

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи
Кафедра спеціальної педагогіки та спеціальної психології

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

Психологічні особливості стомлюваності студентів на етапі адаптації до
навчання у закладах вищої освіти
(на прикладі здобувачів вищої освіти спеціальності 016 Спеціальна освіта)

Виконала студентка групи СО-4
спеціальності 016 Спеціальна освіта
Петрова Вікторія Андріївна
Керівник: Панов М. С.
Рецензент: Застелло А. О.
Нормоконтроль _____ Юлія КЛОЧКОВА

Запоріжжя
2021 р.

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 72 с., 65 джерел, додатки.

Об'єкт дослідження – психо-емоційні стани в навчальній діяльності.

Предмет дослідження – психологічні особливості стомлюваності студентів на етапі адаптації до навчання.

Мета роботи – визначити психологічні особливості стомлюваності студентів на етапі адаптації до навчання у закладі вищої освіти.

Методи дослідження. Для реалізації покладених завдань, досягнення мети, використані загальнонаукові теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (Тест «Таблиця Горбова-Шульте», методика «Мотиви вибору професії» Р. Овчарова, методика «Самодіагностика гострого стомлення» А. Леонова, методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко) та методи статистичної обробки даних (Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

Практичне значення. Запропонована система діагностики стомлюваності в навчальній діяльності може бути використана практичними психологами закладів освіти з метою попередження виникнення дезадаптивних психо-емоційних станів в навчальній діяльності. Розроблені рекомендації можуть бути використані в процесі корекційної роботи з підвищеною стомлюваністю у студентів, зокрема здобувачів вищої освіти спеціальності 016 Спеціальна освіта та викладачів.

СТОМЛЮВАНІСТЬ, СТУДЕНТИ, АДАПТАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ,
ЗАКЛАДИ ВИЩОЇ ОСВІТИ, СПЕЦІАЛЬНА ОСВІТА.

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах інформатизації суспільства і модернізації системи освіти, переходу вищої освіти на європейські стандарти проблема якості професійної підготовки майбутніх педагогів набуває особливого значення. Сучасні концепції інтеграції, соціалізації та особистісного розвитку людей з особливими освітніми потребами розглядають спеціального педагога як провідного суб'єкта, який забезпечує ефективність корекційно-розвиткового процесу та володіє готовністю до соціальної взаємодії (Р. Агавелян, І. Коробейніков, І. Левченко, Н. Малофєєв, Н. Назарова). Успішна професійна діяльність сучасного педагога вимагає високого рівня компетентності, водночас враховує й професійну поведінку.

Розв'язання завдань з оптимізації різних видів трудової діяльності передбачає комплексне вивчення функціональних станів, які виникають в процесі праці, або навчальної діяльності (Т. Алексеєва, Ю. Бохонкова, З. Ковальчук, Т. Редько та ін.). Характер діяльності, а також особливості її організації можуть бути джерелами формування несприятливих функціональних станів, таких як: стрес, тривога, втома, монотонія та інші. Розвиток зазначених станів може призводити до зниження ефективності та якості праці, до аварій і травм, втрати фізичного і психічного здоров'я суб'єктів діяльності (Т. Кулакевич, Ф. Меерсон, Л. Спицька та ін.). Тому знання про специфіку формування функціональних станів є основою для організації корекційної в профілактичній роботі, спрямованої на вдосконалення трудової діяльності.

Проблема втоми і відновлення, в розробку якої Г. Фольборт вніс істотний вклад, продовжує залишатися однією з найбільш актуальних в теоретичному і практичному відношенні. Чотири правила Г. Фольборта, зіграли велику роль у формуванні вихідних позицій декількох поколінь

фізіологів і не втратили свого значення по теперішній час. Перше з них свідчить: «Працездатність органу не є його постійною властивістю, а визначається в кожний даний момент рівнем, близько якого коливається баланс процесів виснаження і відновлення». Після тривалої або напруженої діяльності працездатність знижується, що підтверджено як життєвою практикою, так і численними експериментами.

У зв'язку з інтенсифікацією та оптимізацією навчальної діяльності, необхідністю засвоювати великий обсягу інформації, а також нерівномірним розподілом навантаження під час навчального процесу проблема розумової втоми студентів, які навчаються у закладах вищої освіти, стає актуальною. Активна навчально-трудова та пізнавальна діяльність молоді є дуже складним процесом, який відбувається в умовах об'єктивно існуючих протиріч, до яких відносяться: протиріччя між потребою засвоїти значний за обсягом матеріал і дефіцитом часу, між поступовим, багаторічним процесом становлення майбутнього спеціаліста та бажанням скоріше самоствердитися і проявити себе, між необхідністю регулярно відвідувати заняття і неможливістю обмежуватися лише тими освітніми послугами, які пропонує заклад вищої освіти. Крім цього, методи та організація навчання у виші різко відрізняються від тих, що застосовуються в закладі загальної середньої освіти. Вони вимагають значного підвищення самостійності в оволодінні навчальним матеріалом, уміння планувати свій навчальний і вільний час. Для вирішення цих протиріч здобувачі вищої освіти докладають чимало фізичних і психічних зусиль. В результаті знижується працездатність і стійкість до психо-емоційного навантаження, зростає нервово-психічне напруження, збільшується ймовірність появи розумової втоми, яка знижує працездатність студентів, призводить до погіршення психічного здоров'я.

Зазначені обставини і зумовили вибір теми бакалаврського дослідження.

Об'єкт дослідження – психо-емоційні стани в навчальній діяльності.

Предмет дослідження – психологічні особливості стомлюваності студентів на етапі адаптації до навчання.

Мета роботи – визначити психологічні особливості стомлюваності студентів на етапі адаптації до навчання у закладі вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми стомлюваності студентів на етапі адаптації до навчання у закладах вищої освіти;
2. Проаналізувати та визначити психологічні особливості стомлюваності студентів на етапі адаптації до навчання у закладах вищої освіти;
3. На основі отриманих результатів констатувального експерименту розробити рекомендації з профілактики втоми у навчальній діяльності студентів на етапі адаптації до навчання у закладах вищої освіти.

Методи дослідження. Для реалізації покладених завдань, досягнення мети, використані загальнонаукові теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (Тест «Таблиця Горбова-Шульте», методика «Мотиви вибору професії» Р. Овчарова, методика «Самодіагностика гострого стомлення» А. Леонова, методика «Діагностика рівня емоційного вигоряння» В. Бойко) та методи статистичної обробки даних (Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

Теоретико-методологічну основу дослідження сформував наукові положення щодо: професійного становлення особистості О. Бондаренко, Ж. Вірна, В. Луньов, В. Панок, Н. Пов'якель, Г. Радчук, Н. Чепелєва, В. Шевченко, Т. Яценко та ін.); професійно-психологічної адаптованості особистості (Ф. Березін, Ж. Вірна, Д. Завалішина, О. Маклаков, А. Налчаджян, А. Реан, О. Саннікова, О. Солодухова, А. Фурман, Л. Шпак та ін.); особистісної ресурсності суб'єкта (В. Бодров, Ж. Вірна, Є. Галажинський, О. Лактіонов,

Д. Леонтьєв, Е. Муздибаєв та ін.); системного підходу, який розглядає психологічні процеси та явища у їх взаємозв'язку та взаємозумовленості (О. Балл, Б. Ломов, С. Максименко, В. Мерлін та ін.).

Практичне значення. Запропонована система діагностики стомлюваності в навчальній діяльності може бути використана практичними психологами закладів освіти з метою попередження виникнення дезадаптивних психо-емоційних станів в навчальній діяльності. Розроблені рекомендації можуть бути використані в процесі корекційної роботи з підвищеною стомлюваністю у студентів, зокрема здобувачів вищої освіти спеціальності 016 Спеціальна освіта та викладачів.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний зміст висвітлено на 53 сторінках тексту. В роботі 5 таблиць, 3 діаграми.

ВИСНОВКИ

У зв'язку з інтенсифікацією та оптимізацією навчальної діяльності, необхідністю засвоювати великий обсяг інформації, а також нерівномірним розподілом навантаження під час навчального процесу проблема розумової втоми студентів, які навчаються у закладах вищої освіти, стає актуальною.

Активна навчально-трудова та пізнавальна діяльність молоді є дуже складним процесом, який відбувається в умовах об'єктивно існуючих протиріч, до яких відносяться: протиріччя між потребою засвоїти значний за обсягом матеріал і дефіцитом часу, між поступовим, багаторічним процесом становлення майбутнього спеціаліста та бажанням скоріше самоствердитися і проявити себе, між необхідністю регулярно відвідувати заняття і неможливістю обмежуватися лише тими освітніми послугами, які пропонує заклад вищої освіти.

Стомлення – це стан людини, викликаний роботою. Фізичному стомленню сприяють динамічні навантаження, наприклад тривала ходьба, біг, і статичні навантаження – підйом ваг, їхнє утримання, перенесення.

Розумова втома – викликається навантаженням на органи чуття (зір, слух), сильною напругою уваги, усвідомленням відповідальності. Без втоми немає тренування, не відбувається адаптація організму до фізичної або розумової діяльності. Стомлення стимулює процес відновлення, розширює резервні можливості організму. Отже, стомлення виконує не тільки охоронну роль, а й має важливе значення в удосконаленні робочих механізмів організму.

Вивчення умов підвищення ефективності навчальної діяльності людини – одне із самостійних завдань психології праці. Серед таких умов виділяють підтримку оптимальної працездатності на основі створення оптимального функціонального стану. Важливо при цьому застосовувати заходи з профілактики та корекції несприятливих функціональних станів

(стомлення, монотонії, стресу тощо). Це означає, по-перше, усунення об'єктивних причин їх виникнення (складання оптимального режиму праці та відпочинку, чергування видів трудових дій тощо), по-друге, формування у людини навичок регулювання та управління своїм функціональним станом (використання системи спеціальних тренувань з метою підготовки до несприятливих ситуацій, методик нервово-м'язової релаксації, аутотренінгу).

Якщо режим праці та відпочинку організований раціонально, то продуктивність праці, працездатність і рівень здоров'я на даній ділянці виробництва можуть бути високими. Слід мати на увазі, що режим праці та відпочинку – це дуже гнучкий інструмент, який періодично слід перевіряти – чи дає він максимально корисний ефект чи ні. В останньому випадку його треба модифікувати.

Таким чином, підвищення працездатності і прискорення росту продуктивності навчальної діяльності повинні бути пов'язані не тільки з його полегшенням, але й умінням здобувача вищої освіти отримувати радість від діяльності, активно долати стомлення, включати свої резерви.

Емоційна регуляція розглядається як забезпечення загальної спрямованості та динаміки поведінки стосовно особистісного змісту ситуації; як вміння справлятися зі своїми емоціями соціально бажаними засобами; як процес збільшення, збереження та гальмування емоційного збудження.

Під час стомлення у більшості студентів домінує зміна мотивації, що цілком дезадаптивно може впливати на успішність навчальної діяльності. Таким чином підтверджується наше припущення про вплив навчальної ситуації на мотивацію студентів першого року навчання на етапі адаптації до нового освітнього середовища.

В цілому спостерігається полімотивованість вибору професії. Ми можемо констатувати, що сама студентська група, якою є наші досліджувані не є моно мотивованою, а це говорить про те, що в такій групі достатньо складно побудувати навчальний процес. Через такі розбіжності у мотивації

вибору професії саме перебування у групі може сприяти внутрішньо особистісним та міжособистісним конфліктам, конфліктам із викладачами.

Одним із можливих і необхідних напрямків роботи з групою досліджуваних ми вважаємо узгодження мотивів студентів, оскільки значна кількість аудиторних годин під час навчання відводиться на групові форми роботи. Тому неузгодженість мотивації студентів групи негативно впливатиме на її динаміку, в чому ми можемо бачити соціальні та групові передумови навчальної мотивації студентів.

У випробовуваних переважає високий рівень стійкості уваги та динаміки працездатності. Також спостерігається достатньо ефективна тенденція у навчальній діяльності.

Щодо показника психічної стійкості, яку ми розглядаємо як важливий компонент навчальної діяльності та професіоналізації слід зазначити, що показники є дещо гіршими, ніж за попередніми шкалами. Переважна кількість досліджуваних мають середній та низький рівень її розвитку. І менше половини виявляють високий рівень психічної стійкості.

Психічний компонент в навчальній діяльності є одним із головних чинників її розвитку. Тому ми вважаємо за доцільне рекомендувати студентам підвищувати рівень психічної стійкості.

Більшість студентів не мають синдрому емоційного вигорання. Даний факт може говорити про те, що більшість з них може справитись із негативними проявленнями синдрому емоційного вигорання, проте за результатами дослідження встановлено групу ризику, до якої слід приділяти увагу психологу.

Результати кореляційного аналізу показали, що внутрішні негативні мотиви впливають на загальне самопочуття, яке пов'язане з фазою виснаження емоційного вигорання. Ефективність роботи також впливає на специфічні зміни самопочуття, які в свою чергу пов'язані з рівнем психічної стійкості.

Внутрішні індивідуально-значущі мотиви впливають на рівень загальної активності, в той час як ця активність також пов'язана з соціально-значимими мотивами, ефективністю роботи. Зміни в мотиваційній сфері під час втомлення впливають на внутрішні негативні мотиви, ефективність роботи, ступінь спрацьованості. Зміни в емоційному фоні навчальної діяльності впливають на психічну стійкість. Виконання праці та операцій впливає на внутрішні соціально-значущі мотиви.

Стан втоми у нормі залежить від внутрішніх позитивних мотивів та впливає на ефективність роботи і психічну стійкість.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці програми психологічного супроводу студентів у навчальній діяльності, які знаходяться у групі ризику, або мають тенденції до стомлюваності через порушення мотиваційної, пізнавальної та емоційної сфери.