

Соболева Л. Г.

**ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ОБРАЗ ЖИЗНИ
И УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

*Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья, Республика Беларусь*

Наличие причинно-следственной зависимости в системе «здоровье детей – среда образовательного учреждения» сегодня приобретает особую актуальность, во-первых, в связи со стойкой тенденцией ухудшения состояния здоровья детей

и подростков в Беларуси за последние десятилетия, а, во-вторых, с теми инновационными процессами, которые сегодня происходят в образовании. Обучаясь в учреждениях общего среднего образования (далее УОСО), ребенок переживает несколько критических периодов в своем развитии и становлении, подвергаясь при этом воздействию множества неблагоприятных факторов различной этиологии, что негативно сказывается на состоянии здоровья учащихся. Среди них отмечается выраженный рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей. Показатели состояния здоровья учащихся ухудшаются в процессе обучения в УОСО от младших классов к старшим [1, 2].

Цель: оценить влияние образовательного процесса на образ жизни и уровень тревожности учащихся.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 105 учащихся учреждений общего среднего образования г. Гомеля. Были сформированы две группы учащихся. Первую группу составили учащиеся УОСО, где образовательный процесс (далее ОП) имеет нарушения (по режиму занятий, максимально допустимой нагрузке, нарушениям в расписании, нарушениям организации обучения, организации физического воспитания). Вторую группу – учащиеся УОСО, где ОП не имеет нарушений. Оценивались такие показатели, как уровень тревожности (далее УТ), длительность выполнения домашнего задания, длительность ночного сна, длительность прогулок (время пребывания на свежем воздухе). Для каждой группы были выделены категории учащихся (мальчики, девочки, учащиеся 1–4 классов, учащиеся 5–8 классов, учащиеся 9–10 классов) и в целом для каждой из двух групп участников исследования с низкими и высокими результатами по диагностируемым показателям – УТ, пол учащихся, ступень общего среднего образования.

Первоначально мы сравнили низкие значения факторов образа жизни учащихся в двух группах по изучаемым показателям: по УТ – чрезмерное спокойствие и низкий уровень; минимальное время выполнения домашнего задания – до 1,5 часов; длительность ночного сна – меньше 9 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – меньше 2,5 часов. В результате было установлено, что процент учащихся с низким УТ статистически достоверно больше в УОСО, где не выявлено нарушений в организации ОП ($F=4,0$, $p<0,01$). Таким образом, в условиях хорошей организации ОП более половины учащихся имеют низкий УТ.

Далее сравнили высокие значения факторов образа жизни учащихся в двух группах по изучаемым показателям: по УТ – высокий и очень высокий уровень; максимальное время выполнения домашнего задания – более 4 часов; длительность ночного сна – более 10 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – более 3 часов.

В результате были выявлены статистически значимые различия: процент учащихся с высоким УТ статистически значимо больше в УОСО, где выявлены нарушения в организации ОП ($F=1,6$, $p<0,05$, $OR=1,82$ (1,00–3,34)). Процент учащихся, которые тратят максимальное время на подготовку домашнего задания – более 4 часов, статистически значимо больше в УОСО, где не выявлены нарушения в организации ОП ($F=1,8$, $p<0,05$). Объяснить выявленные закономер-

ности можно тем, что нарушения в организации ОП приводят к повышению общего УТ обучающихся. С другой стороны, рациональная организация ОП, возможно, мотивирует учащихся более добросовестно выполнять домашнее задание.

Далее мы рассмотрели диагностируемые показатели у мальчиков и сравнили низкие значения факторов образа жизни учащихся в двух группах: по УТ – чрезмерное спокойствие и низкий уровень; минимальное время выполнения домашнего задания – до 1,5 часов; длительность ночного сна – меньше 9 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – меньше 2,5 часов. Нами было установлено, что процент мальчиков с низким УТ статистически достоверно больше в УОСО, где не выявлены нарушения в организации ОП ($F=3,9$, $p<0,01$).

На следующем этапе мы сравнили среди мальчиков высокие значения факторов образа жизни учащихся в двух группах по изучаемым показателям: по УТ – высокий и очень высокий уровень; максимальное время выполнения домашнего задания – более 3,5 часов; длительность ночного сна – более 10 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – более 3 часов. Нами были выявлены следующие статистически значимые различия:

- процент мальчиков с высоким УТ статистически значимо больше в УОСО, где выявлены нарушения в организации ОП ($F=1,8$, $p<0,05$, $OR=3,10$ (1,00–10,53));

- процент учащихся, которые тратят максимальное время на подготовку домашнего задания – более 3,5 часов, статистически значимо больше в УОСО, где не выявлены нарушения в организации ОП ($F=2,2$, $p<0,05$).

Также мы рассмотрели диагностируемые показатели у девочек и сравнили низкие значения факторов образа жизни в двух группах: по УТ – чрезмерное спокойствие и низкий уровень; минимальное время выполнения домашнего задания – до 1,5 часов; длительность ночного сна – меньше 9 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – меньше 2,5 часов. Нами были выявлены следующие различия:

- процент девочек с низким УТ статистически значимо больше в УОСО, где не выявлены нарушения в организации ОП ($F=2,2$, $p<0,05$);

- процент девочек, которые тратят на подготовку домашнего задания – до 1,5 часов, статистически достоверно больше в УОСО, где не выявлены нарушения в организации ОП ($F=3,1$, $p<0,01$);

- процент девочек, длительность ночного сна которых менее 9 часов, статистически значимо больше в УОСО, где выявлены нарушения в организации ОП ($F=2,1$, $p<0,05$, $OR=2,24$ (1,42–3,51));

- процент девочек, длительность пребывания на свежем воздухе которых меньше 2,5 часов, статистически значимо больше в УОСО, где выявлены нарушения в организации ОП ($F=2,2$, $p<0,05$, $OR=2,58$ (1,34–4,95)).

Полученные данные позволяют статистически обосновать значительное влияние нарушений в организации ОП на УТ и образ жизни именно девочек.

При сравнении высоких значений факторов образа жизни среди девочек в двух группах по изучаемым показателям: по УТ – высокий и очень высокий уровень; максимальное время выполнения домашнего задания – более 3,5 часов; длительность ночного сна – более 10 часов; длительность пребывания на свежем

воздухе – более 3 часов статистически значимых различий между группами выявить не удалось.

При сравнении низких значения факторов образа жизни учащихся 1–4 классов в двух группах: низкий УТ; минимальное время выполнения домашнего задания – до 1,5 часов; длительность ночного сна – меньше 9 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – меньше 2,5 часов статистически значимых различий между группами не установлено.

При сравнении высоких значений факторов риска образа жизни учащихся 1–4 классов в двух группах: высокий УТ; максимальное время выполнения домашнего задания – более 3,5 часов; длительность ночного сна – более 10 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – более 3 часов существенных различий выявить также не удалось.

Далее мы сравнили низкие значения факторов образа жизни учащихся 5–8 классов по диагностируемым показателям в двух группах: по УТ – чрезмерное спокойствие и низкий уровень; минимальное время выполнения домашнего задания – до 1,5 часов; длительность ночного сна – меньше 9 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – меньше 2,5 часов.

В результате было установлено: процент учащихся 5–8 классов с низким УТ статистически достоверно больше в УОСО, где не выявлены нарушения в организации ОП ($F=4,8$, $p<0,01$); процент учащихся 5–8 классов, которые проводят на свежем воздухе до 2,5 часов, статистически значимо больше в УОСО, где выявлены нарушения в организации ОП ($F=1,8$, $p<0,05$, $OR=3,03$ (1,31–7,03)).

Объяснить выявленные закономерности можно снижением личностной значимости ОП для учащихся 5–8 классов, в результате чего значительная часть опрошенных обеих групп имеют низкий УТ. Более того, при отсутствии нарушений в организации ОП практически все учащиеся не обнаруживают признаков беспокойства. Однако в случае нерациональной организации учебного труда более половины учащихся имеют возможность проводить время на свежем воздухе лишь не более 2,5 часов.

При сравнении высоких значений факторов образа жизни учащихся 5–8 классов по диагностируемым показателям в двух группах: по УТ – высокий и очень высокий уровень; максимальное время выполнения домашнего задания – более 3,5 часов; длительность ночного сна – более 10 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – более 3 часов установлено, что процент учащихся 5–8 классов, которые проводят на свежем воздухе более 3 часов, статистически достоверно больше в УОСО, где не выявлены нарушения в организации ОП ($F=2,3$, $p<0,01$). Учащихся 5–8 классов с высоким и очень высоким УТ, а также учащихся, продолжительность ночного сна, которых более 10 часов, в выборке не оказалось, что можно объяснить возрастными особенностями. Также можно утверждать, что рациональная организация ОП даёт возможность значительной части учащихся увеличить время пребывания на свежем воздухе до 3 и более часов в день.

При сравнении низких значений факторов образа жизни учащихся 9–10 классов по диагностируемым показателям в двух группах: по УТ – чрезмерное спокойствие и низкий уровень; минимальное время выполнения домашнего за-

дания – до 1,5 часов; длительность ночного сна – меньше 9 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – меньше 2,5 часов было установлено, что процент учащихся 9–10 классов с низким УТ статистически достоверно больше в УОСО, где не выявлены нарушения в организации ОП ($F=6,6$, $p<0,01$).

При сравнении высоких значений факторов риска образа жизни учащихся 9–10 классов по диагностируемым показателям в двух группах: по УТ – высокий и очень высокий уровень; максимальное время выполнения домашнего задания – более 3,5 часов; длительность ночного сна – более 10 часов; длительность пребывания на свежем воздухе – более 3 часов нами было установлено, что процент учащихся 9–10 классов с высоким УТ статистически значимо больше в УОСО, где выявлены нарушения в организации ОП ($F=1,8$, $p<0,05$, $OR=4,25$ (1,00–19,53)).

Учащиеся 9–10 классов с максимальным временем пребывания на свежем воздухе по понятным причинам не выявлено (увеличение объёма учебной нагрузки, изменение интересов и потребностей личности и т. п.). Естественно также, что нет детей старшего школьного возраста с продолжительностью ночного сна более 10 часов.

Как было указано выше, организация ОП имеет особое значение именно в старшем школьном возрасте, поэтому в случае рациональной организации учебной деятельности учащихся 9–10 классов с высоким УТ становится значительно меньше.

Установлено влияние ОП на образ жизни и УТ учащихся. В УОСО, где имеются нарушения ОП, для детей среднего школьного возраста характерно пребывание на свежем воздухе меньше 2,5 часов ($F=1,8$, $p<0,05$, $OR=3,03$ (1,31–7,03)), для детей старшего школьного возраста характерен высокий уровень тревожности ($F=1,8$, $p<0,05$, $OR=4,25$ (1,00–19,53)), по сравнению с учащимися из УОСО, где отсутствуют нарушения ОП. Для мальчиков характерен высокий уровень тревожности ($F=1,8$, $p<0,05$, $OR=3,10$ (1,00–10,53)), по сравнению с мальчиками из УОСО, где отсутствуют нарушения ОП. Девочки отводят на пребывание на свежем воздухе меньше 2,5 часов ($F=2,2$, $p<0,05$, $OR=2,58$ (1,34–4,95)), ночной сон – меньше 9 часов ($F=2,1$, $p<0,05$, $OR=2,24$ (1,42–3,51)), по сравнению с девочками из УОСО, где отсутствуют нарушения ОП.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Современные подходы к диагностике резервов здоровья у детей в процессе их образовательной деятельности: современные проблемы гигиенической науки и практики, перспективы развития* : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Респ. Беларусь, Минск, 12 июня 2014 г. / БелМАПО ; под ред. В. И. Тернова [и др.]. Минск, 2014. 343 с.
2. *Мониторинг здоровья школьников г. Минска* / Е. О Гузик [и др.] // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2013. № 1. С. 10–17.