

УДК 159.922.7

Анатолій Дьомін, Олександр Дьомін.

м. Київ

### **Чому в навчальній діяльності є студенти пасивні і працьовиті?**

*Розглянуто психофізіологічні основи стану масової пасивності студентів у навчанні та виявлено суттєві психолого-педагогічні підходи в подоланні стану пасивності в навчальній діяльності студентів.*

**Ресурс внутрішньої енергії – показник діяльнісного стану людини.** “Навчальна праця – тяжка праця”, – зауважував основоположник вітчизняної педагогіки і психології Костянтин Дмитрович Ушинський. А будь-яка тяжка праця вимагає великих витрат енергії.

Ми призвичаїлись називати тяжкою фізичну працю, яка вимагає довготривалих рухових дій, особливо таких дій, що супроводжуються значною напругою м'язів. У такій праці витрачається “фізична” (в розумінні – механічна) енергія м'язів, яка генерується в фізіологічних процесах організму людини. Інтелектуальну (розумову) працю прийнято вважати легкою. Насправді ж інтелектуальна напружена праця вимагає від працівника, будь то школяр, студент, вчений чи людина іншого статусу, великих витрат енергії. А цю енергію називають психічною, духовною, розумовою, інтелектуальною, енергією думки, мислительною енергією. Ресурси внутрішньої енергії і здатність її відновлення у кожної людини мають свої величини і розбіжність цих величин між індивідами є досить значною.

Одна людина може працювати фізично тривалий час без помітної втоми, інша – досить швидко втрачає можливість виконувати ті ж дії, відчуваючи, що сил

продовжувати роботу в неї немає. Візьмемо випадки екстремальних ситуацій, в яких людину спонукає до діяльності одна з найсильніших потреб – потреба збереження життя. В таких випадках потреба – мотиваційна сфера, як правило, мобілізує всі енергетичні ресурси, які є у людини. Наприклад, відомі випадки в північних морях, коли корабель терпить аварію і люди рятуються в човнах. Вони веслюють у напрямі до берега і знають, щоб дістатися до нього – потрібно понад добу або й більше веслувати. Знають також, коли будеш мало рухатись – загинеш від охолодження.

В таких умовах усі розуміють, що рятівними рухами є веслування. Наголошуємо, мотивація до виживання – одна з найсильніших. І все ж через деякий час хтось припиняє веслувати – його енергія вичерпалася, у м'язах не стало сил, діяльність для врятування припинилася. А разом з цим ймовірність втратити життя зростає багатократно. Людина все це усвідомлює, але веслувати не може. В літературі таку поведінку часто трактують як відсутність наполегливості, сили волі.

Згадується характерний випадок під час бойових дій у Великій Вітчизняній війні. В період затишшя між боями невелика група бійців-артилеристів: командир групи, два розвідники і радист (в тому числі один з авторів) тримали оборону в засніженій траншеї. Одного дня на світанку німці провели шалений артилерійський і мінометний обстріл наших позицій і невдовзі ми побачили їхніх піхотинців, що йшли в атаку на нашу траншею. Радист весь цей час намагався зв'язатись з нашими батареями, але вони не відкликалися на його позивні. Коли стало добре видно німців, ми почали обстрілювати їх з кулемета. Вони попадали в сніг. Але з правого флангу німецький кулеметник повів вогонь по нашій траншеї. Розвідник в

бінокль відшукав цей кулемет і кількома пострілами з гвинтівки примусив його замовкнути.

Ми час від часу посилали кулеметні черги і не давали німецькій піхоті піднятися, а вони у відповідь вели безладний, безприцільний вогонь з гвинтівок та автоматів у наш бік. Нарешті радистові вдалося зв'язатися зі штабом нашого полка. Та замість надії на вогневу підтримку від наших гармат, ми одержали повідомлення, що батареї полка зараз в дорозі на іншу ділянку фронту. А нам – наказ відірватися від німців і терміново йти до місця штабу.

Швидко зваживши обставини, командир послав розвідників до березового гайка, що був позаду нас праворуч, наказав їм залягти на узліссі і прикрити відхід його з радистом. Розвідники пригінця побігли до гайка, а командир час від часу обстрілював з кулемета німців, що лежали в снігу. Радист повідомив, що розвідники вже на узліссі. Командир дав ще кілька черг, підхопив кулемета і торбу з дисками та побіг з радистом слідами розвідників. Навколо просвистували німецькі кулі. Німці ще не наважувалися піднятися. Біля щойно покинутого окопу з характерним тріском почали вибризувати клубки розривів німецьких мін.

До лісу було не більше 200 метрів, але сніг сягав майже до колін і бігти було важко. Метрів за 50 до узлісся радист промовив з тугою в голосі: “Не можу бігти”. Перейшли на ходу, командир забрав у нього рацію. Але кроки радиста уповільнювалися, невдовзі він сів на сніг, вимовивши: “Ви біжіть, а мене залиште”. Командир застерігає: “Нас швидко візьмуть на приціл німці! Ліс уже поряд. Пішли!” “Не можу йти”, – відповів радист.

Командир взяв у нього рацію, автомат і, наполегливо переконуючи, що необхідно йти, допоміг підвестися. На наше щастя німці продовжували лежати в снігу і менше стріляли. На місці нашого окопу продовжували здійматися

розриви мін, застеляючи землю хмарою диму і пороху. Радист і командир, пригнувшись, стояли, командир весь час намагався вселити радисту віру в те, що він може йти. Осколки мін долітали до них з характерним бринінням, частіше свистіли кулі.

Нарешті вони поволі пішли до лісу. Радист тримався за командира, видно було, що переставляти свої ноги йому було вкрай важко. Перед самим узліссям йому вдалося навіть дещо прискорити ходу.

На узліссі нетерпляче чекали розвідники. Вони не розуміли, чому командир і радист так поволі, з зупинкою добиралися, коли на відкритому місці з кожною секундою зростала ймовірність бути враженими кулями, осколками.

Радист був молодий хлопець, йому щойно виповнилося 19 років. Витривалості у нього не було, і ресурс внутрішньої енергії був надто обмежений. Мотивація рятувати життя – дуже велика, і він спочатку надмірно витрачав сили, щоб швидше дістатися до гайка. Але запаси енергії в нього швидко вичерпалися. Енергійна діяльність, викликана мотивацією рятування, припинилася внаслідок безсилля, і це викликало емоційний стан байдужого відчаю.

Здавалося, зовсім незначний за часом відпочинок (в межах до хвилини) дав можливість дещо поповнитись енергією. Дуже ймовірно, що поповненню енергією сприяло наполегливе спонукання, спрямоване на відновлення мотивації порятунку. В результаті виникла можливість продовжити діяльність на досягнення уконкретненої мети з посиленою економною витратою того ресурсу енергії, що додався під час перепочинку.

Ключовими позиціями поведінки в описаній ситуації є такі: а) сплеск енергійної діяльності для досягнення мети під впливом основного мотиву, в даному випадку породженого потребою збереження життя; б) вичерпаність ресурсу енергії, внаслідок чого припиняється діяльність на

досягнення навіть дуже бажаної мети; в) тимчасовий відпочинок, поєднаний зі спонуканням, спрямованим на відновлення мотивації до діяльності; г) уконкретнення мети і відновлення (хоча й кволе) діяльності для її досягнення.

Пізніше радист говорив, що тоді він так знесилів, що його не лякала вже думка навіть про можливу смерть. Йому взагалі було важко думати в той час і хто зна скільки часу було б потрібно, щоб він самостійно, без спонукальної допомоги спромігся до діяльності, спрямованої на уникнення небезпеки. Людина потрапила в такі обставини, в яких повністю вичерпався ресурс внутрішньої енергії і вже не спрацьовувало явище “градієнту мети”, яке характеризується зростанням активності в міру наближення до бажаної мети.<sup>1</sup>

Енергія, яка під час фізичної діяльності перетворюється м'язами у механічну, і енергія, що рухає нашу думку, тісно пов'язані між собою, мають багато чого спільного. Адже коли людина почуває себе стомленою від фізичного навантаження, їй важко думати, хочеться “бездіяльно” відпочити в стані не тільки фізичного, а й розумового розслаблення. Тобто, для досягнення психофізіологічної рівноваги<sup>2</sup> потрібне поповнення енергії і організм спонтанно намагається скоротити її витрати у м'язах, у мозку, навіть очі закриваються, по можливості загальмовуються фізіологічні та психічні процеси. У втомленої людини згасає навіть почуття голоду, очевидно тому, що не вистачає енергії на продукування ферментів у системі травлення.

---

<sup>1</sup> Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

<sup>2</sup> Бехтерев В.М. Внушение и воспитание // Время. – 1923.

Подібне явище спостерігається, коли людина втомлюється від розумової праці. У неї теж виникає бажання відпочити в розслабленому стані. Тобто відновити втрачені енергетичні ресурси, потрібні для життєдіяльності, відновити рівновагу і здатність до діяльності в наступному.

Співставляючи потяги людини, стомленої від фізичної праці і від розумової праці, можна зробити висновок, що енергія, якою живиться фізична і розумова діяльність людини, має багато спільного.

***До розумової діяльності серцево-судинна система байдужа.*** Внаслідок і фізичної, і розумової праці активізуються метаболічні процеси. В організмі інтенсивніше здійснюються різноманітні хіміко-фізіологічні дії, зростає необхідність у виведенні продуктів, що внаслідок цих процесів накопичуються в клітинах і заважають їх нормальному функціонуванню. Погіршується функціонування і того органу тіла, клітини якого забруднені метаболітами, в тому числі й головного мозку. Для відновлення працездатності необхідне очищення від метаболітів однаково для обох видів праці. Але у здійсненні робіт по звільненню організму від непотрібних компонентів (метаболітів), що утворюються в процесі діяльності, виникає суттєва відмінність. Відмінність ця полягає у тривалості відновлення здатності стомленої людини до наступної діяльності. Розглянемо ці питання докладніше.

У процесі фізичної праці у людини, разом з активізацією м'язової діяльності, починає продуктивніше діяти серце, розширюються судини, зростає інтенсивність кровообігу та току лімфи. Інтенсифікується оперативне постачання необхідних для роботи ресурсів і одночасно прискорюється виведення "відходів", які утворюються внаслідок функціональних дій, що відбуваються в клітинах організму. Тобто інтенсифікується метаболічний процес в

організмі, що допомагає підтримувати працездатність на належному рівні.

Під час розумової праці інтенсифікуються відповідні психічні процеси, підвищується витрата енергії, посилюється діяльність нервових клітин мозку. Японські вчені ввели в тканину мозку тоненькі світоводи і на екрані спостерігали, що в процесі роботи думки нейрони рухаються. Їх рух нагадує рух амеб. Піддослідні студенти розв'язували задачі, і чим важча задача, чим більше відбувається зосередження думки, тим активніше здійснюється рух клітин-нейронів<sup>3</sup>. Отже, інтелектуальна робота є не тільки ідеальним процесом, вона супроводжується також фізичними рухами на рівні нервових клітин. Цей феномен ще більше підтверджує припущення, що в енергіях, які витрачаються на здійснення фізичної і розумової діяльності, є багато спільного.

Під час розумової діяльності теж витрачається багато внутрішньої енергії, але на відміну від фізичної розумова діяльність не викликає помітної реакції з боку серцево-судинної системи. Серце залишається практично “байдужим” до розумової напруги. Воно працює в спокійно-економному режимі. В цих умовах не збільшується постачання необхідних для інтелектуальної роботи ресурсів, не прискорюється виведення “відходів” від функціональних дій в клітинах мозку. На відміну від умов м'язової праці, під час розумової роботи в тканині мозку швидко нагромаджуються і вчасно не виводяться метаболіти. В міру їх нагромадження відчувається гальмування розумової діяльності. Для звільнення від метаболітів після розумової праці потрібно значно більше часу на відпочинок.

---

<sup>3</sup> Лушникова А. У памяти ещё много таин // Наука и жизнь. – 1998. – № 3. – С. 38-39.

Прискорити очищення тканин мозку від метаболітів можна лише шляхом посилення діяльності серцево-судинної системи.

Посилення діяльності серцево-судинної системи досягається двома шляхами. Перший шлях – поряд з інтелектуальною діяльністю систематично практикувати фізичне навантаження організму. Другий шлях – використовувати емоційне збудження.

***Фізичне навантаження – перший шлях звільнення від метаболітів розумової праці.*** В науково-дослідному інституті педагогіки України був проведений такий експеримент. Частина науковців цього інституту мала ділянки в колективних садах. Їх попросили фіксувати результативність наукової праці щотижня, починаючи з квітня місяця і закінчуючи липнем (1961 рік). При цьому обов'язково виділяти тижні, напередодні яких у вихідний день вони працювали на садовій ділянці. Результативність праці вимірювалась кількістю написаних сторінок нового тексту своєї наукової роботи.

Результати експерименту були такі. У всіх одинадцяти науковців, що сумлінно провели облік, результативність наукової праці підвищувалася в ті тижні, напередодні яких вони працювали вихідного дня на садових ділянках. У шести з них зріст продуктивності праці сягав до 30%. Ми вважаємо, що продуктивність інтелектуальної праці зростала переважно внаслідок того, що в день фізичної праці на свіжому повітрі тканини мозку значною мірою звільнялися від нагромаджених за попередній тиждень метаболітів і водночас жвавіше поповнилися новими ресурсами для подальшої роботи.

Правда, слід відзначити, що в понеділок, тобто в перший день після значної витрати енергії на фізичній роботі, продуктивність розумової праці була значно менша. Спостерігалось, що чим більше людина була навантажена



фізичною працею (як за часом, так і за напругою м'язів), тим менша була продуктивність розумової праці в понеділок. У вівторок продуктивність розумової праці зростала. В наступні дні зростала ще більше і, перекриваючи недоробок понеділка, в середньому за тиждень значно перевищувала результати тих тижнів, де не було тривалого м'язового навантаження.

Результати багатьох наукових досліджень стверджують, що систематичні заняття фізичним спортом в післяаудиторний час особливо благотворно впливають на продуктивність розумової праці. Студенти, які регулярно займаються у спортивних секціях гімнастики, боротьби, легкої атлетики та інших, як правило, значно поліпшують свою успішність. Багато з них стають відмінниками навчання. Слід додати, що ефективність навчання студентів підвищується, коли за розкладом фізкультура проводиться в останні години занять. Разом з тим, якщо заняття фізкультурою проводяться не в останні години занять, то спад у продуктивності розумової роботи повсюдно спостерігається в учнів і в студентів у перші години після м'язового навантаження. Головна причина цього явища пояснюється тим, що для фізичної та розумової праці витрачаються ресурси внутрішньої енергії, які, в основному, є спільними як для фізичної, так і для розумової праці. Разом з тим зауважимо: ці факти ще не визначають, що внутрішня енергія, яка забезпечує роботу м'язів, і енергія для розумової праці нічим не відрізняються.

На основі розглянутих фактів можна стверджувати, що продуктивність інтелектуальної праці кожної конкретної людини залежить в першу чергу від величини потенціалу її енергетичних ресурсів. Залежить також від своєчасного виведення метаболітів, які гальмують розумову діяльність. Очевидно, гальмування розумової діяльності невиведеними метаболітами вимагає збільшеної витрати енергії на

виконання тієї ж роботи в порівнянні з витратами, коли метаболіти виведені з нервових клітин.

***Використання емоційних резервів внутрішньої енергії - другий шлях активізації розумової праці.*** Організм людини і її психіка мають резерви, які дозволяють розв'язувати найскладніші суперечності, що виникають в житті і діяльності. В нашому випадку таким надійним резервом може стати емоційно-вольова сфера людини. Емоції, особливо позитивні, можуть надавати наснаги в діяльності людини. Очевидно вони мають властивість відкривати додаткові внутрішні ресурси енергії і спрямовувати їх на діяльність людини. Можна вважати, що в цьому полягає феномен стенічності емоцій (stena – сила) (Ніколенко).

У розумовій діяльності стенічні властивості притаманні не тільки позитивним емоціям. Вони властиві також і негативним, що виникають внаслідок примушування. Правда, в порівнянні з позитивними, негативні емоції стимулюють діяльність в меншій мірі і не викликають особливої наснаги. Під дією негативних емоцій стенічного характеру та ж сама робота вимагає більше часу і, як правило, є нижчої якості. При виконанні навчальних завдань студенти в таких випадках допускають більше помилок, у них залишаються поза увагою окремі важливі компоненти знань. Результати діяльності в такому стані здебільшого не досягають високої оцінки виконаної роботи. І все ж таки цілеспрямована навчальна діяльність має місце, студент, хоча й працює під впливом лише зовнішніх спонукальних мотивів, разом з цим просувається до мети. Маємо феномен, коли емоції негативні стимулюють діяльність позитивну.

І позитивні, і негативні емоції більшою або меншою мірою відкривають додаткові ресурси енергії для здійснення потрібної діяльності і допомагають долати гальмівну дію

нагромаджених невиведених метаболітів. Цим не вичерпується благодатний вплив емоцій на діяльність. Більше того, емоції мають ще одну чудову властивість, вони разом з розумовою роботою можуть збуджувати діяльність серцево-судинної системи людини, завдяки чому прискорюється видалення метаболітів, зменшується їх нагромадження і таким чином знижується їх гальмівний вплив на розумову діяльність.

Коли з'являються перші ознаки втоми в результаті тривалої роботи, починає проявляти себе потреба відновлення рівноваги. Цей прояв звичайно викликає певні натяки підсвідомого потягу до відпочинку і разом з цим максималізує готовність психіки до сприйняття додаткових ресурсів енергії. Емоційна сфера якраз має властивість відкривати додаткові внутрішні ресурси енергії. Тому в стані перших ознак втоми зростає здатність психіки до підвищення реакції на зовнішні подразники, які викликають збудження емоцій.

Такий феномен масово можна спостерігати як природний експеримент на заняттях в будь-якому навчальному закладі. Зранку студенти сповнені енергії після нічного відпочинку і, коли на першій лекції з'являється комічна ситуація, створена лектором чи випадкова, вони реагують ледь помітним просвітленням обличчя і мало в кого з'являється усмішка. В кінці робочого дня, коли ресурси енергії значною мірою витрачені у розумовій діяльності і вже з'явилися нагромадження невиведених часно метаболітів, найменший натяк на комічне викликає дружній сміх і навіть регіт. Спонтанно, на рівні підсвідомості, спрацьовує готовність до сприйняття додаткових ресурсів енергії. Ця готовність проявляється у вигляді посиленої веселої реакції на подразнення від комічного. До речі, стомлена людина посилено реагує і на подразники, що викликають негативні емоції, які теж несуть

заряд додаткової енергії. Додаткова енергія від емоцій знімає почуття втоми, поліпшує очищення від нагромаджень метаболітів, і студенти знову готові певний час плідно працювати.

Цей феномен часто використовують викладачі. Великий вчений і талановитий лектор, Євген Оскарівч Патон, застосовував з цією метою такий прийом на своїх лекціях. У Київському політехнічному інституті, на вечірньому факультеті, студенти приходили в аудиторію після робочого дня на підприємствах вже стомлені. Тому багато хто з них невдовзі втрачав увагу і впадав у дрімотний стан. Тоді Євген Оскарівч зупиняв лекцію і звертався до аудиторії: “Давайте посміємось!” І починав реготати гучним басом. Дрімота швидко відлітала від студентів, і вся аудиторія також починала реготати. Тоді лектор вигукував: “А тепер досить! Пішли далі...” - і продовжував лекцію.

Емоційний імпульс відкривав у студентів джерело додаткової енергії, поліпшувався метаболічний процес, і вони знову включалися в навчальну роботу, доки вистачало енергії цього імпульсу. Лектор вловлював момент, коли треба було відновити емоційний імпульс і знову застосовував цей прийом. На першій порі студентів дивувала така поведінка лектора, але готовність психіки стомленої людини до сприйняття додаткової енергії спрацьовувала надійно, і студенти мимоволі сміялися разом з лектором. В подальшому, відчуваючи в собі підбадьорення, яке давало змогу працювати на лекції, студенти охочіше і дружніше включалися в сеанс чергового емоційного імпульсу.

***Особистісне ставлення до навчальної праці студента, який має надлишок внутрішньої енергії.*** Тут доречно зважити на ще одну особливість. В аудиторії не всі студенти потрапляли в дрімотний стан. Певна їх частина зберігала працездатність і після роботи на підприємствах

була здатна продовжувати навчальну роботу у вечірній час без допомоги емоційних імпульсів. Це студенти, які мали великий ресурс внутрішньої енергії, спадково наділеної їм від природи або набутої у процесі діяльності.

У психологічній літературі потреби людини вважають генераторами її поведінки (А. Маслоу, Г. Меррей, К. Обуховський та інші). Однією з найважливіших потреб, що часто зумовлює поведінку людини, є потреба психофізіологічної рівноваги. Але психофізіологічні процеси настільки складні і різноманітні, що повної рівноваги досягти ніколи не вдається, отже річ може йти лише про оптимальне наближення до рівноваги. Де з'являються більші відхилення від рівноваги, виникають відповідні мотиви поведінки, тобто спрацьовує потребо-мотиваційна сфера, спрямовуючи діяльність або бездіяльність людини в напрямі наближення до рівноваги.

В організмі людини ресурс енергії, слід думати, створюється здебільшого в такій мірі, щоб забезпечити рівновагу в нормальних умовах життя і мати певний запас для діяльності на подолання екстремальних обставин, які зустрічаються в житті і вимагають підвищеної витрати енергії.

В одних людей цей запас мінімальний, і тому вони включаються в повсякденну діяльність здебільшого з неохотою, без особистої внутрішньої мотивації. Для них головними мотивами, що спонукають до повсякденної діяльності, є зовнішні мотиви. І чим менший запас енергії, тим сильніше потрібні зовнішні мотиви, щоб спонукати людину до діяльності. Внутрішні мотиви таких людей спрямовані на мінімальну витрату запасів енергії.

Спостерігається ще й така динамічна закономірність: чим менше людина включається в діяльність, тим обмеженішими продукуються у неї запаси енергії. Поступово навіть атрофуються механізми, що генерують її.

В такий стан потрапляють, в основному, ті люди, у яких мало розвинуті вольові якості. В народі їх називають “безвольними”, тому що без зовнішніх мотивів, власними вольовими зусиллями така людина не може вводити себе в щоденну діяльність.

Яскравий приклад безвольної людини з малим запасом внутрішніх енергетичних ресурсів описав російський письменник Гончаров у своєму романі “Сон Обломова”. Він образно змалював поведінку і закономірність перебігу життєвих колізій цієї людини, її прискорене одряхління на укороченому шляху життя.

Протилежний полюс людської спільноти складають люди, у яких внутрішня енергія генерується з таким надлишком, що її запаси весь час зростають, енергетичні ресурси нагромаджуються і спричиняють відхилення від психофізіологічної рівноваги. У цих людей потреба збереження рівноваги може проявлятися зовсім по-іншому, ніж у людей з малими ресурсами внутрішньої енергії. У них створюється мотивація витрати зайвої енергії, яка проявляється в непереборному бажанні діяльності. Такі люди поза діяльністю відчують себе дискомфортно і не можуть довго перебувати в бездіяльному стані.

Прикладом такої людини може слугувати відомий хірург і пропагандист за здоровий спосіб життя М.М. Амосов. Він один раз поїхав відпочивати в санаторій, але не зміг витримати стан бездіяльності. Через тиждень повернувся додому і з тих пір не їздив ні в будинки відпочинку, ні в санаторії.

Люди з малим ресурсом внутрішньої енергії, навпаки, дуже добре почувають себе, коли тривалий час перебувають без щоденної діяльності. У людей з малим ресурсом енергії щоденна діяльність сприймається як небажана повинність, і сам процес діяльності вводить у

негативний емоційний стан, що гасить жвавість дій, думки і прискорює появу втоми.

У людей з великим ресурсом енергії сам процес виконання роботи викликає задоволення, жвавішає думка, увага зосереджується на осмисленні суттєвих явищ, що мають місце у виконуваний роботі, поліпшується якість роботи, зростає її продуктивність. Такі люди можуть працювати з великою продуктивністю тривалий час, і втома довго не наважується її долати.

Такі люди працюють з задоволенням, у них є внутрішні засади, на яких виникає інтерес до виконуваної роботи. Сам процес діяльності супроводжується стеничними емоціями позитивної модальності. Під їх дією активізуються метаболічні процеси, посилюється діяльність серця. Все це створює умови надзвичайно сприятливі для розумової праці. Така людина досить швидко може входити в “робочий режим” післядовільної уваги, в обставинах якої зростає продуктивність діяльності, і на цю діяльність значно економніше, в оптимальних межах, витрачається внутрішня енергія. Під впливом стеничних емоцій позитивної модальності відкриваються додаткові ресурси внутрішньої енергії, різко зростає продуктивність розумової діяльності, і поряд з цим мінімалізуються витрати енергії на умовну одиницю результатів цієї діяльності.

Феномен цього явища полягає в тому, що у людини, у якої є значні надлишки внутрішньої енергії, в процесі систематичної розумової діяльності (здавалося б в алогічному порядку) сприятливо поєднуються такі процеси. Потребо-мотиваційна сфера спонукає діяльність для того, щоб розрядитися від надлишку енергії і наблизитись до психофізіологічної рівноваги. Сам процес позбавлення від надлишку енергії в діяльності викликає позитивні емоції, які відкривають джерело додаткової енергії. Таким чином, в діяльності до наявного надлишку вливається додаткова

енергія, і її ресурси, замість того, щоб зменшитися, стають на певний час ще більшими. Внаслідок цього відхилення від рівноваги зростає. Але це не гасить позитивних емоцій. Під їх впливом продуктивність діяльності зростає, і разом з тим внутрішня енергія людини витрачається економніше. Таким чином, створюються умови, коли потреба збереження психофізіологічної рівноваги мотивує діяльність тривалий час. Якщо при цьому створюються умови для систематичної праці, то мотивація діяльності трансформується на рівень життєвої потреби зі стійкими внутрішніми мотивами діяльності. Такі реалії мають місце у людини з великим ресурсом внутрішньої енергії. У неї порівняно швидко може виробитись здатність досягати високих результатів у своїй діяльності.

***Особистісне ставлення до навчальної праці студентів, що мають малий ресурс енергії.*** У людини з невеликим ресурсом енергії діяльність, яка потребує зосередження зусиль на тривалий час, часто супроводжується негативними емоціями. Стенічні емоції негативної модальності теж посилюють діяльність серцево-судинної системи та активізують метаболічні процеси. Але разом з цим вимагають підвищених витрат енергії на подолання внутрішнього супротиву потребо-мотиваційної сфери. Зовнішня мотивація вимушує свідомість здійснювати певну діяльність, а внутрішня мотивація створює психічний опір виконанню цієї діяльності, викликаючи негативні емоції.

В таких умовах енергія витрачається і на вольові зусилля для подолання психічного супротиву внутрішньої мотивації, і на виконання діяльності, нав'язаної зовнішніми мотивами. Тому сама діяльність йде повільніше, її якість погіршується і, разом з тим, і так невеликий запас ресурсів енергії витрачається інтенсивніше. Втома настає швидше.



Тут маємо умови, коли людина свідомо, вольовим зусиллям включається в діяльність, яка не мотивується потребами збереження рівноваги. Таким чином людина свою діяльність спрямовує на зростання відхилень від психофізіологічної рівноваги. І ця діяльність закономірно зустрічає протидію внутрішніх мотивів.

Людина під дією зовнішніх мотивів, не дивлячись на цю протидію, може продовжувати роботу і, хоча не так швидко і не так якісно, але досягає мети своєї діяльності.

За таких умов перебігу психічних процесів студенту важко вмотивувати інтерес до навчальної роботи. Це є чи не найголовнішою причиною, яка повертає увагу педагогів і психологів на дослідження шляхів пробудження у студентів інтересу до навчання. В цьому напрямі зосереджують пошуки в своїй практичній роботі і викладачі, але домогтися успіху вдається не кожному. Досягають позитивних результатів у формуванні інтересу до навчання здебільшого викладачі, які оволоділи педагогічною майстерністю.

У наступній статті ми розглянемо шляхи трансформації стану пасивності у студентів в стан активної навчальної діяльності.

Анатолій ДЕМІН, Олександр ДЕМІН

## **Почему в учебной деятельности есть студенты пассивные и трудолюбивые?**

Резюме

В статье рассмотрены психофизиологические основы состояния массовой пассивности студентов в обучении и раскрыты существенные психолого-педагогические подходы преодоления состояния пассивности в учебной деятельности студентов.

Alexey DIOMIN, Alexander DIOMIN

## **Why Passive and Hardworking Students are there in Academic Activity?**

### Summary

Psychophysiological fundamentals of state of students mass passivity in training and essential psychological – pedagogical approaches of overcoming of passivity state in students training activity are examined in article.