

Позиция В.А.Кан – Калика при решении данного вопроса сводится к тому, что взаимодействие отражает интерактивную сторону особого вида деятельности - общения [19].

В нашем случае педагогическое взаимодействие преподавателей и студентов осуществляется в образовательном процессе на основе реализации принципов субъект-субъектности и продуктивности педагогического взаимодействия при познании студентами содержания педагогического образования, установлении отношений, ликвидации барьеров, обмене педагогической информацией, воздействия друг на друга в зависимости от мотивов, целей и задач общения.

Поэтому педагогическое взаимодействие субъектов образовательного процесса в гуманитарном колледже мы рассматриваем как процесс, который выстраивается с точки зрения его коммуникантов, речевого поведения и характера взаимодействия между преподавателями и обучающимися.

Таким образом, педагогическое взаимодействие преподавателей и обучающихся в образовательном процессе гуманитарного колледжа – это процесс отношений и общения.

Список использованной литературы:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М.: Политиздат, 1982. - 255с.; Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности [Текст] / В. А. Петровский. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996. – 509 с.
2. Коротаяева Е.В. Педагогика взаимодействия в современном образовательном процессе: дис. ... докт. пед. наук. – Екатеринбург, 2000. - С.74 - 76
3. Кирьякова, А.В. Развитие аксиологического потенциала личности в условиях университетского образования / А.В. Кирьякова. - Вестник Оренбургского государственного университета. - 2006. -№ 1. С. 6-14
4. Бороздина Л.В. Возрастные изменения временной транспективы субъекта / Л.В. Бороздина, Л. А. Спиридонова // Психологический журнал. – 1998. – № 2. – С. 40-50.
5. Леонтьев А.Н. Психология образа / А.Н. Леонтьев // Вестник Моск. ун-та. Сер.14: Психология. – 1979. – № 2. – С. 3-13

6. Ляудис В. Я. Структура продуктивного учебного взаимодействия // Психолого-педагогические проблемы взаимодействия учителя и учащихся / под ред. А. А. Бода-лева, В. Я. Ляудис. – М., 1980. – 218 с.

7. Андреева Г.М. Социальная психология. - М: Аспект Пресс, 1999 - 375 с.

8. Зимняя И.А. Педагогическая психология. - М.: Логос, 1999. - 384 с., С. 11

9. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. М.: Мысль, 1971. -351 с.

10. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1999. - 350 с., с. 18

11. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. - М.: Владос, 1995.-544 с, с. 94

12. Российская педагогическая энциклопедия: В 2-х т. -М.: БРЭ, 1993. - Т.2.- С. 132., с. 132

13. Интегральное исследование индивидуальности: теоретические и педагогические аспекты // Межвузовский сборник научных трудов / Ответственный редактор Б.А. Вяткин. - Пермь, 1988. - 107 с., с. 173-176

14. Кузьмина Н.В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища. - М.: Высшая школа, 1989.-167 с., с. 140

15. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. - Воронеж: Изд-во Воронежского ун-та, 1997. — 304 с., с. 36

16. Леонтьев А.А. Психология общения. - М.: Смысл, 1999. - 365 с., с. 177

17. Реутова Л.П. Концептуальные основы развития УУД младших школьников // Вестник Майкопского государственного университета. Выпуск 2 (136). – Майкоп: изд-во АГУ, 2014. -С.50 -56

18. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. М.: Мысль, 1971. -351 с.

19. Кан-Калик В.А. Грамматика общения. - М.: Роспедагенство,1995. - 108с., с. 25

Князева Алиса Сергеевна
352901, Россия, Краснодарский край, г. Армавир, ул. М. Жукова, 48, кв. 65
e-mail: lisa-a-22@yandex.ru

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ОТПУСКЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

Козьяков Роман Валерьевич,

доцент кафедры психологии и педагогики ГГУ, доцент, кандидат психологических наук, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Гжельский государственный университет».

[DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2019.6.60.45-49](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2019.6.60.45-49)

BURNOUT SYNDROME IN MIDDLE-AGED WOMEN ON MATERNITY LEAVE

Kozyakov Roman Valerievich,

Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of the State University, Associate Professor, Candidate of Psychology, Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Gzhel State University".

АННОТАЦИЯ.

В статье проанализированы психологические особенности синдрома эмоционального выгорания женщин среднего возраста, находящихся в отпуске по уходу за ребенком. В исследовании приняли участие 60 замужних женщин в возрасте от 20 до 45 лет, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, которые откликнулись на объявление об исследовании-онлайн в сети Интернет. В исследовании были использованы методики: исследование «родительского выгорания» (МБИ К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Водопьяновой Н. Е., в модификации Ефимовой И. Н.), «Фрайбургский многофакторный личностный опросник» (FPI форма В) (адаптация и модификация А. А. Крыловым и Т. И. Ронгинским). В работе проанализирована взаимосвязь между личностными особенностями эмоциональной сферы женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, и наличием у них эмоционального выгорания. В работе представлены рекомендации, по коррекции и профилактике синдрома эмоционального выгорания с учетом выявленных в исследовании особенностей.

ANNOTATION.

The article analyzes the psychological characteristics of the emotional burnout syndrome of middle-aged women who are on maternity leave. The study involved 60 married women aged 20 to 45 who were on maternity leave, who responded to the online study announcement of the study. The study used methods: the study of "parental burnout" (MBI K. Maslach and S. Jackson, in the adaptation of N. Vodopyanova, modified by I. Efimova), "Freiburg multifactorial personality questionnaire" (FPI form B) (adaptation and modification of A. A. Krylov and T. I. Ronginsky). The paper analyzes the relationship between the personality characteristics of the emotional sphere of women on maternity leave, and the presence of their emotional burnout. The paper presents recommendations for the correction and prevention of burnout syndrome, taking into account the features identified in the study.

Ключевые слова: женщины, эмоциональное выгорание, отпуск по уходу за ребенком, стресс, личностные особенности женщин, эмоциональный синдром.

Key words: women, emotional burnout, parental leave, stress, women's personality characteristics, emotional syndrome.

На современном этапе развития общества, в веке постоянной спешки и гонок, где стресс и давление на людей усиливаются, проблема эмоционального выгорания стоит остро. Исключением не являются и молодые матери, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком. Постоянные недосыпы, повышенная тревожность, усталость, стремление к идеалу, оглядка на других мам, ограничение социальной жизни, а также вмешательство общества и многозадачность заводят молодых женщин в тупик, приводят к самому настоящему эмоциональному истощению.

Понятие эмоциональное выгорание появилось относительно недавно - в 1974 году. Чаще всего этот термин применим к работающим людям, особенно к представителям профессий, связанных с постоянным общением. Но в XXI веке, в веке Интернета и цифровых технологий, в веке постоянной спешки и гонок, где стресс и давление на людей усиливаются, проблема эмоционального выгорания стоит остро. Исключением не являются и молодые матери, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком. Рождение ребенка – радостное событие в жизни любого человека, но это событие таит в себе и негативные моменты, к которым молодые родители бывают не готовы. Постоянные недосыпы, повышенная тревожность, усталость, стремление к идеалу, оглядка на других мам, ограничение социальной жизни, а также вмешательство общества (родных, друзей, соседей и др.) и многозадачность заводят молодых женщин в тупик, приводят к самому настоящему эмоциональному истощению. Взаимодействие с ребёнком приносит матери не только позитивные эмоции, но и часто вызывает в ней негативные состояния, которых она пугается, стесняется и которые тщательно пытается скрыть.

Это гнев, раздражение, плаксивость, агрессия, усталость, безразличие. Если негативное состояние затянулось, то можно говорить об эмоциональном выгорании матери. И женщине, конечно же, нужна помощь, чтобы выбраться из этого состояния.

Но, самое главное, на женщине лежит большая ответственность – это воспитание ребенка. Психическое здоровье и состояние ребенка зависит от психического состояния матери, и именно для этого мама должна находиться в состоянии баланса, в состоянии спокойствия, духовного и психического равновесия. В последнее время участились случаи, когда матери в состоянии аффекта выкидывали своих детей из окон или убивали каким-то другим образом. Именно поэтому, чтобы избежать подобных ситуаций в наше современное непростое время термин эмоциональное выгорание необходимо применять и к матерям и проводить исследования в этой области.

Теоретико-методологические основы исследования составили работы следующих авторов: Братуся Б.С. [2], Екимовой В.И. [1], Журавлева А.Л. [3], Зинченко Ю.П. [4], Костюка Г.П. [7], Петровой Е.А. [8].

По мнению Карвасарского Б.Д. [6] эмоциональное выгорание является «симптомокомплексом психического расстройства, включающим: 1. эмоциональное и/или физическое истощение; 2. деперсонализацию, в данном контексте обозначающую ощущение обезличенности людей, потери способности адекватно реагировать на их эмоциональные проявления и 3. снижение работоспособности. Чаще выявляется у женщин в возрасте после 30-40 лет. Значимость данного расстройства как в индивидуальном, так и в общесоциальном плане явно недооценивается. Основное значение имеет

профилактика расстройства, разумное отношение к профессиональной деятельности»

С целью выявления взаимосвязи личностных особенностей эмоциональной сферы женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, с их эмоциональным выгоранием было проведено эмпирическое исследование.

1. Исследование проводилось в сети Интернет. Опросники были размещены на портале «Google Forms». В исследовании приняли участие 60 замужних женщин в возрасте от 20 до 45 лет, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, которые откликнулись на объявление об исследовании онлайн в сети Интернет. В исследовании были использованы методики: методика исследования «родительского выгорания» (методика МВИ К. Маслач и С. Джексон, адаптированная Водопьяновой Н. Е., модифицированная Ефимовой И. Н.) [5], «Фрайбургский многофакторный личностный опросник» (FPI форма В) (адаптирован и модифицирован А. А. Крыловым и Т. И. Ронгинским)[9].

С помощью методики «Родительское выгорание» Ефимовой И. Н. все респонденты были поделены на три группы по фазам выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений), согласно ключу, на женщин с низким уровнем выгорания («невыгоревшие»), средним уровнем выгорания (частично «выгоревшие») и высоким уровнем выгорания («выгоревшие»). В первую группу («выгоревшие») вошли женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания (28,3%).

Во вторую группу (частично «выгоревшие») вошли женщины с показателем эмоционального выгорания, сформировавшимся частично (по отдельным симптомам) на среднем уровне выраженности (46,7%).

В третью группу («невыгоревшие») вошли женщины с низким уровнем эмоционального выгорания (25%). Сравнивая полученные средние результаты с оценкой уровней выгорания методики «Родительское выгорание», видно, что по всем фазам выгорания «выгоревшие» матери имеют высокий уровень по всем субшкалам: эмоциональное истощение = 35,7 (высокий уровень - 25 и больше), деперсонализация = 12,3 (высокий уровень - 11 и больше), редукция родительских достижений = 26,6 (высокий уровень - 30 и меньше).

Средние показатели частично «выгоревших» матерей соответствуют средним значениям оценки уровней выгорания по: эмоциональному истощению = 23,6 (средний уровень - 16-24), редукции родительских достижений = 33,1 (средний уровень - 36-31), только деперсонализация соответствует низкому уровню = 5,0 (средние значения 6-10). Это связано с тем, что в группу со средним уровнем эмоционального выгорания вошли женщины, у которых показатели эмоционального выгорания, сформированы частично (по отдельным симптомам) на среднем уровне выраженности. Можно сделать вывод, что, в общем, женщины с частичным

выгоранием, имеют низкий уровень деперсонализации, что проявляется в позитивном отношении к реципиентам, к их чувствам и переживаниям.

Средние результаты «невыгоревших» матерей полностью соответствуют низкому уровню выгорания: эмоциональное истощение = 13,5 (низкие значения - 0-15), деперсонализация = 2,1 (низкие значения - 0-5), редукция родительских достижений = 38,3 (низкие значения - 37 и больше).

Вся выборка, а также выборка отдельно по группам были проверены на нормальное распределение по одновыборочному критерию Колмогорова-Смирнова

Методика «Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI (форма В) была использована для выявления взаимосвязи личностных особенностей эмоциональной сферы женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, с их эмоциональным выгоранием.

По экспериментальным данным получены значимые прямые корреляции между такими факторами, как невротичность, депрессивность, открытость, эмоциональная лабильность, раздражительность, застенчивость и фазами эмоционального выгорания. Выше сказанное показывает, что чем выше эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция родительских достижений, тем сильнее проявление этих факторов, и, следовательно, тем выше уровень эмоционального выгорания.

Общительность и уравновешенность отрицательно связаны с эмоциональным истощением и деперсонализацией. Следовательно, чем меньше женщина эмоционально истощена, тем она общительнее и уравновешеннее, чем больше женщина уравновешена и общительна, тем меньше она обесценивает свои отношения к детям, к их чувствам и переживаниям, проявляет больше эмпатии, соучастия и отзывчивости. Также общительность и уравновешенность отрицательно связаны с редукцией родительского достижения, т.е. чем выше редукция родительских достижений, тем менее общительны и уравновешены женщины, и, наоборот, чем ниже редукция, тем уравновешеннее и общительнее женщины.

Согласно полученным корреляциям, такие факторы, как невротичность, депрессивность, открытость, эмоциональная лабильность, раздражительность и застенчивость имеют прямую значимую связь со всеми фазами эмоционального выгорания, что означает, что чем выше эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция родительских достижений, тем сильнее проявление этих факторов, и, следовательно, тем выше уровень эмоционального выгорания.

Сравнив средние значения по каждому фактору во всех выделенных нами группах, было обнаружено, что «выгоревшие» женщины отличаются от остальных групп самыми высокими показателями (высокие оценки 7-9 баллов) по таким факторам, как невротичность (M=6,9), депрессивность (M=7), раздражительность (M=7,2), застенчивость

($M=6,9$), эмоциональная лабильность ($M=7,4$), и самыми низкими по таким факторам, как общительность ($M=2,9$), уравновешенность ($M=2,7$).

В группе частично «выгоревших» женщин все показатели не выходят за пределы среднего (средние оценки 4-6 баллов), кроме показателя открытости ($M=7,5$), он соответствует высокой оценке, что свидетельствует о стремлении женщин данной группы к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности.

«Невыгоревшие» женщины отличаются от остальных групп самым высоким показателем по такому фактору как, уравновешенность ($M=6,8$), самыми низкими (низкие оценки 1-3 балла) по таким факторам, как спонтанная агрессивность ($M=3,7$) и депрессивность ($M=3,7$). Что указывает на то, что невыгоревшие женщины более уравновешены, по сравнению с «выгоревшими», менее импульсивны, более сдержанны, более жизнерадостны и энергичны.

Стоит отдельно отметить шкалу открытость, эта шкала позволяет характеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности. Высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности. Оценки по данной шкале могут в той или иной мере способствовать анализу искренности ответов обследуемого при работе с опросником FPI, что соответствует шкалам лжи других опросников. У «выгоревших» женщин данные по шкале открытость равны 8,1 ($M=8,1$), что соответствует высоким баллам, и значит, что «выгоревшие» женщины более самокритичны и были более откровенны и менее субъективны при прохождении опросника, чем женщины «невыгоревшие», их средний показатель равен 5,5 ($M=5,5$), что соответствует средним баллам, и означает, что они были чуть менее откровенны и более субъективны при прохождении опросника.

Дополнительно были проанализированы различия между тремя группами испытуемых. С помощью однофакторного дисперсионного анализа Краскела-Уоллиса были выделены значимые различия в личностных факторах между этими группами. Различия в личностных факторах «выгоревших», частично «выгоревших» и «невыгоревших» женщин обнаружены по тем же шкалам, по которым наблюдались корреляции между всеми фазами выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений) и личностными факторами (невротичность, депрессивность, раздражительность, общительность, уравновешенность, застенчивость, открытость, эмоциональная лабильность). По факторам спонтанная агрессивность, реактивная агрессивность, экстраверсия – интроверсия, а также маскулинность – феминизм значимых различий нет. Показатели депрессивности, уравновешенности, открытости и эмоциональной лабильности имеют максимально значимые различия ($p<0,001$), показатели невротичности, раздражительности, застенчивости

имеют очень значимые различия ($p<0,01$) и показатель общительности имеет значимое различие ($p<0,05$). При этом если рассматривать средние значения, то во всех случаях, показатели несколько выше в группе «выгоревших» женщин.

По результатам исследования можно предложить следующие рекомендации для устранения и профилактики эмоционального выгорания женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

На начальном этапе работы психолог может помочь «выгоревшей» женщине осознать ту ситуацию, в которую она попала. Постараться помочь понять источники проблемы: показать, что синдром эмоционального выгорания является результатом личного поведения женщины, что женщина способна быть источником собственной активности, причиной поступков, а существенная роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания отводится ей самой.

Возможно также применение комплекса индивидуализированных мероприятий по усилению регулирующих функций психики, развитию эмоционального самоконтроля и самоуправления, укреплению самообладания, т.е. методы психологической саморегуляции.

Желательно проведение работы по повышению стрессоустойчивости женщин.

Профилактика психического здоровья должна носить системный характер, включающая в себя индивидуально-психологическую и групповую работу с женщинами (с учётом возможностей их личностного потенциала и диагностики изменений личности) по формированию адекватных, «приспособительных» форм поведения. Сюда можно отнести выработку копинг-стратегий поведения, направленных на умение справляться с проблемной ситуацией. Также важно осуществлять индивидуальный подход, учитывать ценность, неповторимость и уникальность каждой личности.

Важно обратить внимание на следующий момент, отражающий воздействие внешней среды на психику женщин, в отпуске по уходу за ребенком, сохранение психического здоровья невозможно, только при создании приемлемых условий функционирования ее окружения.

Профилактике синдрома эмоционального выгорания способствует межличностное общение, обмен опытом, личностный рост, развитие личностного потенциала, позволяющее человеку не замыкаться в тесном кругу своих проблем, а продолжать процесс саморазвития, например в нашем исследовании часть женщин с профилактики синдрома эмоционального выгорания выбрала продолжение образования в частности поступление в магистратуру по направлению 44.04.01 – Педагогическое образование, по профилю «Инновационные процессы в образовании и педагогической науке», на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Гжельский государственный университет».

Для профилактики эмоционального выгорания женщин с детьми возможно проводить в перина-

тальных и семейных центрах, родильных домах, работать психологам, которые смогут их подготовить к трудностям материнства, обучить их способам контроля своего состояния и рефлексии.

Полезно для женщины использовать ресурсы, которые предоставляет среда. Например, отдавать детей гулять с бабушками и дедушками, чтобы побыть вдвоем с мужем. Отправлять на прогулку мужа с ребенком (детьми), чтобы иметь возможность встретиться с друзьями. Не отказываться от помощи, если близкие ее предлагают. Женщине, сидящей дома во время отпуска по уходу за ребенком, стоит помнить, что она не только мама, она, прежде всего, остается человеком со всеми присущими ему потребностями. Женщины должны понимать, что их ресурс ограничен, для того, чтобы наполниться энергией, необходимо отдыхать, а для этого нужно научиться принимать себя и удовлетворять свои потребности, не пытаться все сделать самой и научиться просить о помощи, перекладывать часть обязанностей на других, научиться брать ответственность за себя и свои действия. Помнить об этом и принимать себя со множеством потребностей, в том числе и с потребностью побыть без ребенка или в одиночестве. И, не стоит забывать, что психическое здоровье и состояние ребенка зависит от психического состояния матери.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что с эмоциональным выгоранием женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, максимально коррелируют, во-первых, наличие психопатологического депрессивного синдрома в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде; низкая уравновешенность, которая указывает на состояние дезадаптации, тревожность, потеря контроля над влечениями, выраженная дезорганизация поведения; открытость - высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности; и эмоциональная лабильность, которая выражается в неустойчивости эмоционального состояния, проявляющейся в частых переменах настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. Также имеется максимально значимая взаимосвязь между эмоциональным выгоранием женщин и тревожностью, фрустрацией и ригидностью.

Во-вторых, следующими по значимости личностными особенностями эмоциональной сферы женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, имеющими взаимосвязь с их эмоциональным выгоранием, являются показатели невротичности: выражающиеся в невротическом синдроме астенического типа с психосоматическими нарушениями; раздражительности, высокие оценки, свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию; застенчивости - высокие оценки отражают наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

И, в-третьих, личностными особенностями эмоциональной сферы женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, взаимосвязанными с их эмоциональным выгоранием, являются низкий уровень общительности, который проявляется в холодности, формальности межличностных отношений, в связи с тем, что все общение начинает сводиться к тесному общению с ребенком и ближайшими родственниками, женщины на время отделены от социума, становятся асоциальными, сводят до формальности межличностные отношения или начинают избегать их; а также показатель агрессивности, выражающийся во враждебности, невыдержанности и трудностями в отношениях с людьми.

В заключении можно отметить, что существует взаимосвязь между личностными особенностями эмоциональной сферы женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, и наличием у них эмоционального выгорания.

Список литературы.

1. Березина Т.Н., Екимова В.И., Кокурин А.В., Орлова Е.А. Экстремальный образ жизни как фактор ее индивидуальной продолжительности // Психологический журнал. 2018. Т. 39. № 3. С. 70-78.
2. Братусь Б.С. Любовь как психологическая презентация человеческой сущности // Вопросы философии. 2009. № 12. С. 30-42.
3. Дробышева Т.В., Журавлев А.Л. Социальная психология города в современных условиях // В книге: Психологические исследования глобальных процессов: предпосылки, тенденции, перспективы. - М.: Институт психологии РАН, 2018. С. 148-158.
4. Зинченко Ю.П. Психология и психическое здоровье // В сборнике: Психическое здоровье человека и общества. Актуальные междисциплинарные проблемы Научно-практическая конференция. Сборник материалов. / Под редакцией Г.П. Костюка. 2018. С. 10-15.
5. Маслач К., Джексон С., Водопьянова Н.Е. Диагностика профессионального выгорания // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Сост. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 490 с. - С.360-362
6. Мосолов С.Н., Цукарзи Э.Э. и др. Психиатрия. Национальное руководство. - М.: ГОЭТАР-Медиа, 2017. — 624 с.
7. Незнанов Н.Г., Костюк Г.П. Психическое здоровье в современном мире: по ком звонит колокол? // В сборнике: Психическое здоровье человека и общества. Актуальные междисциплинарные проблемы Научно-практическая конференция. Сборник материалов. /Под редакцией Г.П. Костюка. 2018. С. 16-25.
8. Петрова Е.А., Козьяков Р.В., Красиков Ю.В. Психология женщины: коллективная монография. - М.: ООО «Директмедиа Паблишинг», 2016. — 141с.
9. Практикум по экспериментальной и практической психологии: Учеб. пособие / Л. И. Вансовская, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др.; Под ред. А. А. Крылова. — СПб: Издательство С.-Петербургского университета, 1997. — 312 с.

ВИТАМИНИЗИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Криванчикова Татьяна Юрьевна

*Ассистент, Астраханский Государственный Технический Университет,
Астрахань, Россия*

АННОТАЦИЯ.

Проблема обеспеченности витаминами широко распространена среди студентов, занимающихся физической культурой. Её выраженность в значительной степени определяется сезоном, в начале весны у большинства студентов формируется недостаток витаминов. Важность витаминизации для студентов обусловлена тем, что при большой физической нагрузке после зимы у студентов ослабевает организм и требует восстановление витаминов, которых недостаточно.

ABSTRACT.

The problem of the supply of vitamins is widespread among students engaged in physical culture. Its severity is largely determined by the season, in early spring, most students form a lack of vitamins. The importance of vitaminization for students is due to the fact that with a large exertion after winter, students have a weakened body and require the restoration of vitamins, which are not enough.

Ключевые слова: витаминизация, студенты, физическая культура, физические нагрузки.

Keywords: vitaminization, students, physical education, physical activity.

Введение

Здоровье студентов является не только медицинской и педагогической проблемой, но и социальной проблемой, так как это будущие специалисты и будущие родители. Укрепление здоровья студентов и повышение их работоспособности – одна из актуальных тем в наше время.

Учёные пришли к выводам, что неблагоприятные социально-экономические факторы существенно влияют на здоровье человека, его склонность к заболеваниям и способность им противостоять. В наше время в условиях ВУЗовского обучения студенты в учебном процессе очень нагружены не только умственно, но и физически, вдобавок это все сопровождается нарушением труда, отдыха и питания.

В ходе исследования использовались следующие общенаучные методы и приёмы: анализ и синтез, индукция, дедукция, сравнение, методы обобщения.

В настоящее время преподаватели ВУЗов все чаще сталкиваются с проблемой авитаминоза у студентов, занимающихся физической культурой. У таких студентов проявляется авитаминоз в выраженных головных болях, тошноте и частом головокружении.

Авитаминоз – это заболевание, являющееся следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины. Нехватка витаминов усугубляется недосыпанием, несбалансированным рационом, большими физическими нагрузками для студентов. [7]

Обязательной частью учебного процесса для студентов, которые занимаются физической культурой, в основной группе по показаниям здоровья

является сдача ГТО. Авитаминоз чаще всего наблюдается у студентов в весенний период времени. Это обусловлено тем, что студентам не хватает витаминов в питании из-за отсутствия овощей и фруктов в зимнее время в период больших физических нагрузок при подготовке к сдаче нормативов. В целом весенняя недостаточность витаминов у студентов проявляется различными признаками: повышенная утомляемость, нарушение сна, снижение аппетита, снижение гемоглобина в крови, различные изменения в слизистой оболочке и кожных покровах, нарушение нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, частичное снижение остроты зрения и другие. [1 с.64]

Мы провели опрос студентов, занимающихся физической культурой 1 – 4 курса по трем основным вопросам: «как часто у вас болит голова во время занятий физической культурой», «испытываете ли вы головокружение во время уроков физической культуры», «как часто вы чувствуете усталость после уроков физической культуры», и вот что выяснилось.

По итогам опроса выяснилось, что у 15% опрошенных студентов на уроках физической культуры часто болит голова, 3% студентов испытывают головокружение во время занятий физической культурой, а 58% студентов ответили, что чувствуют усталость после уроков физической культуры.

Эпидемиологические исследования в России показывают значительную распространённость авитаминоза у людей 18-25 лет, как раз в эту возвратную категорию и попадают студенты ВУЗов (рисунок 1).