке її підвищення. Під контролем АКТГ знаходиться пучкова зона кори надниркових залоз, клітини якої продукують кортизол [11, 12].

Кортизол - найголовніший представник кортикостероїдів. Його разом з адреналіном та норадреналіном часто називають “гормонами стресу” оскільки коли людина переживає таке напруження, концентрація цих речовин у крові зростає. Також кортизол регулює рівень цукру у крові. Коли людина переживає стрес, рівень глюкози у крові підвищується. Це обумовлюється тим, що в нестандартних та важких ситуаціях організму потрібно більше енергії, щоб мати змогу пришвидшити метаболізм, підвищити кров’яний тиск тощо. Якщо цей процес буде тривати надто довго, тіло людини не витримає напруги і почнеться виснаження. У дівчат можуть спостерігатися збої менструального циклу, оскільки кортизол певною мірою впливає на овуляцію. Як наслідок, студенти відзначають затримку менструації [11, 12.].

Отже, у медичних університетах студенти, а особливо ті, що відповідально ставляться до навчання, найчастіше хворіють на різні захворювання та навіть не помічають, чому це відбувається. Саме тому дуже важливо дбати про чергування навчання та відпочинку, здорового сну.

З боку медичних закладів освіти було б ефективно робити розклади занять згідно гігієнічних вимог, оскільки це допоможе студентам більше піклуватися про свій стан здоров’я, вчасно помічати симптоми хронічного стресу у себе, а значить, якість засвоєння матеріалу підвищиться.

До однієї з таких особливостей належить графік роботи студентів протягом дня. Зокрема, в Українській медичній стоматологічній академії перша пара починається о 9.30 ранку, а остання четверта пара закінчується об 15.55, натомість у інших навчальних закладах значно раніше. Це говорить про те, що майже весь день студент навчається, але й весь вечір і навіть вночі він продовжує займатися розумовою працею, готуючи домашнє завдання. Розумова праця вимагає менше енергетичних затрат ніж фізична. Але в даному випадку постійна, інтенсивна, можна навіть сказати не контрольована розумову праця потребує постійного зростання потреб головного мозку в кисні, якого постійно не вистачає при такому графіку життя студентів. Ще однією особливістю навчання у вищих навчальних закладах медичного спрямування і наприклад на кафедрі анатомії людини УМСА це використання під час занять досить специфічних засобів унаочнення. А саме демонстрація на кожному занятті різних видів натуральних препаратів. Але ні викладач ні студент не може передбачити яка буде психологічна реакція на близький контакт із трупним матеріалом. Бо на першому курсі вік студента, як правило, не перевищує 17-18 років, що співпадає з дуже вразливим підлітковим періодом розвитку і формування нормальної психіки. Вивчення предмету анатомія людини, окрім постійної візуалізації, потребує складної навички – вивчення нової іноземної мови, що вимагає підвищення активності розумової праці. Вся анатомічна номенклатура викладена латинською мовою і для студента першокурсника ще одне випробування [13].

Як відомо, бажаного успіху у адаптації здобувачів освіти до нових умов навчання можна досягти лише у випадку, якщо на кафедрі буде панувати принцип, за яким викладач на кожному занятті, незалежно від того, буде це лекція чи практичне заняття, вважатиме своїм обов'язком проводити навчальний процес зі студентами як єдину навчально-виховну дію. Перш за все, це стосується високої самодисципліни викладача, заздалегідь продуманої, хронологічно розрахованої програми заняття. Тільки за цих умов студент в особі викладача вбачає доброзичливу, добропорядну, гуманну, високо інтелектуальну, інтелігентну особу, яка зацікавлена в передачі своїх знань, життєвого досвіду в такій мірі, щоб студенту забажалося брати з нього приклад.

Список використаних джерел:

1. Корчан Н. О. Роль викладача у професійній адаптації студентів-першокурсників / Н. О. Корчан // Проблеми відтворення та охорони біорізноманіття України : матеріали Всеукр. наук.- практи. конф., 12 жовт. 2017 р. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, ВДНЗУ "Українська медична стомат. академія", Полтав. обл. ін-т післядипломної пед. освіти імені М.В.Остроградського, Полтав. держ. аграрна академія ; за заг. ред. М.В.Гриньової. – Полтава, 2017. – С. 17–19.
2. Калошин В. Ф. діяльності / В. Ф. Калошин / Практична психологія та соціальна робота. — 2004. — № 9. — С. 60— 67.
3. Медична психологія / [С. Д. Максименко, І. А. Коваль, К. С. Максименко, М.В. Папуча] ; за ред. С. Д. Максименка. — Вінниця : Нова Книга, 2008. — 520 с.
4. Русинка І. І. Психологія : навч. посіб. / І. І. Русинка. — К. : Знання, 2011. — 407с.
5. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. — 2004. — № 8. — С. 58— 68.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів : Львівський державний університет, 2015. – 324 с.
7. Корчан Н. О. Роль викладача у профілактиці втоми студентів-першокурсників під час адаптації до навчання / Н. О. Корчан // Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. студ. наук.- практи. конф. / за заг. ред. О.О.Момот, Ю. В. Зайцевої, Ю. В. Солохи [та ін.]. – Полтава : Сімон, 2019. – С. 57–61.
8. Місютіна В. С. Вплив стресу на здоров'я людини / В. С. Місютіна, Н. О. Корчан // Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти : матеріали Всеукр. наук.-практи. конф. / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. – Полтава : Астрая, 2015. – С. 69–71.
9. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини: пер. з англ. Підручник для студ. вузів. – Л.: Бак. – 2002. 784 с.
10. Шапаренко П.П., Смольський Л.П. Анатомія людини: у 2 томах. – Київ: Здоров'я, 2003. – Т.2. – 376с.
11. Гонський Я.І., Максимчук Т.П. Біохімія людини: Підручник. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2001. – 736 с.
12. Ендокринологія / П.М. Боднар, О.М. Приступюк, О.В. Щербак та ін.; За ред. проф. П.М. Боднара. – К.: Здоров'я, 2002. – 512 с.

13. Корчан Н. О. Попередження психосоматичних розладів під час адаптації студентів першокурсників до навчання у вищих медичних закладах / Н.О.Корчан // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII Каришинські читання), м. Полтава, 28–29 травня 2020 р. / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. – Полтава : Астроя, 2020. – С. 224–227.
14. Корчан Н.О. Особистісний підхід до здобувачів освіти під час навчально-виховного процесу. / Н.О. Корчан, І.В. Звягольська//Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини: матеріали міжнар. наук.-практ. конф./за заг. ред. проф. С.В. Пилипенка.–Полтава: Астроя, 2020.–С. 103–106.

СОЦІОКУЛЬТУРНА ДІЯЛЬНІСТЬ В МУЗЕЙНИХ ПРОСТОРАХ ПОЛТАВЩИНИ

*Андрух Л.О.
Полтава, Україна*

Науковий керівник: *Ткаченко Андрій Володимирович* – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені А. І. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Музеї – важлива частина життя суспільства. Вони створені для збереження культурно-історичних і природничо-наукових цінностей, накопичення та поширення знань через вивчення унікальних пам'яток матеріальної культури. В наш час музеї потрібні в першу чергу молоді, бо дуже важливо знати історію рідного місця та культурну спадщину наших предків. З давніх часів звичаї та традиції займали одне з вагомих місць в житті. Тут ми згадуємо фольклор, обряди, які об'єднують нас в один народ. Буття від наших предків і до сучасності вже неможливо уявити без обрядів, які охопили все наше життя. В наш час деяких традицій вже немає, вони відійшли, або трансформувались та стали більш сучасними. Але без них навіть в сьогодні дуже важко усвідомити повноцінне співіснування народу [1].

Традиції та звичаї становлять основну частину соціокультурної діяльності закладу музею. Слід зазначити і те, що останнім часом музейна діяльність еволюціонувала, змінившись від простого нагромадження користувачів до соціокультурної діяльності з користувачем. З уявленням про музеї ми можемо дійти висновку, що музей є соціальним інститутом, який виконує соціокультурні функції. Якщо спробувати прослідкувати процес становлення соціального інституту музею, то можна виділити деякі його етапи:

По-перше, виникнення потреби у зберіганні досягнень людства в різних галузях.

По-друге, існування спільної мети в тому чи іншому суспільстві. Тобто, виникнення музеїв відбувається тоді, коли співпадають цілі суспільства і окремих спільнот (колекціонерів, патріотів, які намагаються зберегти культурно-історичну спадщину тощо) і окремих особистостей.