

Шайдулина Д.Р.
студентка 2 курса
факультет философии и политологии
Научный руководитель
ст. преподаватель Вишнякова Н.П.
Казахский Национальный университет им. аль-Фараби

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ КАЗАХСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА им. АЛЬ-ФАРАБИ

Актуальность: головные боли являются одной из самых распространённых проблем, связанных со здоровьем. Студенты университетов представляют группу, в значительной степени подверженную данному недомоганию: нервное и глазное напряжение, стрессы, тревоги и переживания, ненормированный режим дня, несбалансированное питание — эти спутники студенческой жизни не могут не привести к нарушениям здоровья, одним из симптомов которых является головная боль.

Головные боли — это серьезная помеха для полноценной учебы и работы. Они не позволяют сконцентрировать внимание, препятствуют запоминанию материала, что в свою очередь ведет к еще большему нервному напряжению и зачастую нервному срыву в преддверии экзаменов.

Цель: выяснить соотношение между академической успеваемостью студентов и их самочувствием.

Задачи:

1. выяснить состояние здоровья студентов;
2. определить степень ответственности по отношению к учебе;

Методы организации исследования: анкетирование, обзор литературных источников.

Результаты исследования: было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 студентов второго курса, среди которых студентов, оценивающих свое состояние здоровья как:

- плохое — 2%
- среднее — 19%
- хорошее — 56%
- отличное — 23%

По результатам анкетирования у студентов с плохим состоянием здоровья отсутствуют хронические заболевания, 100% из них работают параллельно с учебой, что оказывает дополнительную нагрузку на организм и при этом поддерживают свои оценки на уровне «хорошо», в то же время среди студентов с отличным здоровьем имеют работу только 21%, но учебная успеваемость у данных представителей группы понижена - «удовлетворительно». Из этого проистекает закономерный вывод: для успешного совмещения учебы и работы необходимо жертвовать здоровьем; не работающие и учащиеся со средним успехом студенты не страдают головными болями и обладают отличным здоровьем.

Проанализировав полученные данные, выяснено, что у 52% респондентов головная боль начинается вечером — когда занятия закончились и студенты принимаются за выполнение домашних заданий. Проводя большую часть дня в однообразной позе, с затекающими мышцами спины и шеи, нарушая нормальное кровоснабжение, молодежь не уделяет времени для небольшой прогулки или разминки, а по возвращении домой вновь начинает заниматься. Это происходит как по причине неумения студентов быстро концентрироваться и переключаться между видами деятельности: большинство уверенно, что они не смогут работать даже после небольшого перерыва, так как отдохнувший

организм теряет навык восприятия научного текста, вырабатываемый в течение нескольких лекций; другие предпочитают как можно быстрее освободиться от домашнего задания, чтобы с уверенностью располагать своим свободным временем и не беспокоиться о не готовой работе; третьи не могут похвастаться силой воли и знают, что позволив себе маленький отдых уже не смогут вернуться к работе, будучи не в силах бороться с ленью.

Как показывает опрос, при возникновении головной боли студенты-отличники продолжают работать, но обычную для них производительность сохраняют только 12%, значительное снижение испытывают 17%, у остальных не возникает заметных отрицательных перемен с концентрацией внимания и восприятия текста.

Ответ на вопрос о столь небрежном отношении к собственному здоровью заключается в чувстве повышенной ответственности: 55% респондентов чувствуют себя обязанными выполнить работу при любых обстоятельствах, 43% способны отказаться, если боль будет слишком сильной и только 2% сразу же прекращают заниматься.

Вывод: головные боли не оказывают негативного влияния на академическую успеваемость студентов и не мешают им в процессе обучения, но хорошая и отличная успеваемость пагубно сказывается на состоянии здоровья — согласно результатам анкетирования климатические условия и смена настроения не провоцируют ухудшение физического состояния, стресс вызван учебной деятельностью.

Рекомендации: американская организация National Headache Foundation составила список советов, помогающих предотвратить головные боли и улучшить самочувствие для студентов и офисных работников:

- время от времени позволять отдыхать глазам: можно выполнять глазную гимнастику или неспешно переводить взгляд с предмета на предмет;
- приобрести эргономичное кресло;
- снизить потребление кофеина;
- по возможности нормировать режим питания и сна;
- практиковать релакс-терапии;

Литература:

1. Jackie Burrell. College students & Headache Prevention.
2. Авагян А.Г., Тунян Ю.С., Авакян М.Н. Распространённость головной боли среди студентов (предварительные результаты исследования).
3. Материалы сайта <http://www.headaches.org/>