

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ОТ ДЕЙСТВИЯ ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ СРЕДЫ

Николаева Н.И., Токарь А.И., Гладких С.Н., Самойленко В.А., Минина Е.С., Горохова Е.Н.

*Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого**Великий Новгород, Россия*

Теоретической базой естественной против стрессовой защиты на действие вредных факторов внутри вузовской среды обитания является представление о саморегуляции функций организма. Психофизиологическая защита является одним из компонентов адаптационных механизмов студентов к учебному процессу, насыщенному новыми инновационными технологиями в аспекте новой парадигмы образования. Толерантность студенчества к вредным факторам среды обитания (природным, макро и микро социальным, эргономическим, внутри вузовским, значения которых не соответствуют гигиеническим требованиям) и личностные нервно-психические состояния не безграничны. Появилась новая глобальная проблема современности – рост числа психосоматических заболеваний. По данным Госкомстата РФ за время учебы в ВУЗе по РФ отмечается рост числа хронических заболеваний от 45% до 63%. По данным анкетирования в НовГУ за время учебы четверть студентов отмечают ухудшение состояния здоровья (частые головные боли, боли в области сердца, слабость). К пятому курсу ухудшение в своем здоровье отметили 39% опрошенных студентов. При длительном и интенсивном воздействии комплекса стрессовых факторов происходит снижение психофизиологической защиты. В профессиональной деятельности психофизиологическая защита может трансформироваться в «индивидуальный защитный стиль», трактуемый как устойчивая модель, стратегия профессионального защитного поведения, созданная на ключевой роли формирования знаний и культуры безопасности жизнедеятельности. Усвоение, хранение, накопление, архивация и беспрепятственная передача знаний, умений, навыков культуры безопасности жизнедеятельности являются аксиоматическим утверждением в профилактике травматизма, учебно и производственно обусловленных заболеваний. Рекреационными технологиями предусматривается прекращать деятельность с целью отдыха не в период выраженного утомления, а при наступлении состояния начального утомления, т.е. в период компенсаторной перестройки функций организма. Длительность отдыха зависит от степени снижения функций организма, характера и интенсивности выполняемой работы. Хотя зона биоритмического оптимума имеет индивидуальные колебания, учебные занятия необходимо планировать с учётом высокой работоспособности студентов при совпадении по времени жизненного ритма с биологическими ритмами. Комплекс мер по оптимизации психогигиенических условий внутри вузовской образовательной среды для формирования психофизиологической защиты включает архитектурно-планировочные, инженерно-технические, организационные, педагогические, лечебно-профилактические мероприятия. Обучение психогигиенической культуре должно быть при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Выводы: Психофизиологическая защита имеет многокомпонентную и многоуровневую структуру иерархического типа, образованную комплексом защитных механизмов, психических функций и личностных свойств. Психофизиологическая защита рассматривается как составная часть фундаментальной триады «опасность – человек - защита от опасностей». Исследование позволило уточнить системно-структурную картину механизма психофизиологической защиты, что позволяет более конструктивно решать методические вопросы защиты. Содержательные сферы безопасности жизнедеятельности – междисциплинарные и представлены в различном содержательном выражении в дисциплинах экологического, психологического, гигиенического, культурологического и других направлений.