

3. Шоповаленко И.В. Стрессоустойчивость / И.В. Шоповаленко. – М., 2005. – 255с.
4. Selye, H. A. Syndrome Produced by Diverse Noxious Agents. Nature. vol. 138, July 4 (1936), - p. 32.

5. Мерлин, В.С. Очерки теории темперамента / В.С. Мерлин. – Изд. 2-е, Пермь, - 1973.-147с.
6. Мильман, В.М. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.М. Мильман – М., 1993.-12с.

Тұжырым

МЕДИЦИНАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТТІҢ СТУДЕНТТЕРІНІҢ КҮЙЗЕЛІС БІЛДІР - ДӘРЕЖЕСІ

А.М. Раушанова¹, А.О. Мысаев², Б.С. Турдалиева¹, Б.М. Жантүріев¹

¹ С.Д. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық медицина университеті, Алматы қ.

² Семей қаласының Мемлекеттік медицина университеті, Семей қ.

Жоғарғы оқу орнында қазіргі студенттердің оқу үдерісі кезінде бас биік зияткерлік және эмоциялы жүктерді алатындығына байланысты, бүгінгі таңда оқу қызметіне деген жағымсыз серпінділік жиі қаралады. Мынадай жағдайдың себептерінің бірі олардың күйзелістік деңгейінің төмендеуі болып табылады.

Негізгі сөздер: күйзеліс, студенттер медициналық ВУЗда.

Summary

THE DEGREE OF STRESS SEVERITY IN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

A. Raushanova¹, A. Myssayev², B. Turdaliyeva¹, B. Zhanturiyev¹

¹ Kazakh National Medical University named after S.D. Asfendiyarov, Almaty

² Semey State Medical University

Modern students experiencing high intellectual and emotional stress in the learning process at the university today is often observed negative dynamic relationship to educational activity. One of the reasons for this situation is to reduce their stress.

Key words: stress, medical students.

УДК 616.381-002.3-06

С.М. Калиева

Семей қаласының Мемлекеттік медицина университеті, Семей қ.

Тағамтану және гигиеналық пәндер кафедрасының магистранты

ЖОҒАРЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ОҚУ ОРЫНДАРЫНЫҢ ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ КӘСІБИ ДЕНСАУЛЫҒЫ МЕН БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ МӘНІ

Түіндемe

Медициналық жоғары оқу орны оқытушысы еңбегінің әлеуметтік маңыздылығы болып, студентті болашақ маман ретінде қалыптастыру ғана емес, сонымен қатар оны дені сау, салауатты өмір салтын саналы түрде бағыттап алатын тұлға ретінде тәрбиелеу болып табылады. Ал мұндай нәтижеге қол жеткізу - тек салауатты өмір салтының маңыздылығын сауатты қолдана білетін, өз денсаулығын мақсатты пайдаланатын педагогқа ғана тән.

Негізгі сөздер: медициналық ЖОО – ның оқытушыларының кәсіптік денсаулығы, әлеуметтік – гигиеналық баға, еңбек ету жағдайы, оқытушылардың денсаулығы, өмір сүру салты.

Педагогтың кәсібіне әлеуметтік маңыздылық тән, себебі оқытушыға баланың тек тәлім-тәрбиесі және дамуы ғана емес, соған қоса оған оның денсаулығы үшін де үлкен жауапкершілік жүктеледі.

Қоғам оқытушыдан тек оқушыларға білім беруді ғана күтпейді, сондай - ақ қызмет етуді, еңбекке баулу, эстетикалық және адами тәрбиені қамсыздандыруды және әр түрлі әлеуметтік мәселелерді дәлдеп үйретуді қалайды. Үлкен көлемді зерттеулердің нәтижесі бойынша, оқытушылардың соматикалық, психикалық денсаулықтары төмен көрсеткіштерімен сипатталады, осыған орай, оқытушылардың кәсіби денсаулығы мамандардың көңілін алаңдатуда. [1,2,3,4]

Қазіргі оқытушылардың тіршілігі еліміздің өмірлік фондында ағында түрде өтіп келуде, олар да біздің еліміздің басқа азаматтары сияқты бірдей мәселелерден күйзеледі. Кәсіби қызметтің қазіргі

жағдайында оқытушылардың денсаулықтарын сақтауға қиынға соқтырады. Ол мынадай деректермен дәлелденген: оқытушылардың 60% жұмыс барысында психологиялық жайсыздыққа ұшырайды, 85% түпкілікті күйзеліс күйінде болады. Тек оқытушылардың 10,4% функциялық шаманың қалыпты мөлшерінде болса, ал 29% ағзаның төменгі және күрт төменгі бейімделудің мүмкіндіктерін сипаттайды. Соған қоса, оқытушылардың 33% жүйке жүйесінің ауруларына шалдыққан. Жас педагогтардың арасында аурулардың созылмалы түрі жиі кездесуде, ал жетекші орында жүрек - қан тамыр жүйесінің патологиясы болып табылады. [6,7]

Педагог, әр адам сияқты, өзінің өмірі мен денсаулығын сақтау үшін керекті талаптарды, яғни қауіпсіздік шараларын орындауы тиіс және өзінің оқушыларынан сол шараларды талап ету керек. Жаңа технологияның бары оқу орынын жаңа құрал -

жабдықтармен қамтамасыз етуге көмектеседі, басқа дәстүрлі физикалық аспаптар, химиялық тәжірибенің жүргізілуі, компьютерлер және жаңа технологиялар енгізілуі жаңаша түрдегі қауіпсіздік дәрежесінің сақтау нормаларын орындауды сұрайды. Компьютеризация оқу үдерісін толығымен дерлік қамтып алуда және оқытушы түрлі бағдарламаларды қолдана отырып өзінің еңбегін жеңілдетеді. Сырттай оқудың жаңа түрі ашылды: интернет арқылы дәрістер өткізу және т.б. Ал ол болса, қызметте жаңа қауіпсіз дағдыларды талап етеді. [5]

Педагогтың денсаулығы - көпқырлы және шетін мәселе. «Оқытушының кәсіби денсаулығы, ол – қазіргі жоғарғы мектептің тиімді жұмысының негізі және оның стратегиялық мәселесі», - деп Митина Л.М. кәсіби денсаулықтың елеулілігін ашып айтқан. Педагогтардың кәсіби денсаулығы мәселесінің елеулілік дәрежесі ұлттық деңгейде қарастырылуы тиіс, себебі өсіп келе жатқан жас өспірімдердің денсаулығы оқытушыларға тәуелді болып табылады. [2]

Жұмыстың мақсаты

Семей қаласының Мемлекеттік Медицина Университетінің оқытушыларының денсаулық жағдайына сауалнамалық сұрау әдістерін қолдана отырып сараптама жасау, олардың денсаулықтарына әсер етуші факторларды анықтау, денсаулықтарын нығайту бойынша зерттеу жүргізу.

Зерттеу материалдары мен әдістері: Жұмыстың зерттеу материалы болып оқытушылар арасында сұрау жүргізу (сауалнама) барысында алынған әлеуметтік-зерттеу нұсқаулары табылды. Қолданылатын зерттеу әдістері статистикалық, әлеуметтік, аналитикалық, әлеуметтік-психологиялық және психометриялық, эпидемиологиялық, экономикалық талдау әдісі, графо-аналитикалық болып табылды.

Арнайы тағайындалып жасалған сауалнаманың көмегімен Семей Мемлекеттік медицина Университетінің 100 оқытушысы сұрастырылды. Сауалнама сұрақтары бірнеше блоктарға бөлініп жасалды. Проектілі сұрақтар моделі қолданылды, яғни респондент өзіне сай нұсқасын таңдай отырып жауабын берді. Соған қоса, сауалнамада классикалық модель, яғни ашық және жабық сұрақтар да орының тапты. Және де жетелеуші сұрақтар қолданылды. Сұрақтар мынадай блоктарға топтасты: әлеуметтік – гигиеналық, әлеуметтік – экономикалық, әлеуметтік – демографиялық және мінез – құлық бойынша. Сауалнама жүргізу барысында респонденттердің рұқсаты алынып, барлық этикалық қағидалар ұсталды.

Нәтижелер мен талқылау: Жас ерекшелігі және жыныстық сараптау бойынша, респонденттерің орташа жасы $40,6 \pm 4,3$ жас болды (диаграмма 1).

Оқытушылардың 21,8%-ы ер азаматтар болса, 78,2%-ы әйел адамдар болды (диаграмма 2).

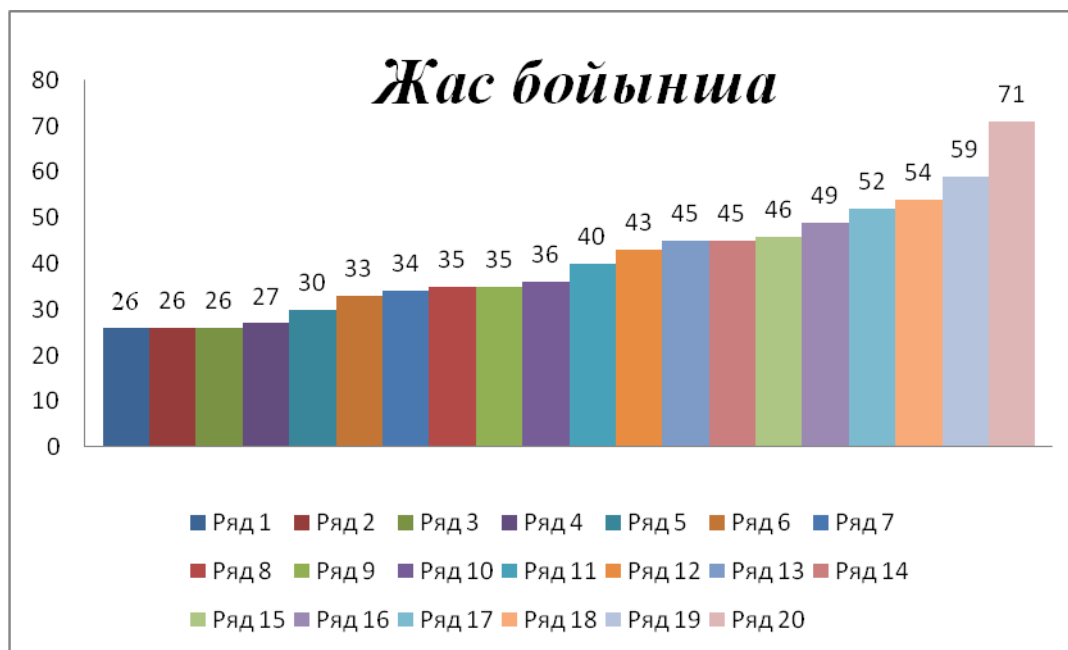


Диаграмма 1. Жас бойынша.

Ауқаттылықтың жоғарғы деңгейі оқытушылардың жекеленген денсаулығын өлшеуші бірден – бір факторы болып табылады. Табыстың жоғарғы деңгейі денсаулық көрсеткіштерін жақсартатыны мәлім.

Оқытушылар ауқаттылық жағдайы бойынша 70%-ы «кедәуір ауқатты» болса, 30%-ы «мұқтаждық, яғни тапшылық» деңгейінде болып есептелді.

Өмір сүру салтына байланысты гигиеналық тұрғыдан қарастырылғанда оқытушылардың тек 12,2%-ы таңғы жаттығулар жасайды, ал 7,8%-ы үнемі спортпен шұғылданады. Ал қалған 80%-ы мүлдем спортпен шұғылданбайды. Әрдайым үш реттік тамақтанатындардың саны оқытушылардың 68%-ын құраса, төрт реттік және одан да көп тамақтанатындар саны 32%-ға жетті.

Қазіргі уақытта денсаулық сақтау жүйесіндегі зерттеулердің өзекті бағыты болып тәуекел факторларды зерттеу болып табылады. Олардың негізгілері шылым шегу, артық дене салмағы, гиподинамия, ішімдік ішу, дұрыс тамақтанбау және т.б. Зерттеу жұмысының жағымды жақтарының бірі – оқытушылар контингентінің шылым шекпейтіндердің саны (90,6%-ы) басым болғаны болып табылды. Ал алкогольді ішімдіктерді «өте сирек тек ерекше жағдайларда» қолданатындар саны – 72,4% болса, «ішімдік ішпейтіндер» саны – 27,6% – ды құрады. Бұл негізінен жақсы көрсеткіш деп есептеймін.

Орташа еңбек өтілісі $16,5 \pm 4,5$ жылға тең болды. Отбасы жағдайына келетін болсақ, респонденттерің 84,9%-ы «жанұя құрған», ал 15,1%-ы «некеге тұрмаған» болып анықталды (диаграмма 3).

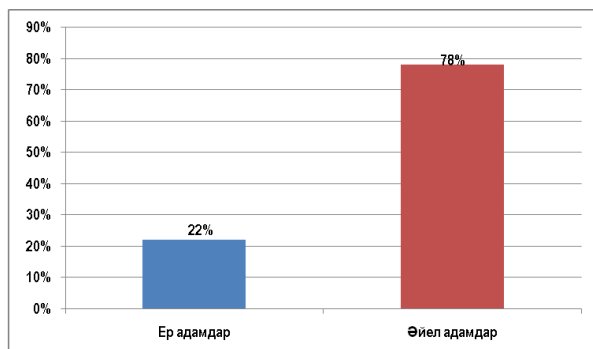


Диаграмма 2. Жыныс бойынша.

Қорытындылай келетін болсақ, оқытушылар денсаулытарын нығайту мен сақтау жайлы толық ақпаратқа ие болсадағы, өздерінің тәжірибелерінде сирек қолданатындары мәлім болды. Бұл олардың спортпен және таңғы жаттығуларды орындауларына байланысты көре аламыз. Бұл мәселені орындау үшін оқытушылар кәсіби денсаулықтарына ең маңызды, әрі бағалы зат ретінде қарауы тиіс. Соған қоса, әр оқытушы денсаулығын сақтауға белсенділік таныту керек. Педагогтың күйзеліске төзімділігі, оның өзін - өзі бағалауы, үрейін азайтуға, өзін-өзі қабылдау деңгейін, өзіне деген басқыншылығын және құрылымсыздығын төмендету үшін шаралар жасау - ең негізгі бағыт болып саналады.

Әдебиеттер:

1. Ивахненко Г.А. Здоровье, как предмет социологического исследования. Социологические исследования, - 2006. - № 5. - С. 78-81.

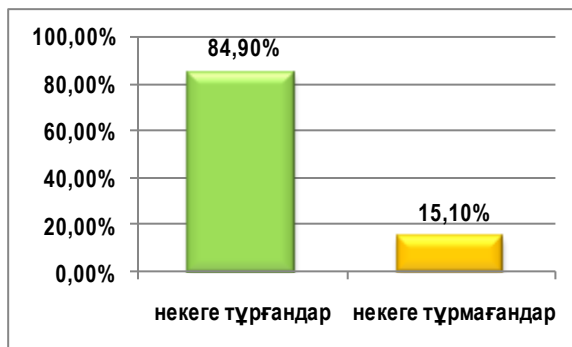


Диаграмма 3. Отбасы жағдайына байланысты.

2. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. - М., 2005. - 363 с.

3. Виноградова Н.И. Факторы становления профессионального здоровья педагога высшей школы. Чита: ОАО «Читинская типография», - 2011. - 360 с.

4. Лободин В.Т., Лавренова Г.В., Лободина С.В. Как сохранить здоровье педагога: Метод. пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, - 2005. - 136 с.

5. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты. - Новосибирск, «Альфа-Виста». - 2007. - 144 с.

6. Мальярчук Н.Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспекты). Автореф. дис. ...докт. пед. наук. Тюмень, - 2009. - 50с.

7. Печеркина А.А. К вопросу изучения профессионального здоровья педагога // Современные наукоемкие технологии. - 2009. - № 6. - С. 40-42.

Резюме

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

С.М. Калиева

Государственный медицинский университет города Семей,
Кафедра питания и гигиенических дисциплин

Социальная значимость труда преподавателя медицинского ВУЗа определяется необходимостью решать задачу формирования студента не только как будущего специалиста, но и как здорового человека, здоровой личности, ориентированной на соблюдение здорового образа жизни. А это возможно, только если педагог на собственном опыте познал ценность здорового образа жизни, целенаправленной работы над своим здоровьем. Профессию преподавателя относят к разряду стрессогенных, к профессии повышенного риска по частоте возникновения невротических и психосоматических расстройств. Из-за специфики своей работы педагоги более подвержены возрастающим факторам социальной напряженности общества.

Ключевые слова: профессиональное здоровье педагога медицинского ВУЗа, социально-гигиеническая оценка, условия труда, здоровье преподавателей, образ жизни.

Summary

OCCUPATIONAL HEALTH MEDICAL UNIVERSITY TEACHERS AND THEIR IMPORTANCE IN THE EDUCATION SYSTEM

S.M. Kaliyeva

Semey State Medical University,
The chair of nutrition and hygienic disciplines

The social importance of the teacher's work of medical institutions of higher education is guided by the need to meet the challenge of the future, not only as a student, but as a healthy person, a healthy individual, based on adherence to a healthy lifestyle. And this is possible only if the teacher knows first-hand the value of a healthy lifestyle, focused work on their health. Profession relate to the category of stress-induced, to the profession of high risk in terms of frequency of occurrence of neurotic and psychosomatic disorders. Due to the nature of its work, teachers are more prone to the growing factors of social tension in society.

Key words: professional health educator medical university, socio-hygienic evaluation, working conditions, health teachers, a way of life.