

УДК 159.9.07

ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

¹Яковлев Б.П., ²Коваленко Л.А., ³Вязовкин С.В.

¹ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО – Югры»,
Сургут, e-mail: boris_yakovlev@mail.ru;

²НОУ ВПО «Московская академия предпринимательства при Правительстве
Москвы Сургутский филиал», Сургут, e-mail: lak_wmd@mail.ru;

³ГБОУ ВПО «Сургутский государственный педагогический университет»,
Сургут, 628403, e-mail: vsv60@bk.ru

В статье рассмотрены особенности и величины психической нагрузки, оказывающие воздействие на организм и психику человека, к которым относятся: информационно-операционная, ситуативная и личностная особенности студентов в образовательной системе вузов. Психическая нагрузка является обязательным атрибутом учебной деятельности, профессиональной подготовки студентов в вузе. Теоретико-методологическое основание рассмотрения психической нагрузки студентов высшего учебного заведения составляют: синергетический подход, личностно-ориентированный подход, теория социального научения, деятельностный подход, концепция гуманизации образования. Научная организация студентов к учебно-воспитательному процессу, проведенная с учетом личностной толерантности к переносимости психических нагрузок, может служить одной из важных инновационных технологий в специфических условиях учебной деятельности и профессиональной подготовки студентов. Чем больше отрицательных факторов в информационно-операционной, ситуативной и личностной составляющих, тем больше величина воздействия психической нагрузки на организм и психические проявления студентов.

Ключевые слова: психическая нагрузка, величины и составляющие психологической нагрузки, три категории студентов

MENTAL LOADING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM

¹Yakovlev B.P., ²Kovalenko L.A., ³Vyazovkin S.B.

¹GBOUVPO «SurgutState University, Khanty-Ugra», Surgut, e-mail: boris_yakovlev@mail.ru;

²NOU VPO «The Moscow Academy of Business at the Government of Moscow the Surgut Branch»,
Surgut, e-mail: lak_wmd@mail.ru;

³GBOU VPO «Surgut State pedagogical university», e-mail: vsv60@bk.ru

In article features and the sizes of mental loading making impact on an organism and mentality of the person which treat are considered: information and operational, situational and personal features of students in educational system of HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. Mental loading is obligatory attribute of educational activity, vocational training of students in HIGHER EDUCATION INSTITUTION the teoretiko-metodologicheskoy basis of consideration of mental load of students of a higher educational institution make: synergetic approach, personal the focused approach, the theory of social learning, activity approach, the concept of a humanization of education. The scientific organization of students to the teaching and educational process, carried out taking into account personal tolerance to shipping of mental loadings, can serve one of important innovative technologies in specific conditions of educational activity and vocational training of students. The more negative factors in information and operational, situational and personal components, the more size of influence of mental load of an organism and mental manifestations of students.

Keywords: mental loading, sizes and components of the psychological loading, three categories of students

Данные научных исследований в системе высшего профессионального образования акцентируют внимание педагогов, специалистов, ученых на таком актуальном и важном феномене, как психическая нагрузка и ее влиянии на личностный и профессиональный рост студентов. Психическая нагрузка является обязательным атрибутом учебной деятельности, профессиональной подготовки студентов в вузе [5].

Под психической нагрузкой в учебной деятельности мы понимаем произвольный процесс регуляции воздействующих на личность студента внешних и внутренних условий, направленный на самоактуализацию и самореализацию потенциальных способностей в целях повышения уровня готовности к специфической деятельности и творческой актив-

ности. На основе теоретического анализа, экспериментальных наблюдений основными составляющими, детерминирующими особенности и величину психической нагрузки, оказывающей воздействия на организм и психику человека являются: информационно-операционная, ситуативная и личностная [5].

Информационно-операционная составляющая в основном определяется особенностями внешних условий. Каждый вид образовательной деятельности имеет свои информационно-операционные особенности в соответствии с современными стратегиями, целями, методикой преподавания дисциплины (согласно учебному плану, программе по предмету, учебника, календарно-тематического плана, плана занятий и т.д.) в содержании образования.

При этом каждый конкретный вид учебной деятельности составляет собственную специфическую структуру информационно-операциональных особенностей психической нагрузки, непосредственно оказывающую воздействие на организм и психику человека. Например, структура информационно-операциональной составляющей учебного процесса преподавателя определяется – скоростью приема, переработки и принятия решения, сложностью и ответственностью выполняемых заданий, частотой принимаемых ответственных решений, возникновением проблемных ситуаций, временем активного и пассивного слушания; числом производимых движений; необходимостью самоконтроля регулируемых параметров; характеристиками монотонности труда (количество операций, деятельность однообразных операций, число приемов в операции и т.д.); существующим режимом труда и отдыха; степенью напряжения анализаторных функций (зрения, слуха, вестибулярного аппарата и т.д.) и др. [3].

Эти составляющие особенности учебной деятельности человека определяют со своей стороны напряженность тех или иных психических функций, а также значение тех или иных психических качеств, специализированных чувств, умений при ее осуществлении.

Ситуативная составляющая. Оценка происходящих событий под углом зрения потребностей, признаваемых человеком ценностей, целей, к достижению которых он стремится, порождает различные жизненные ситуации – трудные, экстремальные, опасные, проблемные, критические. Особое внимание учеными акцентируется на тех ситуациях, которые развивают способности обучающегося, его субъективный опыт, переживания, креативность, рефлексивность. Согласно модели учебной деятельности, предложенной В.В. Давыдовым, синонимом учебной ситуации является учебная задача. Учебная деятельность состоит в основном из решения дидактических и воспитательных задач, направленных на разрешение противоречий в процессе обучения и воспитания и обеспечивающих сдвиги в этой области. Так, с позиции задачного подхода В.В. Серикова при конструировании содержания занятия выделяются предметные задачи, конструктивные задачи, личностно ориентированные задачи [1].

Кроме учебных ситуаций-задач, учёных интересует с позиций здоровьесберегающих технологий в условиях учебной деятельности ситуации, которые демобилизуют, разрушают целостность личности, адекватность «Я», смысл жизни человека, определенным образом ухудшая здоровье человека. К особой категории психических

явлений для здоровья человека относятся критические ситуации (фрустрация, дистресс, кризис, психическая травма и др.).

Ученые отмечают, что критические ситуации требуют от человека различной внутренней работы. Разного рода стрессовые реакции часто проявляются в виде предельной активации внутренних ресурсов личности, отстаивающей свои прежние возможности реализации жизненных замыслов. Более трудные ситуации могут потребовать от человека пересмотра уровня своих жизненных хотений и перестройки своего духовного, психического Я [4].

Личностная составляющая в основном определяется внутренними условиями. Эффективность оказания психологической помощи во многом зависит от того, умеет ли психолог, врач, педагог рассматривать учебную деятельность учащихся через призму личностно-ориентированного подхода [4].

Формирование личностной готовности предполагает, что при организации учебно-воспитательного процесса максимально должны учитываться индивидуально-типологические и индивидуально-психологические особенности развития учащихся. Это мотивационно-волевое отношение к учебной деятельности, мотивация достижения успеха и избегания неудач; наличие познавательной потребности и творческой активности в получении знаний и уровень теоретической подготовки в области психологии; способность к процессам самообразования, саморазвития, самовоспитания на основе рефлексивного мышления, осознания, осмысления, переосмысления процесса и результатов собственной деятельности; уровень методико-практических умений и навыков и др. [2].

Таким образом, указывая на особенности составляющих величину психической нагрузки, воздействующей на здоровье человека, можно сказать, что чем больше отрицательных факторов в информационно-операциональной, ситуативной и личностной составляющих, тем больше величина воздействия психической нагрузки на организм и психические проявления студентов [5].

В настоящее время на базе Сургутского государственного университета ведется активная научно-исследовательская деятельность по теоретическим и практическим аспектам проблемы психической нагрузки в условиях учебной и профессиональной деятельности. Научное исследование величины и особенностей психических нагрузок может служить одним из важных инновационных аспектов повышения уровня познавательной активности, толерантности, творческого мышления, а также сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов и преподавателей.

Проблема психической нагрузки в учебной деятельности студентов исследуется по двум направлениям: во-первых, формирование у студентов активно-личностной готовности к психическим нагрузкам в условиях учебной деятельности; во-вторых, контроль и коррекция влияния психической нагрузки на здоровье студентов и преподавателей в современных специфических условиях высшего образования [5].

Вследствие детерминизма регуляторных механизмов психической нагрузки (интеллектуальных, волевых, эмоциональных, креативных, психомоторных) студенты дифференцируются на две категории: активно вовлеченных в деятельность (активные студенты) и пассивно относящиеся к своей деятельности (пассивные студенты). Для второй категории студентов преподаватели реализуют систему «субъект-объектных отношений», они должны управлять, направлять, активизировать на обучение пассивных студентов, т.е. мобилизовать их на преодоление психических нагрузок в системе обучения в высшей школы. Для первой категории активных студентов преподаватели должны в основном организовать учебный процесс, т.е. уже не управлять, а регулировать активностью студента, оптимизировать величину психической нагрузки. Таким образом, здесь реализуется система «субъект-субъектных отношений», где студент целенаправлен и устремлен к познанию будущей профессиональной деятельности [2].

Актуальность проблемы заключается в том, что если студент в течение пяти лет учебы будет находиться в категории «пассивных студентов», то тем вероятнее, что в условиях уже профессиональной деятельности он сможет лишь осуществлять репродуктивную деятельность (на уровне конвергентного мышления). И, согласно К.Д. Ушинскому, они воспитываются существами: «... всё готовящимися к деятельности и остающимися навсегда мечтателями...» [1]. По А. Дистервергу, чаще всего такие студенты становятся «окаменевшими и одеревеневшими» преподавателями, специалистами, которые выполняют свою работу по спущенным «сверху» программам и стандартам [3].

Для первой категории студентов существует опасность в основном сохранении психического и физического здоровья, оптимального и рационального регулирования величины влияния психической нагрузки на их организм и психику. Исследования показывают, что существует и третья категория студентов – добросовестных и активных, но мало способных к профессиональной деятельности. Актуальная проблема для таких студентов – формирование «комплекса неполноценности». Так, студенты с малыми

способностями к фундаментальным и прикладным знаниям, умениям и с невысокой удовлетворенностью своей деятельностью, но в тоже время под постоянным прессом воздействия психических нагрузок в условиях конкурентной борьбы (за статус, стипендию и т.д.) приобретают комплекс личностной неполноценности «неудачника». Изучение данных категорий студентов в процессе лонгитюдного психолого-педагогического исследования будут способствовать расширению представления о регуляторной функции психической нагрузки в специфических условиях высшего образования.

Поэтому важно на основе научных разработок и исследований определить оптимальную величину психической нагрузки для каждого человека. Иначе воздействие чрезмерной или малой величины психической нагрузки будет определенным образом негативно оказывать влияние на успешность и эффективность деятельности, состояние здоровья [5].

Научная организация студентов к учебно-воспитательному процессу, проведенная с учетом личностной толерантности к переносимости психических нагрузок, может служить одним из важных инновационных технологий в специфических условиях учебной деятельности и профессиональной подготовки студентов.

Список литературы

1. Берестовская Л.П. Взаимосвязь теоретических и практических знаний студентов при изучении педагогических дисциплин: автореф. дис. ... канд. пед. наук: – Омск, 1997. – 18 с.
2. Кох А. Изучение психологического профиля педагога. // Педагогическая квалификация. – 1991. – № 4. – С. 335–339.
3. Ломакина О.Е. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 1998. – 200 с.
4. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практика. – М., 1995. – 178 с.
5. Яковлев Б.П., Литовченко О.Г. Психическая нагрузка в современном образовательном процессе // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 4. – С. 72–80.

References

1. Berestovskaya L.P. The relationship of theoretical and practical knowledge of the students in the study of educational disciplines: Author. ... Candidate. ped. Sciences: Omsk, 1997. 18 p.
2. Koch, A. Study of the psychological profile of the teacher. // Educational qualification. 1991. no. 4. pp. 335–339.
3. Lomakin O. Formation of professional competence of future teachers: Dis. Candidate. ped. Science. Volgograd, 1998. 200 p.
4. Orlov AB Personality psychology and human nature: Paradigms, projections, and practice. M., 1995. 178 p.
5. Yakovlev B.P., Litovchenko O.G. Mental loading in modern educational process/ Psychological Science and Education no. 4, 2007. pp. 72–80.

Рецензенты:

Ефремова Г.И., д.псих.н., профессор, декан факультета психологии, ГБОУ ВПО «Российский государственный социальный университет», г. Москва;

Повзун В. Д., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой педагогики, ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры», г. Сургут.

Работа поступила в редакцию 02.09.2013.