

**Шевченко Светлана Витальевна**  
магистр психологии, преподаватель кафедры практической психологии Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого,  
аспирантка кафедры теоретической и консультативной психологии  
Института социологии, психологии и управления  
Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова, Украина

### **Анализ спектра проблем студентов-первокурсников в период их адаптации к вузу как один из способов повышения уровня их умственной работоспособности**

Из огромного количества проблем высшей школы в настоящее время особенно выделяется комплекс сложных вопросов, связанных с трудностями первого года учебы. Адаптация студентов-первокурсников к новой системе образования в высших учебных заведениях не всегда проходит успешно, о чем свидетельствует практика работы с ними. Именно 1-й курс дает наибольший процент отсева и низкой успешности, а на 2-ом курсе наблюдается лишь незначительное улучшение данной картины. Интенсификация обучения, необходимость запоминания и переработки большого количества разнообразной информации за ограниченное время, стрессовые ситуации экзаменов и зачетов, необходимость решения финансовых вопросов самим студентом, соединение учебы и работы во внеурочное время, возможное наличие семьи и так далее - все это далеко не полный перечень факторов, которые определяют круг социально-психологических проблем, с которыми сталкивается современный студент и которые значительно влияют на уровень его умственной работоспособности в период обучения в вузе. *Актуальность обозначенной проблемы* обусловлена тем, что психологическая неподготовленность к вузовским формам учебы может способствовать постепенному умственному, психологическому переутомлению, которое негативно влияет на общее самочувствие студента, ослабляет его внимание, память, мышление, волю.

Ряд авторов - М. И. Дьяченко и А.А. Кандыбович, М. М. Обозов и др. [2], - в ходе своих исследований пришли к выводу, что адаптация студентов к учебному процессу в высшем учебном заведении включает целый ряд аспектов, за которыми стоят разные зоны трудностей. Невзирая на это, в литературе не подымается вопроса, что изучение и анализ сущности проблем первокурсников уже само по себе является путем для преодоления этих проблем и повышения уровня работоспособности студентов.

*Проблематикой работы* выступает комплекс проблем студентов-первокурсников, которые значительно влияют на общее самочувствие и умственную работоспособность студентов, ухудшая качество обучения в вузе. *Основная цель работы* заключается в изучении и анализе спектра проблем первокурсников в период их адаптации, которые обуславливают ухудшение показателей их умственной работоспособности. Основными заданиями работы являются выделения комплекса проблем и трудностей, которые имеют место в жизни студентов и их основных причин.

В существующих исследованиях [1-4] процессов адаптации первокурсников к обучению в вузе обычно выделяются следующие главные проблемы: негативные переживания, связанные с отходом вчерашних учеников от школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой, недостаточная психологическая подготовка к вузовскому обучению, неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях. Трудности в умственной деятельности первокурсников особенно заметны у студентов, которые не получили в средней школе необходимых навыков и умений умственной деятельности. П. К.Анохин [1] указывал на то, что низкий уровень развития мышления вызывает нарушение здоровья студентов первых курсов в вузе. Причину этого он видит в отсутствии системы средней и высшей школ. Об этом свидетельствует самый большой процент отчисленных студентов на первых курсах. При этом, исследование М. Бибрих, О. Венгера, Ю.Десятниковой и других ученых [3, с.74-79] показывают, что первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями не потому, что получили слабую подготовку в средней школе, а потому, что в них не сформированы такие черты личности, как готовность к учебе, способность учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, руководить своим индивидуальными особенностями познавательной деятельности, умения правильно распределить свое рабочее время для самостоятельной подготовки. Значительная часть трудностей первокурсников связана с проблемами личностного включения в социально-психологическое пространство ВУЗа. Если определенная часть первокурсников начинает активно исследовать его, то большинство отдает предпочтение пассивному поведению. Проблемы рационального порядка вызваны неосведомленностью первокурсника относительно системы обучения. Вступив на первый курс университета, студент имеет определенные, как правило, неосознанные или частично осознанные ожидания относительно способов изложения учебного материала, контроля знаний, системы регламентации поведения студента.

Таким образом, состояние внутреннего напряжения, которое сопровождает адаптационный процесс негативно влияет как на умственный, так и личностное развитие студента, а следствие этого может быть отставание в обучении, осложнение отношений в группе и нежелания посещать занятия. В связи с этим, *перспективами исследований* в данной области является дальнейшее изучение проблемы и разработка психолого-педагогических мероприятий по повышению уровня умственной работоспособности студентов.

Литература:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. - М.: «Медицина», 1975. - 447 с.
2. Дьяченко М.И. Психология высшей школы / М.И. Дьяченко, Л.А. Кондыбович. - Минск, 1998.- 313 с.
3. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности / А.А. Реан // Вестник СПбГУ, сер.6, вып.3. - 1995. - №20. - С.74-79.
4. Хазратова Н.В. Включения студента к социально-психологическое пространство ВНЗ / Н.В. Хахратова // Практическая психология и социальная работа. - 2000- №2 – С. 5-8.