

Соколова И.М., Баландина М.В.

ДИАГНОСТИКА И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Современный учебный процесс связан со значительной психофизиологической и психоэмоциональной нагрузкой, необходимостью овладения большим объемом новых знаний и практических навыков в ограниченный период времени, требует длительной умственной работы большой сложности и интенсивности. Это в свою очередь выдвигает на первый план вопросы диагностики умственной работоспособности и утомления, утомления и астенизации нервной системы, прогнозирование возникновения различных психосоматических заболеваний с целью их предупреждения у обучающейся молодежи. Необходимо отметить, что превышение информационной нагрузки в процессе обучения, несоответствие ее качества и количества психофизиологическим и личностным возможностям учащихся, возникновение эмоционально-стрессовых ситуаций могут оказать отрицательное воздействие на успеваемость, самочувствие и здоровье. Наиболее часто приходится встречаться с состоянием утомления, которое выражается во временном снижении умственной работоспособности, как снижение интенсивности внешней работы органов и систем, запредельным торможением определенных систем головного мозга. Субъективно утомление проявляется чувством усталости и нежеланием продолжать работу. Представляется необходимым обратить внимание на необходимость проведение среди студентов профилактических индивидуальных и массовых мероприятий, направленных на помощь студентам и предупреждение возникновения состояний стойкого снижения умственной работоспособности.