

Викладач кафедри практичної психології**Шевченко С.В.***Мелітопольський державний педагогічний університет**імені Богдана Хмельницького, Україна***Специфіка розумової працездатності першокурсників в адаптаційний період**

1. До постановки проблеми. В останні роки велика увага вчених привернена до проблеми розумових напружень під час навчання [11, с.11]. Найбільші випробування зазнають студенти та їх адаптаційні ресурси саме в перші місяці навчання, коли відбувається засвоєння нового способу життя й якісно інших форм стосунків з педагогами, відносно новим соціальним та побутовим середовищем, що помітно знижує рівень пізнавальних та емоційно-вольових процесів, відновлювальні можливості організму та їх працездатність [4], [5], [12, с.8]. Тому вивчення специфіки розумової працездатності саме студентів-першокурсників є **актуальним** та представляє значний інтерес.

2. Аналіз розробленості проблеми в спеціальній літературі. Питання розумового розвитку та показників розумової працездатності студентів-першокурсників висвітлені в наукових працях вітчизняних психологів [1-13]. Не дивлячись на це, в означених дослідженнях досить скупко наведений аналіз специфіки розумової працездатності студентів-першокурсників саме в адаптаційний період.

3. Проблематикою роботи виступає дефіцит досліджень, спеціально спрямованих на вивчення специфіки розумової працездатності студентів-першокурсників в умовах адаптаційного періоду.

4. Основна мета роботи – теоретичний аналіз та систематизація досліджень з визначення специфіки розумової працездатності студентів першого року навчання в період адаптації.

5. Виклад основного матеріалу. Вимоги вищої освіти нерідко перевершують можливості студентів, що веде до зниження розумової працездатності, академічної неуспішності, низької професійної зацікавленості, викликають стан невдоволення, тривожності, психічної напруженості, що іноді доводить до стресу і депресії. Це особливо стосується студентів молодших курсів, які ще не звикли до самостійної роботи і не адаптовані до системи викладання у вищому навчальному закладі. Відбуваються зміни умов життя, навчання, практичної діяльності залежно від типологічних особливостей вищої нервової діяльності студентів [6]. Психодинамічні особливості вищої нервової діяльності (відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення), які формуються у процесі онтогенезу, є важливою ланкою організації адаптивної поведінки людини в різних областях діяльності [9], [3; 7; 8; 10]. В результаті цього виробляється певне ставлення до тих або інших явищ зовнішнього середовища (динамічний стереотип) [6].

За даними науковців у більшості студентів встановлено стан напруження психофізіологічних механізмів, виявлені особи в стані незадоволеної адаптації, які мали дуже низький рівень розумової працездатності. У студентів, що гірше адаптуються до умов навчання у вузі спостерігається зниження якості та продуктивності працездатності, ускладнення міжособистісних відносин [1, с. 73].

Дослідниками встановлено, що 70% студентів відчувають втому наприкінці робочого дня. Зазначена динаміка адаптаційних процесів спостерігається також і впродовж робочого тижня, коли в першій та останній дні продуктивність праці студентів падає; у вівторок період впрацьовування завершується, розвивається стадія гіперкомпенсації, яка сягає й середи, а в четвер підтримка працездатності на необхідному рівні може здійснюватися завдяки вольовому зусиллю [4], [12; 13]. Упродовж семестру і в цілому навчального року також спостерігається аналогічна тенденція. Крім того, практичні заняття призводять до більш значного зниження розумової працездатності студентів, ніж лекційні заняття [4], [12].

6. Висновки. Отже, методи та організація навчання у вузі різко відрізняються від тих, що застосовуються у загальноосвітній школі. Вони потребують значного підвищення самостійності в оволодінні навчальним матеріалом, вміння планувати свій навчальний і вільний час. Для вирішення цих протиріч студенти докладають чимало фізичних і психічних зусиль. У результаті знижується працездатність та стійкість до психоемоційного навантаження, зростає нервово-психічна напруга, збільшується ймовірність появи розумової втоми, яка знижує працездатність студентів, призводить до погіршення психічного здоров'я [2].

Список використаної літератури:

1. Вадзюк С.Н. Розумова працездатність: методики дослідження, зміни та корекція / С.Н. Вадзюк, Т.Б. Шуган [За ред. В.Г. Шевчука]. – Тернопіль: Богдан, 2000. – 170 с.
2. Грицук О. В. Розумова втома студентів педагогічного вузу як психологічна проблема [Електронний ресурс] / О.В. Грицук. – Режим доступу: URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2011_41/08.html. – Назва з екрану.
3. Кулагин В.Б. Основы профессиональной психодинамики / В.Б. Кулагин. – Л.: Медицина, 1984. – 216 с.
4. Лефтеров В. О. Психологічні аспекти проблеми адаптації курсантів до навчального простору [Електронний ресурс] / В. О. Лефтеров. – Режим доступу: URL: http://www.nbu.gov.ua/e-journals/Vnadps/2010_4/10lvodnp.pdf. – Назва з екрану.
5. Литвинова Л. В. Причини психологічної дезадаптації студентів-першокурсників / Л. В. Литвинова // Проблеми загальної та педагогічної психології : Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : НЕВТЕС, 2000. – Т. II. – Ч. 6. – С. 300–304.
6. Мамаев Д. Ю. Соціально-психологічна адаптація молоді до умов навчання у вищому навчальному закладі / Д. Ю. Мамаев // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. - 2009. - № 1 (21). - С. 1-3.
7. Навакатикян А.О. Возрастная работоспособность лиц умственного труда / А.О. Навакатикян, В.В. Крыжановская. - К.: Здоровье, 1979. - 208 с.
8. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека как нейрофизиологическая основа индивидуальности / В.Д. Небылицын // Естественные научные основы психологии. – М.: Педагогика, 1978. – С. 295–336.
9. Огієнко П.М. Психодинамічні особливості розумової працездатності в адаптації студентів до умов професійної підготовки [Електронний ресурс] / П. М. Огієнко – Режим доступу: URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2011_86_1/Ogiyen.pdf. – Назва з екрану.
10. Основы профессионального психофизиологического отбора / Н.В. Макаренко, Б.А. Пухов, Н.В. Кольченко и др. – К.: Научная мысль, 1987. – 244 с.
11. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. – Львів: ДУЛП, 1997. – 128 с.
12. Семиченко В. А. Психические состояния: модульный курс для преподавателей и студентов / В. А. Семиченко. – К. : Магістр-S, 1998. – 207 с.
13. Щербина В. А. Навчально-прикладна психофізична підготовка та здоров'я студентів : навч.-метод. посіб. / В. А. Щербина – К., 1998. – 160 с.