

Преподаватель кафедры практической психологии, Шевченко С.В.

Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого

Теоретический анализ проблемы адаптации и работоспособности студентов в высшей школе в условиях трансформации образовательной системы

1. К постановке проблемы. В современной Украине в условиях постоянной трансформации образовательной системы изменяются ориентации высшего образования, поэтому на первый план выступает развитие у студентов способности к адаптации как одной из ведущих качеств личности. В связи с этим особую *актуальность* составляет вопрос научного обоснования проблемы адаптации студентов в вузе на первом этапе их обучения, а также повышение уровня их умственной работоспособности в этих условиях. Ведь именно у первокурсников наблюдается наибольшее снижение умственной работоспособности, ухудшение показателей работы, деформации личности (переживание одиночества, депрессии), так называемые болезни стресса (сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, заболевания желудка) и др. В связи с этим, неспособность или неумение студентов преодолеть адаптационный процесс является основой для серьезных изменений психических показателей их работоспособности, что требует разработки специальных мероприятий психологической поддержки студентов в период их адаптации.

2. Анализ состояния разработанности проблемы в специальной литературе. В результате контент-анализа психологической и педагогической литературы и научных исследований по обозначенной проблеме [1-7], можно говорить о том, что данному вопросу уделяется внимание лишь в контексте изучения отдельных аспектов проблемы, в частности в научной литературе практически отсутствуют работы специально направленные на изучение в совокупности вопросов адаптации и работоспособности студентов в условиях адаптации в высшей школе.

3. Проблематикой работы выступает проблема адаптации и работоспособности студентов, которая приобретает особую актуальность в условиях трансформации образовательной системы.

4. Основной целью работы является изучение особенностей и закономерностей процесса адаптации первокурсников в высшей школе. Исходя из этого, задачами работы выступает выявление психологических особенностей умственной работоспособности студентов в условиях адаптационного периода, а также психолого-педагогических условий увеличения адаптационного потенциала студентов и повышения уровня их работоспособности.

5. Изложение основного материала. Анализируя показатели работоспособности студентов в условиях адаптационного периода, следует отметить, что включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, показателей работоспособности, беспокойством и др. Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает значительных изменений, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года [2; 6].

Высшее образование оказывает огромное влияние на психику молодого человека, развитие его личности. За время обучения в вузе, при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума студента, то есть формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности как будущего специалиста. Для успешного обучения в вузе необходим достаточно высокий уровень умственной работоспособности и общего интеллектуального развития, владение определенным кругом логических операций [3, с. 76-80].

Увеличение информационной нагрузки в процессе обучения, несоответствие ее качества и количества психофизиологическим и личностным возможностям студентов, возникновения эмоционально-стрессовых ситуаций могут сделать и делают крайне негативное влияние на успешность, самочувствие и здоровье студентов. Наиболее часто приходится встречаться с состоянием утомления, что выражается во временном снижении умственной работоспособности, интенсивности внешней работы органов и систем.

А. Г. Спюкейн отмечает, что работоспособность студентов определяется как способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, а также определенные психофизические особенности, например, память, внимание, мышление и др.; физиологические - состояние сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем; физические - уровень развития выносливости, силы, быстрота движений и др.: совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Работоспособность зависит от возможностей человека, адекватных уровню мотивации и поставленной цели [7].

Вместе с этим, работоспособность в учебной деятельности первокурсников в определенной степени зависит от свойств личности, типологической особенности нервной системы, темперамента. Наряду с этим, на нее влияют новизна выполняемой работы, интерес к ней, установка на выполнение определенного задания, информация и оценка результатов по ходу выполнения работы, усидчивость, аккуратность и др. Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка студентов, что возникает при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем, которых все время возрастает [6].

Кондратова В.П., указывая на взаимосвязь процесса адаптации студентов и их умственной работоспособности, подчеркивает необходимость иметь надежные психологические критерии, позволяющие исследовать состояние умственной работоспособности студентов для того, чтобы при отклонении этих критериев типичных показателей активно принимать участие в учебном процессе, регулируя его, отклоняя усталость и способствуя активному приспособлению студентов к вузу.

В процессе деятельности происходят изменения уровня работоспособности. Работоспособность, и в частности ее динамика, зависит от психологических, физиологических, биологических особенностей человека, а также от характера и условий деятельности. Чаще всего в динамике работоспособности выделяют шесть "классических" периодов: встраивание, высокой (или оптимальной работоспособности), полной компенсации, неполной компенсации, прогрессивное снижение успеваемости работы и конечный прорыв (мобилизация остатков резервов для завершения дела). При анализе изменений в функционировании систем, обеспечивающих деятельность, прослеживается тоньше динамика стадий работоспособности: мобилизация, первичная реакция, гиперкомпенсация, компенсация, субкомпенсация, декомпенсация, срыва.

В зависимости от вида деятельности, индивидуальных особенностей, состояния здоровья и профессиональной подготовленности, продолжительности и степени выраженности отдельных стадий могут варьироваться - вплоть до выпадения некоторых. Соотношение продолжительности этих стадий - один из показателей оптимальности организации деятельности [4, с.111-133].

Согласно М.С. Корольчук уровень наивысшей работоспособности (ее оптимальный уровень) характеризуют следующие признаки: сокращение периода встраивания (перехода от покоя к высокой работоспособности); самые высокие показатели функций системы (скорость реакций, переработка, сигналов и т.д.); самые экономные биоэнергетические расходы; длительное сохранение работоспособности (рост выносливости); адекватность реакций организма внешним воздействиям; легкая адаптация, регуляция функций и автоматизация навыков [5].

Практическая и научная актуальность проблемы работоспособности студентов заключается в необходимости сохранить это качество первокурсника в период его адаптации, в необходимости разработки широкого спектра мероприятий медицинского, социально- психологического и педагогического плана, что, в свою очередь, предполагает выявление ранее неизвестных механизмов и закономерностей работоспособности на социальном, психологическом, организационном уровнях, выработка новых подходов к проблеме работоспособности.

6. Выводы. Принимая во внимание анализ литературных источников, следует отметить дефицит исследований, специально направленных на изучение работоспособности студентов в контексте адаптационного периода. Вместе с тем, детальное исследование аспектов данной проблемы позволяет наметить психолого-педагогические условия повышения адаптационного потенциала студентов и уровня их работоспособности. Учет этих показателей является очень важным при организации работы с первокурсниками в вузах.

7. Перспективами дальнейших исследований в этой области выступает разработка и внедрение программы эмпирического исследования особенностей адаптации и умственной работоспособности студентов.

Список литературы:

1. Бех І.Д. Виховання особистості / І.Д. Бех //Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади (Кн. 1). – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
2. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С.А. Гапонова // Психол.журн. - 1994.- Т.15.- N 3.- С. 131-135.
3. Гарштейн Р.С. Работоспособность студентов и ее зависимость от режима труда и отдыха / Р.С. Гарштейн //Совершенствование режимов труда и отдыха студентов: Тез. докл. респ. межвузовского науч.-теорет. семинара. (7-8 декабря 1972 г.). - Минск, 1972. - С. 76 - 80.
4. Кондратова В.П. Некоторые психологические показатели адаптации студента первокурсника к условиям обучения в вузе / В.П. Кондратова //Вопросы вузовской педагогики, психологии и дидактики. - Воронеж, 1992. – С. 111-133.
5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров’я: Навчальний посібник. / Заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: «ІНКОС», 2002. – 272 с.
6. Кресо́ва Г.А. Исследование работоспособности студентов при различных режимах питания: канд. дис. / Г.А. Кресо́ва. - Л., 1999.
7. Операйло С.І. Діагностика і корекція працездатності студентів технічного вузу: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. /Киевский международный ун-т гражданской авиации. - К., 1998. - 170 с.