

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА РОЗУМОВОЇ ВТОМИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ

Стаття присвячена вивченню шляхів психологічної профілактики розумової втоми студентів педагогічного вузу. Зазначається, що основними методами попередження розумової втоми є когнітивна оцінка ситуації, релаксація, самоменеджмент, формування здорового способу життя.

Ключові слова: розумова втома, психологічна профілактика, стомленість, психічне здоров'я, навчальна діяльність.

О.В. Грицук

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Статья посвящена изучению путей психологической профилактики умственной усталости студентов педагогического вуза. Отмечается, что основными методами предупреждения умственной усталости являются когнитивная оценка ситуации, релаксация, самоменеджмент, формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: умственное утомление, психологическая профилактика, утомляемость, психическое здоровье, учебная деятельность.

O.V. Gritsuk

PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF MENTAL FATIGUE OF STUDENTS OF PEDAGOGIC HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

The article is devoted to the study of ways of prevention of mental fatigue of students of pedagogic higher educational institution. It is noted that the main methods of prevention of mental fatigue are the cognitive assessment of the situation, relaxation, self-management, promoting a healthy lifestyle.

Keyw ords: mental distress, psychological prevention, fatigue, mental health, learning activity.

Проблема. У зв'язку з інтенсифікацією й оптимізацією навчальної діяльності, необхідністю засвоювати великий об'єм інформації, а також нерівномірним розподілом навантаження під час навчального процесу проблема розумової втоми студентів педагогічного вузу стає актуальною. Вимоги до якості знань сучасних студентів, їхніх інтелектуальних здібностей постійно підвищуються, але не завжди наявні ресурси організму встигають слідом за змінами зовнішніх по відношенню до людини умов. Протириччя, що виникають на

основі цих змін, негативно впливають на працездатність, фізичне та психічне здоров'я, самопочуття. У студентів знижується стійкість до психоемоційного навантаження, зростає нервово-психічна напруга, збільшується ймовірність появи розумової втоми, що призводить до погіршення психічного здоров'я.

Метою дослідження є вивчення шляхів психологічної профілактики розумової втоми студентів педагогічного вузу. **Завдання** дослідження: 1) виявити психологічні особливості розумової втоми; 2) проаналізувати методи й шляхи профілактики розумової втоми студентів педагогічного вузу.

Об'єктом вивчення є розумова втома студентів педагогічного вузу. **Предмет** дослідження – методи й шляхи профілактики розумової втоми студентів. **Метод**, що використовувався в дослідженні: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Розумова втома є нормальним фізіологічним станом, який виникає внаслідок тривалої роботи, в результаті чого стає складно підтримувати потрібну інтенсивність та якість роботи [4]. Вона відбиває перебудову регуляторних функцій від оптимального режиму праці до екстремального для підтримки працездатності на певному рівні.

Розумова втома як процес тимчасових зрушень в фізіологічному і психологічному стані студентів в результаті напруженої або тривалої роботи має як суб'єктивні, так і об'єктивні показники [6]. Суб'єктивною ознакою втоми є відчуття стомленості. Стомленість знаходить своє вираження у відчутті знесилення, нестійкості й відволіканні уваги, порушеннях моторної сфери, погіршенні функціонування пам'яті та мислення, послабленні самоконтролю. Об'єктивні показники розумової втоми відбиваються на ефективності виконуваної роботи, змінах в психомоторній, серцево-судинній, рецепторній та інших фізіологічних системах організму [4]. Спостерігаються порушення у функціональному стані тих систем і органів, які беруть участь у роботі, порушується характер відповідної реакції на зовнішні й внутрішні подразники, зміни у гуморальній системі людини.

Особливо небезпечна розумова втома для психічного здоров'я студентів, тому що вона пов'язана зі здатністю центральної нервової системи тривалий час працювати із перевантаженнями. Це може спровокувати розвиток позамежного гальмування, порушення сну, послаблення вегетативних функцій організму.

Основною метою профілактики розумової втоми студентів є попередження її негативних наслідків. Когнітивна оцінка ситуації, релаксація, самоменеджмент, формування здорового способу життя є основними методами та шляхами попередження втоми.

Є.П. Крупнік і М.А. Подимов [5] виділяють наступні механізми психологічної стійкості особистості, що можуть сприяти запобіганню розумової втоми студентів: 1) продуктивна уява, яка визначає пластичність і рухливість психічних процесів; 2) особистісна синтезуюча рефлексія, що створює систему нових життєвих орієнтирів у різних ситуаціях, сприяє усвідомленому вибору оптимальних варіантів поведінки.

Психологічна профілактика розумової втоми полягає у когнітивній оцінці ситуації [2], що включає наступні компоненти: 1) ідентифікація наявності (відсутності) стану втоми, що зростає; 2) визначення факторів, що зумовлюють виникнення такого стану; 3) визначення умов зниження впливу цих факторів.

Застосовуючи метод самоаналізу, студенти мають навчитися розпізнавати показники втоми, тобто ідентифікувати попереджувальні сигнали, що говорять про наближення стану втоми. До таких факторів, що відбивають основні сфери життєдіяльності студентів, належать:

1) навчання: студент не виконує своїх обов'язків, навчальні завдання вчасно, допускає помилки через неуважність, знижуються кількісні та якісні показники навчальної діяльності;

2) відносини з однолітками: студент неадекватно сприймає гумор, проявляє роздратування, реакції гніву, має труднощі в спілкуванні й підтримці дружніх відносин;

3) особистість: студент виглядає стомленим, не здатний «розслабитися»; байдуже ставиться до навчання, життя у цілому, не проявляє до чого-небудь інтересу; часто відчуває себе хворим.

Для профілактики розумової втоми студентам важливо реалізувати ряд заходів стратегічного характеру. Одним з них є визначення пріоритетів навчальної діяльності й уміння керувати власним часом. Із цією метою потрібно визначити основну мету й завдання навчальної діяльності на певний період, їхню пріоритетність, зіставити результати виконання з можливостями здійснення етапів професійної діяльності. Також студенти мають усвідомити власне розуміння успіху в професійному житті, власний рівень успіху, проаналізувати позитивні сторони, які сприяють його досягненню [3].

Одним з важливих шляхів профілактики розумової втоми студентів є формування здорового способу життя [1]. Здоровий спосіб життя є умовою усвідомлюваної підтримки психосоматичного здоров'я, високої працездатності, стійкості до впливу несприятливих психологічних, соціальних факторів середовища. Така життєдіяльність забезпечується у відповідності до гігієнічних нормативів раціональним розпорядком праці та відпочинку, а також харчуванням, медичним обслуговуванням, що сприяє покращенню адаптаційних здібностей студентів та можливостей повноцінного виконання соціальних функцій [7]. Здоровий спосіб життя покращує здоров'я завдяки зміні стилю життя, його оздоровленню з використанням знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією, порушеннями режиму харчування.

Розвиток втоми значною мірою визначається станом здоров'я і працездатності студентів. Їхнє порушення супроводжується зниженням функціональних резервів організму та психіки, зниженням адаптації до різних умов життя й діяльності [1]. Одним з напрямків профілактики цих розладів є розвиток захисних механізмів регуляції функціонального стану шляхом застосування методів та вправ фізичної культури. Фізичні вправи сприяють удосконаленню професійно значущих психологічних й фізіологічних функцій та якостей, ефективному відновленню зміненого функціонального стану. Для

профілактики розумової втоми необхідно, щоб метою занять було тренування серцево-судинної системи й дихання, розвиток здібності розносити кисень по всіх системах організму та ефективно його засвоювати. Характер фізичних вправ має відповідати способу життя та фізичним здібностям людини.

При реалізації методів профілактики розумової втоми важливо враховувати індивідуальні психічні, психофізіологічні особливості студентів, а також їхні загальні особливості.

Теоретичний аналіз літературних джерел дозволяє зробити наступні **висновки**.

1. Розумова втома є нормальним фізіологічним станом, який виникає при тривалій роботі, в результаті чого стає складно підтримувати потрібну інтенсивність та якість.

2. Когнітивна оцінка ситуації, релаксація, самоменеджмент, формування здорового способу життя є основними методами попередження розумової втоми студентів.

3. При реалізації методів профілактики розумової втоми важливо враховувати індивідуальні психічні, психофізіологічні особливості студентів, а також їхні загальні особливості.

Список літератури

1. Бодров В.А. Профессиональное утомление: Фундаментальные и прикладные проблемы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 560 с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
3. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. – К.: Политиздат Украины, 1987. – 158 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
5. Крупник Е.П., Подымов Н.А. Психологическая устойчивость учителя как условие преодоления инновационных барьеров в его профессиональной деятельности // Мир психологии. – 1999. – №2. – С. 175-178.
6. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці: Навч. посібник. – К.: КНЕУ, 2000. – 232 с.
7. Царегородцев Г.И., Гундаров И.А. Социально-медицинская профилактика // Вестник АМН СССР. – 1990. – №4. – С. 9-19.