



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ БИОЛОГИИ И ФИЗИОЛОГИИ

**Особенности высшей нервной деятельности студентов
первых курсов на этапе адаптации к обучению в вузе**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)**

**Направленность программы бакалавриата
«Биология. Безопасность жизнедеятельности»**

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
80 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«06» июня 2020г.
и.о. зав. кафедрой общей
биологии и физиологии
Ефимова Н.В.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-501/066-5-1
Ахмедьянова Зульфия Расулевна

Научный руководитель:
к.б.н., доцент
Соколова Т.А. / Соколова Татьяна
Леонидовна

Челябинск
2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ.....	5
1.1 Понятие адаптация, факторы адаптации, причины дезадаптации.....	5
1.2 Особенности адаптации студентов первых курсов к обучению в ВУЗе11	
1.3 Условия успешной адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе.....	18
Выводы по первой главе.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1 Методы исследования психофизиологических особенностей.....	25
2.2 Метод статистической обработки результатов исследования.....	26
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
3.1 Показатели высшей нервной деятельности на этапе адаптации к обучению в ВУЗе.....	27
ГЛАВА 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Адаптация студентов высшей школы является одной из актуальных проблем, так как на начальном этапе обучения молодые люди подвержены высокому психоэмоциональному воздействию. Это явление связано с получением нового социального статуса, который требует от них выработки определенного поведения в обществе.

В системе вузовского обучения студенты первого курса сталкиваются с новым непривычным укладом жизни, сменой обстановки, нарастающим объёмом информации и требований со стороны преподавателей, дефицитом навыков самостоятельной работы, которые необходимы в вузе для успешной академической успеваемости. Все эти факторы вызывают психоэмоциональное истощение, приводящее к функциональным заболеваниям организма [3].

От качества адаптации студента педагогического университета зависит уровень его будущей профессионально-педагогической деятельности. Задача преподавательского состава состоит в подборе эффективных методов, подходов и приемов работы, способствующих качественному отбору и системному подходу к адаптации первокурсников.

Все вышесказанное побудило меня провести исследование процесса адаптации студентов первого курса.

Объект исследования — особенности высшей нервной деятельности.

Предмет исследования — особенности высшей нервной деятельности на этапе адаптации к обучению в ВУЗе.

Цель работы — исследовать особенности высшей нервной деятельности студентов первого курса.

Для достижения указанной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Провести анализ научной литературы по проблемам особенностей высшей нервной деятельности первокурсников.

2. Провести диагностику уровня тревожности студентов первого курса.
3. Провести диагностику состояния утомления студентов первого курса.
4. Провести диагностику состояния работоспособности студентов первого курса.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ

1.1 Понятие адаптация, факторы адаптации, причины дезадаптации

Проблема адаптации к условиям образовательного учреждения рассматривается как междисциплинарная проблема, объединяющая данные социологии, педагогики и психологии. Рассмотрим сущность понятия «адаптация» в рамках различных наук.

В научный оборот понятие адаптации ввел Г. Ауберт как обозначение изменений приспособительного характера кожных анализаторов к различным внешним раздражителям. Первоначально понятие адаптации использовалось в биологии и понималось как процесс приспособления функций и строения организма к условиям среды. В дальнейшем термин «адаптация» стал использоваться в гуманитарных науках.

По мнению М.В. Ростовцевой, А.А. Машанова, адаптация – это процесс взаимодействия человека со средой, который разворачивается в виде поисковой активности, способствующей преобразованию человека и среды в соответствии с новыми условиями и целями деятельности и характеризуется эмоциональной удовлетворенностью личности по достижению сознательно определенного ожидаемого результата, формированием персональной ценностно-нормативной системы по определенной, социально заданной норме, на основе социальных и культурных ориентаций личности [18].

В психолого-педагогических исследованиях также можно выделить следующие подходы к понятию адаптация:

– социально-институциональный подход, когда определения сводятся в итоге к пониманию адаптации как процесса, в ходе которого личность направляет усилия не на создание новых форм деятельности, а на уравнивание личности с наличествующими формами социальной

практики и общения: процессом овладения опытом социальной жизни, процессом «вхождения личности» в совокупность ролей и форм деятельности; приспособлением к окружающей действительности (Е.В. Вальтеран) [4;5];

– деятельностный подход, когда адаптация предусматривает определенную деятельность: процесс локального действия личности в рамках соответствующей общности; взаимодействие личности с окружающей средой за счет активного участия индивида в творческо-преобразовательной общественной деятельности; процесс и результат встречной активности субъекта и социальной среды (О.А. Сбитнева) [20];

– развивающий подход указывает на адаптацию как осуществление эффективного общественного развития и реализацию индивидуальных особенностей и потребностей личности (А.А. Смирнов) [22];

– интегративный подход выявляет сущность адаптации в педагогических исследованиях: процесс, направленный на взаимодействие системы помощи, ориентирующий на гармонизацию отношений, формирующий его социальный статус, способствующий освоению социальных ролей, принятию норм и ценностей социальной; процесс активизации механизмов самоопределения (Е. С. Новикова) [14].

В педагогике адаптация рассматривается как активное приспособление человека (ребенка, обучающихся, студентов) к условиям образовательного учреждения. По мнению В.М. Долговой, адаптация – это процесс удовлетворения потребностей личности в результате ее активного приобщения к требованиям среды, новым отношениям, видам деятельности и способность к дальнейшему развитию без ущерба здоровью [9].

Категория адаптации студентов к высшему учебному заведению (учебная адаптация, вузовская адаптация, adaptationat (on) university, studentadaptation, adaptationtouniversitylife) подробно описана в работах отечественных и зарубежных исследователей (Л.К. Гришанов,

А.В. Дмитриев, В.Н. Дружинин, В.П. Казначеев, А.В. Карпов, В.И. Ковалев, Я.Л. Коломинский, В.Т. Лисовский, В.И. Медведев, Ю.П. Поваренков, А.А. Реан, Н. П. Фетискин).

Касаткина Н.Э, Т.Н. Семенова в структуре адаптации студентов к высшему учебному заведению выделяют ряд основных составляющих: социально-психологическая, психологическая и деятельностная. Первый компонент – это освоение социальной роли студента, второй – перестройка всех познавательных процессов и качеств личности, третий – приспособление к новым условиям обучения и деятельности [11].

В структуре адаптации студентов к высшему учебному заведению Г.А. Кручининой, Н.Н. Дарьенковой также выделяется профессиональный компонент. Авторы рассматривают три компонента адаптации студентов в вузе, описывая их как виды адаптации:

а) педагогическая адаптация – приспособление студентов к новой системе обучения, необходимости усваивать знания;

б) психофизиологическая адаптация – ломка прежнего динамического стереотипа, формирование новых установок, навыков и привычек;

в) профессиональная адаптация – вхождение в профессиональную среду, усвоение норм и ценностей [13].

Таким образом, в структуре адаптации студентов к высшему учебному заведению выделяются следующие компоненты: дидактический, социальный, профессиональный.

Пакулина С.А. предлагает учитывать процессуальный и результативный аспект адаптации студентов. Процессуальный аспект адаптации основывается на выделении ее временных характеристик – протяженности и стадий самой адаптации (этапов, периодов), представляющей собой ряд элементов, связанных в единую логическую и временную последовательность. Результативный аспект адаптации

традиционно используется как ключевой элемент при оценке успешности адаптивных процессов в целом [15].

Этапы адаптации студентов к высшему учебному заведению описаны в работах А.М. Балабановой, Е.В. Вальтеран, Е.А. Василенко, Ю.Л. Кислицына, З.И. Тюмасевой и других. Начало обучения в вузе, по мнению А.В. Сидорова, – это вхождение в новую учебную среду и изменения, сопутствующие этому. Данный вопрос также активно рассматривается и в иностранной литературе, где принято выделять специальное направление NLEs – newlearningenvironment [21].

В научной литературе адаптация разделяется на первичную и вторичную адаптации. Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров отмечают, что первичная адаптация охватывает студентов-первокурсников, период первоначального включения студента в учебный процесс, в среду университета и в коллектив. Вторичная – это последующий период профессионального становления студентов в процессе обучения в вузе [12].

Адаптация студента в вузе – процесс динамический и гетерохронный. Он детерминируется рядом факторов. Факторы адаптации – те причины и детерминанты, которые обуславливают протекание процесса адаптации и его результаты– эффективность и степень адаптированности. Л.К Бусловская, Ю.П. Рыжкова описывают три группы факторов (детерминанторов) адаптационного процесса: природные, социальные состояние процессов, обеспечивающих адаптацию [3].

Гаджиев Г.М., Ж.Б. Багичева также выделяют объективные и субъективные факторы. Объективные факторы – это факторы, которые создают среду, в условиях которой осуществляется процесс адаптации студентов. К ним относятся условия конкретного вуза и факультета, уровень довузовской подготовки, условия проживания (иногородние или местные студенты), пол и другие. Субъективные факторы – это факторы,

которые характеризуют темперамент, особенности мотивации, уровень коммуникативных навыков и другие [7].

Иванникова И.Д., А.В. Макеева выделяют первичные и вторичные субъективные факторы. Вторичные субъективные факторы – факторы, выступающие продуктами взаимодействия первичных факторов (особенностей личности субъекта) с внешними объективными условиями (удовлетворенность, групповой статус) [10].

Родионова И. А., В.И. Шалупин, М.П. Перминов предлагают в качестве факторов адаптации такие личностные особенности студентов, как соответствие эмоционального и интеллектуального компонентов личности профилю учебного заведения, предъявляемым требованиям, объему и содержанию учебного процесса, психогенные и соматогенные факторы [17].

Многие авторы в качестве основного фактора студенческой адаптации рассматривают характер мотивации учебной деятельности. Например, Т.Е. Самородова отмечает, что для сильных студентов характерна внутренняя мотивация. Данные студенты ориентированы в большей степени на получении профессии, прочных профессиональных знаний, самообразовании. У слабых студентов, имеющих проблемы в адаптации, мотивация имеет внешнюю направленность – получение оценки в период сессии, потребность избежать наказания (отчисления), не лишиться стипендии, оправдать надежды родителей и другие [19].

Сидоров А. В. также среди проблем адаптации студентов выделяет несформированную систему мотивации. Помимо этого, автор отмечает у студентов с трудностями в адаптации низкий уровень психологической готовности к обучению, отсутствие навыков саморегуляции, организации оптимального режима умственной деятельности и отдыха, сложности в организации быта и самообслуживания, что особенно актуально для иногородних студентов, отсутствие навыков самостоятельной работы [21].

При воздействии различных факторов адаптации, которые ведут к возникновению определенных трудности, наблюдается дезадаптация. В.А. Горчакова, Л.А. Ланда, В.А. Матыцына под дезадаптацией понимают особое состояние, которое проявляется через постоянную эмоциональную напряженность, снижение психических функций по отношению к их нормальному уровню, нарушения в системе деятельности физиологических функций организма, появление симптомов нервного истощения. Дезадаптация в процессе учебной деятельности студентов может проявляться в ухудшении деятельности познавательных процессов (снижение концентрации и устойчивости внимания, снижение памяти, затрудненность речи), а также в различных психоэмоциональных нарушениях – повышению уровня тревожности, страхе перед экзаменами, публичными выступлениями и различными мероприятиями [8].

Самородова И.Е. выделяет следующие причины дезадаптации: сформированные в процессе обучения в школе стереотипы, которые приводят студентов не к изучению и осмыслению материала, а к конспектированию и заучиванию; возникновение у студентов вопросов о правильности их самоопределения, проблемы поиска своего «Я», что приравнивается к поиску смысла жизни, неуверенность в правильности выбора профессии, несформированное отношение к будущей профессии; трудности во взаимодействии с новым незнакомым учебным коллективом; неправильное распределение личного времени [19].

Таким образом, мы рассмотрели сущность адаптации студентов к высшему учебному заведению, этапы адаптации, факторы адаптации. Адаптация студентов к вузу является одной из актуальных проблем современной науки. Под адаптацией понимается процесс освоения студентом новой социальной роли, приспособления к новым условиям обучения. При воздействии неблагоприятных факторов у студентов появляются признаки дезадаптации, которые могут проявляться на различных уровнях, в том числе на показателях умственной

работоспособности. Далее рассмотрим, что понимается под умственной деятельностью, определим особенности умственной работоспособности студентов и ее зависимость от особенностей высшей нервной деятельности студентов.

1.2 Особенности адаптации студентов первых курсов к обучению в ВУЗе

Одним из показателей, характеризующим напряженность процессов адаптации у студентов, является умственная работоспособность, под которой понимают способность выполнения определенной интеллектуальной нагрузки на заданном уровне сложности в течение определенного времени.

Батколина В.В. отмечает, что умственная деятельность студентов является энергозатратной и может вызывать значительное напряжение всех систем организма и при неправильной организации приводить к умственному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Это в свою очередь приводит к снижению умственной деятельности, эффективности решения поставленных задач, нарушению процесса адаптации [2].

Иванникова И.Д., А.В. Макеева также подчеркивают, что студенты работают в режиме психоэмоционального и умственного напряжения, особенностью которого является высокий уровень активности коры головного мозга и вегетативной нервной системы. Учебный процесс сопровождается напряжением памяти, внимания, восприятия, мышления, требующих высокого уровня функционального состояния [10].

Кислицын Ю.Л., В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров считают, что умственная деятельность в студенческий период становится одним из ведущих, поэтому многие студенты не уделяют время для двигательной активности. Это также является неблагоприятным фактором в процессе адаптации, так как недостаточная физическая активность способствует

развитию процессов торможения в коре больших полушарий. В ходе непрерывной умственной деятельности у студентов могут возникать повышенная утомляемость, ухудшение самочувствия на соматическом и эмоциональном уровне. Именно поэтому процесс адаптации студентов должен включать обязательную физическую нагрузку [12].

Родионова И.А., В.И. Шалупин, М.П. Перминов также считают, что в условиях малой двигательной интенсивности у студентов появляются проблемы в здоровье, снижается в целом умственная работоспособность, ухудшается общее самочувствие, что приводит к длительной дезадаптации и проблемам в обучении [17].

Умственная работоспособность студентов изменяется в течение определенного периода времени, поэтому выделяются этапы работоспособности в течение суток, в течение недели и в течение учебного года. В течение суток умственная работоспособность имеет несколько фаз, которые последовательно сменяют друг друга [20]:

1) период вработываемости (продолжительность – от нескольких минут до часа). Выражается в постепенном повышении работоспособности с определенными колебаниями продуктивности работы. Эти колебания связаны с поиском адекватных способов действий, выработкой оптимального ритма работы и механизмов ее нервной регуляции;

2) период оптимальной работоспособности. Отличается стабильными показателями качества работы. Все изменения показателей функций организма находятся в пределах физиологической нормы;

3) период полной компенсации. В этот период начинают появляться первые признаки утомления, которые компенсируются волевыми усилиями человека и его положительной мотивацией к выполняемой работе. Внешне снижение работоспособности не проявляется;

4) период неустойчивой компенсации. Характеризуется нарастанием утомления, когда человек еще старается поддерживать умственную

работоспособность на высоком уровне. В период неустойчивой компенсации наблюдается выраженное чувство усталости;

5) период прогрессивного снижения работоспособности. Характеризуется стремительным нарастанием утомления, при этом человек не в состоянии своим волевым усилием компенсировать угасающую продуктивность умственной деятельности.

Тюмасева З.И., И.Л. Орехова, Н.О. Яковлева отмечают, что фактическая работоспособность зависит от уровня здоровья человека, от функционирования психологических процессов, от типа нервной системы. Выделяют последовательно сменяющие друг друга фазы работоспособности [24]:

- 1) фаза мобилизации – предстартовое состояние;
- 2) фаза вработываемости – возможны ошибки, но организм постепенно приспособляется к оптимальному режиму выполнения задачи;
- 3) фаза оптимальной работоспособности – оптимальный режим работы;
- 4) фаза неустойчивой компенсации (субкомпенсации) – происходит перестройка организма, необходимый уровень работы поддерживается за счет ослабления менее важных функций;
- 5) фаза «конечного порыва» – наблюдается перед окончанием работы при наличии сильной мотивации к деятельности;
- 6) фаза декомпенсации – наблюдается при выходе за пределы фактической работоспособности, при этом происходит снижение производительности, человек делает ошибки;
- 7) фаза срыва – возникает при продолжении работы. В результате происходят неадекватные реакции организма вплоть до обморока;
- 8) фаза восстановления физиологических и психологических ресурсов организма – наступает после прекращения работы.

Умственная работоспособность студентов изменяется также в течение недели. Значительного напряжения сил и возможностей организма требует умственный труд в начале недели, пика он достигает в середине и снижается к окончанию недели.

Умственная работоспособность изменяется также в течение учебного года студентов, наибольшее напряжение сил возникает в период сдачи экзаменов или отчетных мероприятий. Также уровень адаптации и умственной работоспособности повышается по мере обучения. У студентов старших курсов происходит постепенное привыкание к ритму студенческой жизни. Студенты старших курсов менее подвержены психоэмоциональному напряжению в период стрессовых ситуаций, например, экзаменационной сессии [20].

На показатели умственной работоспособности студентов оказывают влияние следующие факторы: во-первых, учебная деятельность студентов отличается постоянным переключением разных видов умственной деятельности (лекции, семинары, лабораторные занятия и др.) сменой обстановки; во-вторых, работоспособность студентов связана с их типологическими различиями, в-третьих, сказываются факторы, определяемые организацией учебного процесса [22].

В процессе умственной деятельности могут возникнуть переутомление и психоэмоциональное напряжение. По модальности эмоциональные состояния могут выражаться в форме раздражительности, тревоги, а также различных оттенков настроения – от депрессии до эйфории. Психоэмоциональное состояние влияет на успеваемость, то есть на умственную работоспособность и продуктивность.

Психоэмоциональное состояние студентов в процессе обучения может меняться в зависимости от характера учебной деятельности. Учебная деятельность обязательно предполагает проведение контроля за усвоением получаемых знаний (семинары, контрольные работы, экзамены). Соответственно психоэмоциональное состояние в процессе

контроля может сильно повлиять не только на результат его работы, но и на само протекание умственного процесса. Наиболее стрессовой ситуацией для студентов является экзаменационная сессия.

Все вышеперечисленные показатели (умственная работоспособность, психоэмоциональное состояние, тревожность) взаимосвязаны и оказывают определенное влияние на процесс адаптации студентов-первокурсников [23].

Показатели умственной работоспособности студентов и их адаптации включают также особенности ВНД. Например, Л.К. Бусловская, Ю.П. Рыжкова в качестве проявлений дезадаптации выделяют физиологические и психологические факторы: проблемы со здоровьем, повышенный уровень тревожности, отсутствие умений справляться со стрессом, осуществлять саморегуляцию эмоционального состояния. Авторы отмечают, что большинство студентов с напряжением процессов адаптации имеют меланхолический темперамент, слабые процессы возбуждения и торможения, высокую тревожность и низкие адаптационные возможности организма [3].

Касаткина Н.Э., Т.Н. Семенова в ходе проведенных исследований выявили, что экзаменационная нагрузка студентов, находящихся на различных двигательных режимах, независимо от возраста и пола, приводит к уменьшению показателей умственной работоспособности. Также на показатели умственной деятельности и адаптацию студентов влияет тип темперамента, сила нервных процессов [11].

По данным комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения установлено, что среди студентов за годы учебы увеличивается число функциональных нарушений сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, которые являются следствиями дезадаптации. В.В. Батколина считает, что важную роль в этом играют особенности высшей нервной деятельности студентов [2].

Иванникова И.Д., А.В. Макеева также отмечают, что показатели адаптации и умственной работоспособности студентов зависят от индивидуальных особенностей ВНД и функциональных возможностей организма. В ходе исследований выявлено, что вегетативная сфера студентов первого курса характеризуется вагосимпатическим равновесием, а у выпускников отмечено преобладание парасимпатической регуляции, что свидетельствует о высоких приспособительных возможностях организма студентов вне зависимости от курса обучения. Физическая работоспособность оказалась высокой, что свидетельствует о высоких резервных возможностях организма студентов. Естественный отсев происходит за счет крайних, относительно немногочисленных групп. Тем не менее студенты старших курсов отличаются от первокурсников более высокими показателями психоэмоциональной устойчивости, более высокой подвижностью нервных процессов и скоростью протекания аналитико-синтетической деятельности (по данным времени сенсомоторных реакций и умственной работоспособности) [10].

Пакулина С.А. считает, что в процессе адаптации первокурсников к учебной деятельности выявляются два основных типа приспособительных реакций: информационный, характеризующийся активацией психоэмоциональной сферы, и энергетический, характеризующийся активацией вегетативной сферы. У студентов с высоким значением функциональной подвижности нервных процессов, работоспособности более успешно проходит процесс адаптации. Студенты, обладающие высоким уровнем подвижности и силы нервных процессов, характеризуются успешностью в учебной деятельности [15].

Существует связь адаптации со свойствами темперамента первокурсников. Халидова Л.М. выделила психофизиологические критерии адаптации студентов к обучению в вузе. В основе адаптации к условиям вузовской среды и обучения у студентов 1-2 курсов лежит фазовое изменение функционального состояния ЦНС, а также напряжение

функционирования сердечно-сосудистой системы. Дезадаптационные изменения в большей мере проявляются у студентов с исходно низкими функциональными возможностями ЦНС[25].

В.В. Постникова, И.А. Погоньшева выявили, что наилучший показатель адаптации принадлежит сангвиническому типу темперамента. Его высокие адаптивные возможности обусловлены тем, что сильный уравновешенный подвижный тип ВНД имеет одинаково сильные процессы возбуждения и торможения с хорошей их подвижностью. Слабый неуравновешенный инертный тип является наименее приспособленным к условиям обучения в вузе. Причиной тому являются слабые процессы торможения и возбуждения, способствующие медленному образованию неустойчивых условных рефлексов. Ситуативная и личностная тревожность, показатели нейротизма в большей степени выражена у меланхоликов [16].

Наименьшей стрессоустойчивостью обладают представители слабого типа ВНД, а обладатели лучшего адаптационного потенциала, сангвиники, уступают флегматикам. Влияние на стрессоустойчивость сангвиников оказывает их большая эмоциональная неустойчивость, по сравнению с флегматиками, которые отличаются хладнокровием. Среди холериков и сангвиников преобладает количество экстравертов, а среди флегматиков и меланхоликов – интровертов.

В силу уравновешенности нервных процессов, флегматики наиболее устойчивы к монотонной нагрузке. Наиболее адаптированным типом ВНД, по мнению В.В. Постниковой, И.А. Погоньшевой, является сильный уравновешенный подвижный, а наименее – слабый неуравновешенный инертный. Наименьшей стрессоустойчивостью характеризовались представители слабого типа ВНД, большей – сильного уравновешенного инертного типа.

Таким образом, обучение в вузе предполагают организацию умственной деятельности студентов, которая характеризуется

определенными этапами, может вызывать переутомление и психоэмоциональное напряжение. На успешность адаптации студентов влияют различные факторы, среди которых можно выделить особенности реагирования физиологических систем организма, тип высшей нервной деятельности.

1.3 Условия успешной адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе

Успешная адаптация студентов-первокурсников является одной из важнейших задач. Необходимо создать такие условия, которые будут способствовать быстрому освоению и приспособлению студентов к новым условиям, к новым требованиям, к новому коллективу. К таким условиям можно отнести:

а) первичная профилактика дезадаптации студентов – комплекс мер предупредительного характера для знакомства студентов с новой социальной средой, поддержания психологического здоровья студентов, поэтапного введения в новую роль студента, формирования навыков организации труда;

б) вторичная профилактика дезадаптации студентов – комплекс мер коррекционной направленности для тех студентов, у которых наблюдаются стойкие проявления нарушения процесса адаптации на различных уровнях, в том числе на физиологическом уровне.

В рамках профилактики дезадаптации коллектив преподавателей вуза должен, в свою очередь, создать данные условия, чтобы факторы, которые могут быть причинами дезадаптации, были устранены, а все усилия были направлены на успешность всего адаптационного процесса, который в итоге повысит качество обучения студентов.

Профилактика осуществляется на трех этапах:

1. Подготовительный этап – работа с абитуриентами на этапе поступления в вуз, ознакомление с вузом, режимом труда и отдыха

студента, формирование установки на ответственное отношение к учебе, к своему здоровью.

2. Основной этап – работа со студентами первого курса, осуществление профилактических мер, организация режима труда и отдыха, ознакомление студентов с правилами тайм-менеджмента – правильного распределения времени, контроль за состоянием здоровья студентов в период обучения на первом курсе, осуществление коррекционных мероприятий в случае возникновения проблем в адаптации.

3. Заключительный этап – мониторинг успешности адаптации, оказание индивидуальной помощи в случае необходимости, работа со студентами, которые не справились с психоэмоциональными нагрузками, вторичная профилактика.

Комплекс мер включает работу следующих служб вуза – медицинской, психологической и педагогической. В процесс адаптации студентов должны быть вовлечены медицинская служба, которая организует профилактический медицинский осмотр, психологическая служба, которая непосредственно занимается оказанием психологической помощи студентам и адаптацией их к условиям вуза, и педагогическая служба, которая проводит различные воспитательные и культурно-массовые мероприятия для студентов.

Психолого-педагогическая профилактика включает меры по устранению трудностей, которые возникают в период адаптации. Коррекция адаптации – исправление, выправление характера протекания адаптации и уровня адаптированности с целью их поворота в требуемое русло. Вторичная профилактика направлена на преодоление негативных факторов, которые повлияли на ход адаптации.

В качестве форм психологической работы со студентами можно выделить следующие:

1. Игровые техники и методы разговорной психотерапии.

2. Обсуждения и дискуссии.

3. Тренинги.

4. Консультации.

Данные формы работы со студентами будут способствовать раскрепощению студентов, формированию коммуникативных навыков, самоанализу своей деятельности, рефлексии затруднений, которые возникают в процессе обучения, поиску путей выхода из сложных ситуаций.

Важную роль играет также формирование мотивации студентов, направленности на обучение, самостоятельное освоение программы, повышение ответственности. Внутренняя мотивация позволяет более четко распределить свои силы и возможности для освоения в новых социальных условиях, быстрее преодолеть трудности адаптации.

Проводя превентивную работу по дезадаптации студентов в вузе, необходимо большее внимание уделять студентам, поменявшим свое место жительства в связи с учебной деятельностью. Для этого можно организовать адаптационные мероприятия в форме экскурсии по вузу, факультету, знакомству с основными подразделениями. Также могут быть проведены адаптационные тренинги, включающие упражнения и игры на знакомство студентов друг с другом, на снятие тревожности.

Важную роль в адаптации студентов играет куратор группы – преподаватель, закрепленный за группой. Одной из важнейших его задач является мониторинг психофизиологического состояния студентов-первокурсников в процессе наблюдения, беседы, контроля успешности процесса адаптации, успеваемости и посещаемости занятий. Мониторинг может осуществляться по следующим критериям: участие в воспитательных и культурно-массовых мероприятиях, сформированные коммуникативные умения, стремление к общению, комфортное состояние личности студента в новой среде, открытость и другие.

Успешность процесса адаптации зависит от трех основных компонентов:

а) дидактический компонент – это адаптация студентов к условиям обучения;

б) социальный компонент – это адаптация студентов к новому коллективу, новой социальной среде, новой социальной роли;

в) профессиональный компонент – это вхождение в профессию, изучение дисциплин, принятие роли будущего специалиста.

Система адаптации не должна ограничиваться только учебной деятельностью студентов (дидактический компонент), необходимо создать условия и для социальной и профессиональной адаптации студентов. В структуре деятельности студентов необходимо предусмотреть не только аудиторную и самостоятельную учебную работу, но и работу внеучебную. Именно поэтому обязательным условием адаптации является организация не только учебной, но и внеучебной деятельности студентов. Важную роль в этом играют различные адаптационные мероприятия, которые могут быть организованы в вузе и на факультете. Это различные традиционные праздники, конкурсы, смотры.

Важную роль играет и профессиональный компонент адаптации. Включение в работу первокурсников элементов профессиональной деятельности способствует их лучшей адаптации к вузу. Это обусловлено многими причинами. Выполнение отдельных функций, ролей будущей профессиональной деятельности способствует реализации процесса профпросвещения и профориентации. На первом курсе есть возможность скорректировать представления студентов о будущей профессии.

Адаптация студентов осуществляется в процессе деловых игр, имитационных игр, мероприятий, имеющих профессиональную направленность, конкурсов, конференций. Также в качестве организационной формы работы может быть создан СНО – студенческое научное общество, МИГ – молодежные исследовательские группы. Из

практики СНО можно взять заседания по обсуждению теоретических проблем, а из опыта МИГов – игровую или реальную работу над важным научно-практическим проектом.

Раннее включение элементов профессиональной деятельности в вузовское обучение позволяет корректировать мотивацию профессионального выбора; придавать личностный смысл материалу, включенному в учебные программы; способствует формированию профессиональной идентичности и принятию социально-профессиональной роли; способствует формированию профессиональных компетентностей; повышает статус среди студентов, имеющих социально значимые ценностные ориентации; способствует выстраиванию индивидуального профессионального пути (карьерный рост) и т. д.

Показателями успешной адаптации студентов можно считать:

– успешная сдача экзаменационной сессии на первом курсе, что означает то, что студент справился с психофизиологическими нагрузками и освоил учебный материал;

– высокая профессиональная мотивация и мобильность (участие в различных мероприятиях, которые направлены на профориентацию и освоение профессии);

– высокая внеучебная активность (участие в ряде факультетских и университетских мероприятий, проводимых преподавателями, студентами старших курсов);

– участие в научных конференциях;

– активное участие в реализации различных проектов, имеющих целевую направленность именно для студентов первого курса (День открытых дверей для абитуриентов на факультете, Памятка для первокурсника и пр.).

Таким образом, для адаптации студентов-первокурсников необходимо создание специальных условий совместными усилиями медико-психолого-педагогической службы вуза. Это психолого-

педагогическая диагностика хода адаптации, первичная и вторичная профилактика дезадаптации, реализация не только учебных, но и внеучебных, профориентационных мероприятий, использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе; обучение студентов правильно планировать и распределять свое время (научная организация труда, тайм-менеджмент).

Выводы по первой главе

Анализ научных исследований показал, что существуют различные подходы к пониманию адаптации. Обобщив различные точки зрения, мы будем под адаптацией понимать процесс активного приспособления студентов к условиям высшего образовательного учреждения. В структуре адаптации студентов к обучению в вузу можно выделить следующие виды или компоненты адаптации: дидактический, социальный, психофизиологический, профессиональный.

На процесс адаптации студентов к обучению в вузе влияют различные факторы. К внешним относятся условия конкретного вуза и факультета, уровень довузовской подготовки, условия проживания (иногородние или местные студенты), к внутренним – особенности умственной работоспособности, тип высшей нервной деятельности, особенности мотивации, уровень коммуникативных навыков и другие.

При воздействии различных факторов адаптации, которые ведут к возникновению определенных трудности, наблюдается дезадаптация – особое состояние, которое проявляется через постоянную эмоциональную напряженность, снижение психических функций по отношению к их нормальному уровню. В процессе дезадаптации снижается уровень умственной работоспособности, создаются условия для переутомления и психоэмоционального напряжения.

Показатели адаптации и умственной работоспособности студентов зависят от индивидуальных особенностей ВНД и функциональных

возможностей организма, поэтому необходимо их учитывать в процессе работы со студентами. Комплекс мер, способствующих успешной адаптации студентов, включает работу следующих служб вуза – медицинской, психологической и педагогической.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования психофизиологических особенностей

В начальный период учебного 2019-2020 года на базе ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ проводилось исследование, которое включало в себя несколько этапов. На практических занятиях дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» были получены результаты исследования. В обследовании принимали участие первокурсники естественно-технологического факультета в количестве 30 человек.

Этапы исследования:

1. Этап – выбор методов исследования, диагностика психофизиологических особенностей студентов.
2. Этап – теоретическое изучение вопросов о проблемах адаптации студентов.
3. Этап – анализ и обработка результатов, уточнение выводов, оформление результатов исследования.

Уровень адаптации студентов определяли при помощи методики ДОРС (дифференциальная диагностика состояний работоспособности), позволяющая определить некоторые симптомы психических состояний: монотония, психическое пресыщение, напряженность/стресс и утомление (Приложение А).

Используя методику САН, выясняли общее состояние самочувствия, активности и настроения (Приложение Б). Также определили уровень тревожности первокурсников на фоне стресса с помощью двух методик: опросник тревожности Филлипса (Приложение В) и методика оценивания уровня тревоги по шкалам Спилбергера-Ханина (Приложение Г).

2.2. Метод статистической обработки результатов исследования

Статистический анализ, полученных данных в результате тестирования проводили при помощи табличного процессора Microsoft Excel пакета Office 2013. Достоверность полученных результатов определяли при помощи χ^2 — критерия углового преобразования Фишера. Показатели считали достоверными при $p \leq 0,05$.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Показатели высшей нервной деятельности на этапе адаптации к обучению в ВУЗе

На первом этапе исследования определяли психофизиологические особенности студентов первого курса при помощи различных методик: оценивание уровня тревоги по шкалам Спилбергера-Ханина, методика определения функционального состояния (САН), дифференциальная диагностика состояний работоспособности (ДОРС) и тест тревожности Филлипса.

Шкала тревоги Спилбергера-Ханина.

Ситуативная (реактивная) тревога – состояние, которое возникает вследствие наличия широкого круга ситуаций, воспринимаемых в качестве определенной угрозы по отношению к личности. Реактивная тревожность в состоянии стресса проявляется в виде напряжения, нервозности, вспыльчивости, беспокойства. Высокие показатели реактивной тревожности вызывают нарушения познавательных процессов человека и приводят к эмоциональному истощению организма. Однако, с другой стороны повышенная ситуативная тревожность способствует мобилизации функций организма, подготавливая человека к предстоящей или сложившейся стрессовой ситуации. Низкие показатели также могут негативно сказаться на жизнедеятельности студента. Это проявляется в виде сниженной ответственности за происходящее вокруг события и слабой активности, мотивации. Состояние реактивной тревожности возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Тревожность может быть результатом недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление от которых еще не утратило своего воздействия на личность.

Проведя анализ полученных данных по шкале ситуативной тревожности Спилбергера, выявлено, что у большинства первокурсников

(57%) наблюдается высокий уровень тревоги на фоне адаптации к новым условиям студенческой жизни. Студенты находятся в стрессовом состоянии, которое обусловлено получением нового социального статуса, попытками взаимодействия с новыми людьми (процесс знакомства), принятием самостоятельных решений и формированием новых поведенческих реакций.

У 40% студентов умеренная тревожность является нормальным состоянием на этапе адаптации. Такое явление не препятствует успешной учебной деятельности и выполнению различных функций, а наоборот, стимулирует умственные процессы и волевые качества студента. При низком уровне тревожности (3%) студенты не могут в полной мере оценить риски сложившейся ситуации, не предполагают возможности возникновения трудностей. Требуется пробуждение чувства ответственности в решении тех или иных задач, повышение активности и заинтересованности в происходящих событиях на новом жизненном этапе (Рисунок1).

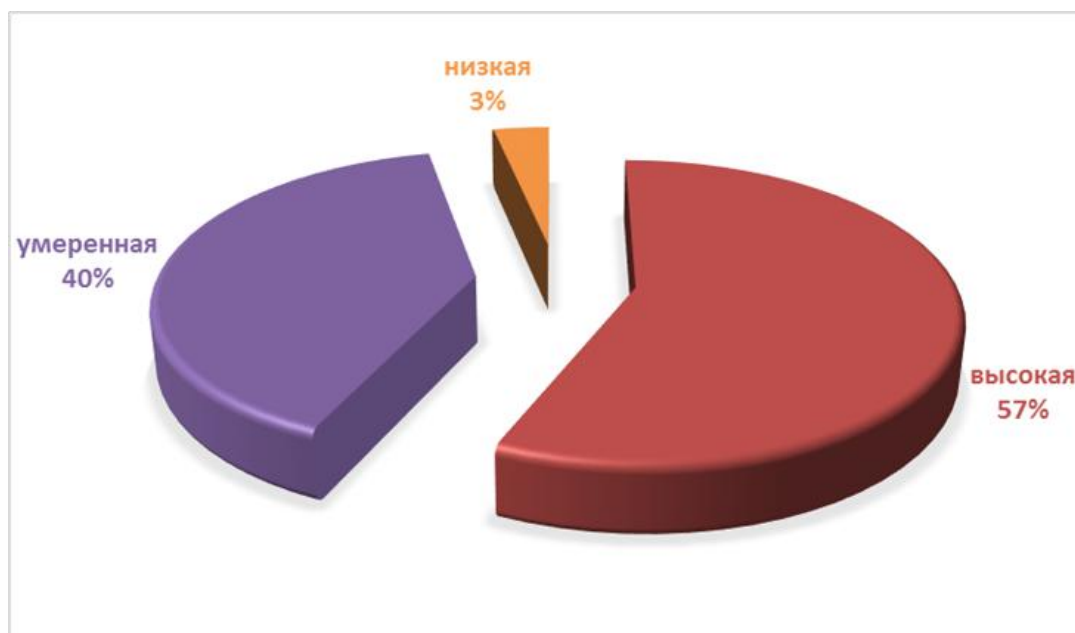


Рисунок 1- Ситуативная тревожность

Личностная тревожность — устойчивая индивидуальная характеристика, которая показывает предрасположенность человека к тревоге и предполагает наличие у него склонности воспринимать окружающую обстановку и сложившиеся ситуации как угрожающие (склонность к избеганию). При повышенной личностной тревожности (у 80% первокурсников) любая ситуация воспринимается как угроза его самооценке, престижу, положению в обществе и т.д. Оказывает стрессовое воздействие и вызывает страх, беспокойство у студента.

Личностная тревога не всегда является негативной чертой. Умеренный уровень тревожности, который наблюдается у 17% первокурсников, является естественной и неотъемлемой особенностью активной личности. Оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги» стимулирует человека к поступкам, снижающим отрицательные последствия сложившейся обстановки и риск неудачи при помощи активизации мыслительных, умственных, волевых процессов и увеличения физической активности.

Выявленная низкая тревожность у 3% респондентов, требует активизации психоэмоциональных процессов, включения в новый для него адаптационный этап для повышения чувства ответственности и выработки определенного поведения, соответствующего его новому статусу. Порой очень низкая тревожность в результатах теста является показателем вытеснения личностью имеющейся тревоги с намерением продемонстрировать себя в «лучшем свете» (Рисунок 2).



Рисунок 2 - Личностная тревожность

Определение функционального состояния человека.

В процессе диагностики, испытуемым был предложен опросник САН, состоящий из 30 вопросов. После заполнения бланка все ответы суммировались, результаты рассчитывались отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Самочувствие студентов является одной из особенностей, подлежащих изучению того, как индивидуум чувствует себя. Оно представляет собой комплекс субъективных ощущений. Таким образом происходит выявление качества психофизиологической благоустроенности личности. Среди опрошенных студентов первого курса больше половины чувствуют себя на оптимальном благоприятном уровне (у 3 студентов хорошее и у 13 студентов среднее самочувствие). Самочувствие также включает в себя такие характеристики как страх, напряжение, раздражение и прочие. У 47% респондентов наблюдается плохая степень, которую можно рассматривать как обобщенную эмоционально-оценочную реакцию. Происходит адаптация первокурсников к новым условиям жизни, системе обучения, повышенным требованиям (рис. 3).

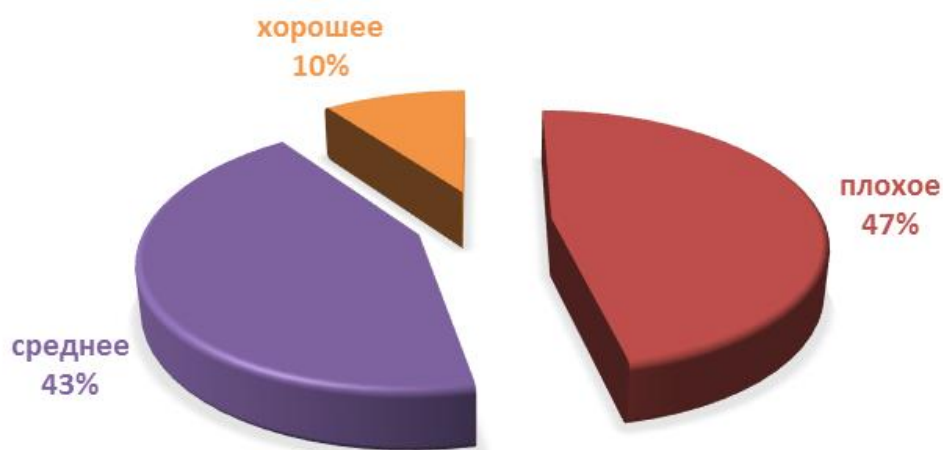


Рисунок 3 - Самочувствие студентов

Активная деятельность является общей особенностью живых существ. При этом собственная динамика состоит в том, чтобы воспринимать жизненно значимые взаимоотношения с внешними раздражителями. Активность прямо пропорционально связана с тем, каким образом происходит прогнозирование развития событий. Это касается самой окружающей обстановки, а также положения личности в ней. Половина опрошенных студентов (15 человек) на начальном этапе адаптации проявляют низкую активность (Рисунок 4). Это объясняется тем, что происходят процессы привыкания к новому коллективу, наблюдение и распознавание особенностей характера других одногруппников; страх проявить себя и быть не принятым.

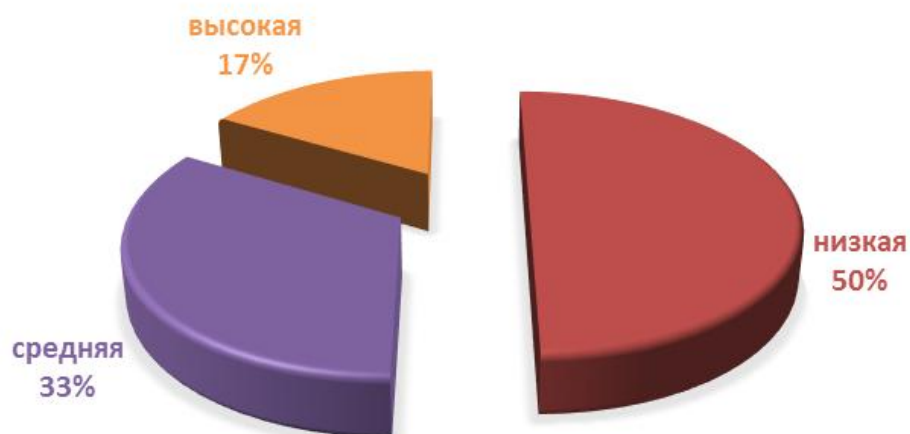


Рисунок 4 - Активность студентов

Выявление уровня настроения предполагает оценивание эмоционального фона. Эмоциональный фон заключается в реакции на последствия определённых событий. Молодые люди, перейдя в новый социальный статус студента, настроены на реализацию своих успешных общих ожиданий, жизненных планов и интересов. Обобщенно у 93% первокурсников наблюдается среднее и хорошее настроение (рис. 5). Данное явление напрямую связано с эффективной работой системы ВУЗа в помощи адаптации студентов (адаптационные сборы, мероприятия, поддержка кураторов и ССУ).



Рисунок 5 - Настроение студентов

Дифференциальная диагностика состояний работоспособности (ДОРС).

С помощью данного метода можно оценить степень выраженности таких психофизиологических состояний как утомление, монотония, пресыщение и стресс. Анализ результатов представлен на рисунке 6.

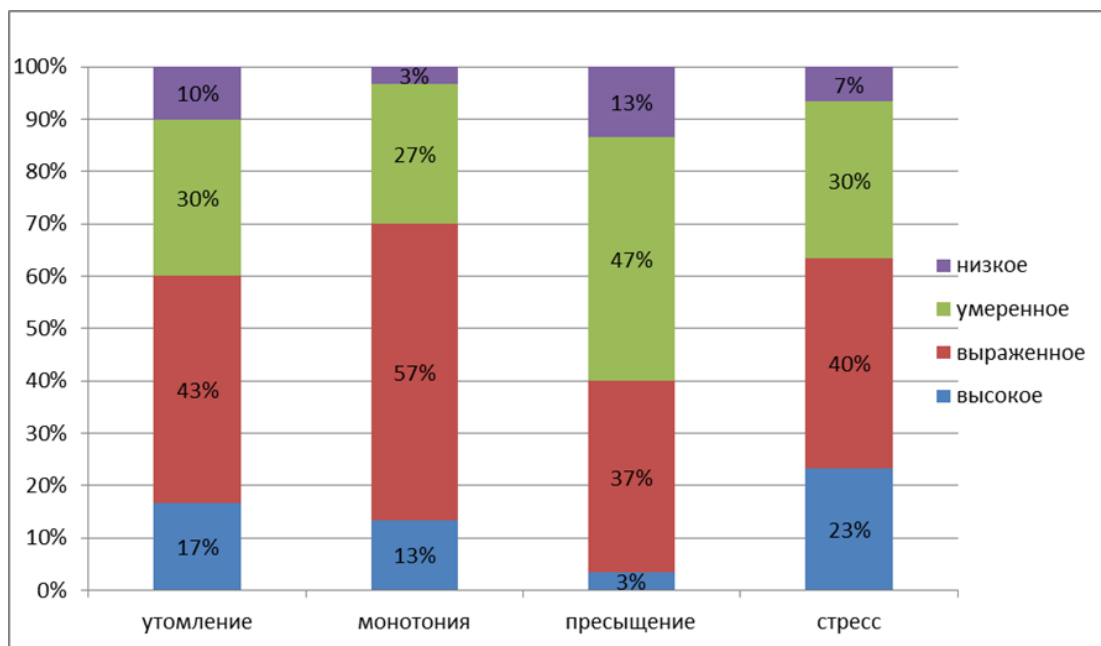


Рисунок 6 - Критерии психофизиологического состояния студентов

Полученные результаты тестирования показали, что выраженный уровень состояния преобладает по критериям утомления, монотонии и стресса.

Выраженное утомление первокурсников (43%) объясняется переходом в новую систему обучения высшей школы, где они сталкиваются с непривычным для них форматом сдвоенных академических уроков, большого количества самостоятельной работы.

Повышенные показатели монотонии (57%) связаны с выполнением однообразных видов работ, которые сочетаются с безразличием и стремлением к смене деятельности.

Преобладание умеренного уровня пресыщения (47%) демонстрирует разнообразие происходящих в жизни событий и новой обстановки для студентов первого курса.

Стресс обусловлен с протекающим процессом адаптации студентов первого курса к новым условиям жизнедеятельности.

Тест тревожности Филлипса.

Выявления уровня тревожности определяли при помощи опросника Филлипса. Данные по каждому показателю представлены на рис. 7.

Оценка уровня тревожности показывает, что наиболее выраженные факторы: общая тревожность (63%), переживание социального стресса (90%), страх ситуации проверки знаний (57%), страх не соответствовать ожиданиям окружающих (60%), проблемы и страхи в отношениях с учителями (60%).

Переживание социального стресса и страх не соответствовать ожиданиям окружающих могут быть обусловлены развитием социальных взаимоотношений, знакомством с новым коллективом. Молодые люди зачастую зависят от оценок и мнений окружающих сверстников, беспокоятся за свой статус в группе, ожидают одобрения своих поступков и мыслей.

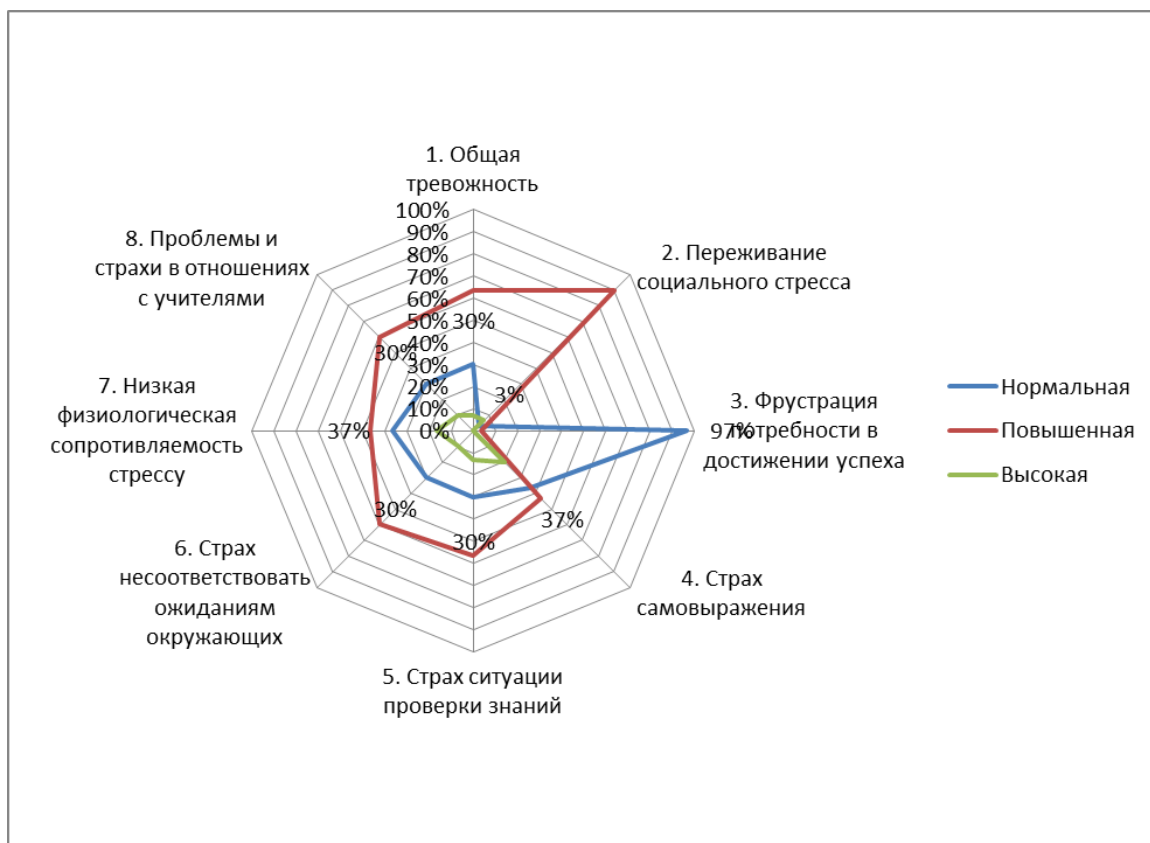


Рисунок 7 - Факторы тревожности студентов первого курса

Страх ситуации проверки знаний связан с переживаниями относительно публичных выступлений и демонстрации своих знаний и способностей перед одногруппниками. Большинство студентов стремятся достичь одобрения и отличной оценки со стороны преподавателя за проделанную работу, поэтому анализ результатов показал наличие выраженного переживания в отношениях с учителями. Нормальный уровень фрустрации потребности в достижении успеха студентов показывает, что система высшего образования предоставляет все возможности для научно-исследовательского и творческого проявления своих способностей, достижения высокого результата.

ГЛАВА 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Разработка внеурочного мероприятия

По теме исследования на базе школы № 112 г. Челябинска разработано и проведено внеурочное мероприятие – урок-практикум. Внеурочное занятие было проведено у школьников 11¹ класса. Тема мероприятия: «Особенности высшей нервной деятельности. Память».

Форма проведения: Урок-практикум

Участники: 11¹класс

Возраст: 16-17 лет

Цель: познакомить школьников с видами памяти, а также с методамиувеличения объёмапамяти в учебном процессе.

Задачи:

Образовательная: сформировать понятия высшей нервной деятельности человека, о видах памяти, их значении и механизмах.

Развивающая: развитие навыков групповой работы, способствовать развитию навыков самоанализа и рефлексии.

Воспитательная: воспитывать в учениках стремление самостоятельно использовать различные приёмы повышения и укрепления памяти, и ознакомить учащихся с причинами нарушенияпамяти, с негативным влиянием вредных привычек на уровень памяти.

Форма: внеурочная

Продолжительность: 40 минут

Оборудование:ПК, мультимедийный проектор, экран, презентация.

Актуальность:Обучающиеся старших классов испытывают повышенную учебную нагрузку в условиях ограниченного количества времени, идет активная подготовка к итоговым экзаменам. В связи с чем проблема укрепления, повышения и развития памяти приобретает особое значение.

Ход урока – практикума:

1. Организационный момент.

Приветствие.

2. Актуализация знаний. Постановка цели и задачей урока.

Ответить на вопросы.

- Как бы вы определили понятие «память»?
- Какие способы повышения памяти вы знаете?
- Какие негативные факторы влияют на снижение уровня памяти?

3. Изучение нового материала.

Учитель объясняет новый материал. Дает понятия о высшей нервной деятельности человека, о видах памяти, их значении и механизмах. Проводит разбор различных способов и приёмов по увеличению объёма памяти, ученики применяют определенные способы в ходе урока; определяют индивидуальный тип памяти. Учитель объясняет негативное влияние вредных привычек на уровень памяти.

4. Рефлексия.

Учитель задает вопросы по новому материалу урока. Проводит рефлексию методом «Плюс-минус-интересно». Для его выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф. В графу «плюс» - записывается какая информация и форма работы понравилась ученику больше всего, что из изученного может быть полезным для него в ходе достижения каких-то целей. В графу «минус» - записывается все, что не понравилось на уроке, осталось непонятным, а также какая информация оказалась для него бесполезной. В графу «интересно» - учащиеся вписывают самые интересные факты, о которых узнали на уроке; вопросы к учителю.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной выпускной квалификационной работе была изучена и проанализирована научно-методическая и научная литература по проблемам особенностей высшей нервной деятельности и по повышению адаптационных возможностей к обучению в ВУЗе.

Таким образом, анализ литературных источников показал, что показатели адаптации и умственной работоспособности студентов зависят от индивидуальных особенностей ВНД и функциональных возможностей организма [10], поэтому необходимо их учитывать в процессе работы со студентами. На процесс адаптации студентов к обучению в вузе влияют различные факторы. К внешним факторам относятся условия конкретного вуза и факультета, уровень довузовской подготовки, условия проживания (иногородние или местные студенты), к внутренним – особенности умственной работоспособности, тип высшей нервной деятельности, особенности мотивации, уровень коммуникативных навыков и другие [7].

Анализ результатов представленного исследования показывает, что в период адаптации к факторам обучения в ВУЗе состояние студентов первых курсов характеризуется, в целом, низким уровнем. У большинства студентов преобладает высокая тревожность, повышенный уровень монотонии и утомления на фоне адаптации к новым условиям студенческой жизни. Студенты находятся в стрессовом состоянии, которое обусловлено нарастающим объёмом информации и требований со стороны преподавателей [3], получением нового социального статуса, попытками взаимодействия с незнакомым коллективом, принятием самостоятельных решений и формированием новых поведенческих реакций. У 93% первокурсников наблюдается среднее и хорошее настроение, что объясняется позитивным настроением на реализацию своих успешных общих ожиданий, планов и интересов в стенах ВУЗа.

В ходе написания выпускной квалификационной работы цель: исследовать особенности высшей нервной деятельности студентов первого курса, и задачи выполнены в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Балабанова, А. М. Особенности адаптации студентов в вузе [Текст] / А. М. Балабанова // Молодой ученый. – 2018. – № 14 (200). – С. 254–256.
2. Батколина, В. В. Адаптация первокурсников к образовательной среде высшего учебного заведения [Текст] / В. В. Батколина // Высшее образование сегодня. – 2018. – № 3. – С. 68–71.
3. Бусловская, Л. К. Адаптация и дезадаптация студентов-первокурсников университета [Текст] / Л. К. Бусловская, Ю. П. Рыжкова // Вопросы современной науки и практики. – 2007. – Т. 1, № 4. – С. 106–116.
4. Вальтеран, Е. В. Методика исследования особенностей адаптации студентов первого курса [Текст] / Е. В. Вальтеран. – Москва : РС дизайн, 2013. – 35 с.
5. Вальтеран, Е. В. Теоретические и методические основы исследования особенностей адаптации студентов первого курса [Текст] / Е. В. Вальтеран, М. А. Крылова, В. В. Хван. – Москва : РС Дизайн, 2014. – 94 с.
6. Василенко, Е. А. Проблемы социально-психологической адаптации студентов к условиям вуза [Текст]: монография / Е. А. Василенко. – Челябинск : Б-ка А. Миллера, 2018. – 141 с.
7. Гаджиев, Г. М. Гендерный подход к профессиональной адаптации студента в образовательной среде педагогического вуза [Текст] : монография / Г. М. Гаджиев, Ж. Б. Багичева. – Москва : Парнас, 2011. – 151 с.
8. Горчакова, В. А. Психологическая дезадаптация у студентов системы среднего и высшего профессионального образования : сравнительный анализ [Текст] / В. А. Горчакова, Л. А. Ланда, В. А. Матыцына // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 4. – С. 5–14.

9. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками [Текст]: монография / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, Е. В. Попова. – Москва : Издательство Перо, 2015. – 208 с.

10. Иванникова, И. Д. Зависимость умственной работоспособности от стрессовой ситуации у представителей разных хронотипов [Текст] / И. Д. Иванникова, А. В. Макеева // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 4-2. – С. 336–338.

11. Касаткина, Н. Э. Проблема адаптации студентов вуза к процессам обучения и сохранения здоровья [Текст] / Н. Э. Касаткина, Т. Н. Семенова // Вестник КемГУКИ. – 2012. – № 18. – С. 165–173.

12. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов [Текст] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. – Москва : Российский ун-т дружбы народов, 2013. – 226 с.

13. Кручинина, Г. А. Адаптация студентов первого курса к обучению в техническом вузе в условиях информатизации образования [Текст] : монография / Г. А. Кручинина, Н. Н. Дарьенкова. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2016. – 187 с.

14. Новикова, Е. С. Социальная адаптация студентов: психологические аспекты и особенности [Текст] / Е. С. Новикова // Современное образование: содержание, технологии, качество. – 2018. – Т. 2. – С. 277–278.

15. Пакулина, С. А. Содержание и психологические механизмы адаптации студентов педагогического вуза в процессе обучения [Текст] : монография / С. А. Пакулина. – Москва : Изд-во СГУ, 2012. – 384 с.

16. Постникова, В. В. Уровень адаптации и стрессоустойчивости студентов в зависимости от типа высшей нервной деятельности [Текст] / В. В. Постникова, И. А. Погонышева // XIX всероссийская студенческая научно-практическая конференция. – Нижневартовск, 2017. – С. 225–229.

17. Родионова, И. А. Физическая культура. Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр [Текст] : учебно-методическое пособие / И. А. Родионова, В. И. Шалупин, М. П. Перминов. – Москва : МГТУ ГА, 2019. – 32 с.

18. Ростовцева, М. В. Философский смысл понятия «социальная адаптация» [Текст] / М. В. Ростовцева, А. А. Машанов // Вестник КрасГАУ. – 2012. – №6. – С 288–293.

19. Самородова, Т. Е. Проблема дезадаптации студентов первых курсов СПО [Электронный ресурс] / Т. Е. Самородова // Современная педагогика. – 2015. – № 9. – Режим доступа: <http://pedagogika.snauka.ru/2015/09/4882>

20. Сбитнева, О. А. Воздействие учебного процесса на организм студентов [Текст] / О. А. Сбитнева // Universum: психология и образование. – 2018. – № 1 (43). – С. 4–7.

21. Сидоров, А. В. Исследование особенностей адаптации студентов первого курса, проживающих в общежитии [Текст] : методическое пособие / А. В. Сидоров. – Москва : ГС Дизайн, 2013. – 12 с.

22. Смирнов, А. А. Адаптация студентов и образ вуза [Текст] : монография / А. А. Смирнов, Н. Г. Живае. – Ярославль :ЯрГУ, 2010. – 167 с.

23. Сокова, М. С. Вузовская адаптация студентов на начальном этапе обучения [Текст] / М. С. Сокова // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2018. – № 1 (17). – С. 39–44.

24. Тюмасева, З. И. Адаптационный этап процесса профессиональной социализации студентов педагогического вуза [Текст] / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Н. О. Яковлева // Образование и наука. – 2018. – Т. 20, № 1. – С. 75–95.

25. Халидова, Л. М. Психофизиологические критерии адаптации студентов к обучению в вузе [Текст]:автореф. дис. ... канд. биол. наук : 19.00.02 / Л. М. Халидова. – Челябинск, 2016. – 23 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Дифференциальная диагностика состояний работоспособности

Вам предлагается ряд высказываний, характеризующих чувства, которые могут возникнуть у вас в процессе работы. Внимательно прочитайте каждое из них и оцените, насколько оно соответствует вашим обычным переживаниям во время рабочего дня. На бланке ответов укажите своё ФИО, номер группы.

Фамилия _____ Имя _____ Группа _____

Таблица А.1

№	Утверждения	П оч ти ни ко гд а	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Работа доставляет мне удовольствие	1	2	3	4
2.	Я с легкостью могу полностью сконцентрироваться на работе	1	2	3	4
3.	Работа не кажется мне «тупой» или слишком однообразной	1	2	3	4
4.	Я работаю почти с отвращением	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя неповоротливым и сонным	1	2	3	4
6.	Хотелось бы, чтобы в моей работе было побольше разнообразных заданий	1	2	3	4
7.	У меня возникает чувство неуверенности при выполнении работы	1	2	3	4
8.	На возникающие помехи и неполадки в работе я реагирую спокойно и своеобразно	1	2	3	4
9.	Чтобы справиться с выполнением рабочих заданий мне приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем привык	1	2	3	4
10.	Моя работа «идет» без особого напряжения	1	2	3	4
11.	Я теряю общий контроль над рабочей ситуацией	1	2	3	4
12.	Я чувствую себя утомленным	1	2	3	4
13.	Я продолжаю работать и дальше, хотя не испытываю особого интереса	1	2	3	4
14.	Все, что происходит на моем рабочем месте, я могу контролировать без всякого напряжения	1	2	3	4
15.	Я работаю с неохотой	1	2	3	4

Продолжение таблицы А.1

16.	Я пыталась изменить деятельность или отвлекаться, чтобы преодолеть чувство усталости	1	2	3	4
17.	Я нахожу свою работу достаточно приятной и интересной	1	2	3	4
18.	Бывает, что в некоторых рабочих ситуациях я испытываю страх	1	2	3	4
19.	На работе я вялый и безрадостный	1	2	3	4
20.	Работа не очень тяготит меня	1	2	3	4
21.	Мне приходится заставлять себя работать	1	2	3	4
22.	Возникает ситуация, когда приходится мгновенно собраться и принимать решение, чтобы предотвратить возможные сбои и неполадки в работе	1	2	3	4
23.	Во время работы мне хочется встать, немного размяться и подвигаться	1	2	3	4
24.	Я на грани того, чтобы заснуть прямо за работой	1	2	3	4
25.	Моя работа полна разнообразных заданий	1	2	3	4
26.	Я с удовольствием выполняю свою работу	1	2	3	3
27.	Мне кажется, что я легко могу справиться с любой поставленной передо мной рабочей задачей	1	2	3	4
28.	Я собран и полностью «включен» в выполнение любого порученного мне задания	1	2	3	4
29.	Я могу без труда принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций	1	2	3	4
30.	Время за работой пролетает незаметно	1	2	3	4
31.	Я привык к тому, что в моей работе постоянно может случаться что-то непредвиденное	1	2	3	4
32.	Я реагирую на происходящее недостаточно быстро	1	2	3	4
33.	Я ловлю себя на ощущении, что время как бы остановилось	1	2	3	4
34.	Мне становится не по себе при любом, даже незначительном сбое или помехе в работе	1	2	3	4
35.	Моя работа слишком однообразна, и я был бы рад любому изменению в течении рабочего процесса	1	2	3	4
36.	Я сыт по горло этой работой	1	2	3	4
37.	Я чувствую себя измученным и совершенно разбитым	1	2	3	4
38.	Мне не трудно самостоятельно принимать любые решения, касающиеся выполнения своей работы	1	2	3	4
39.	В последнее время работа не приносит мне и половину обычного удовольствия	1	2	3	4
40.	Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов. Для оценки каждого состояния суммируются баллы в соответствии с формулой подсчета. Далее они сопоставляются с тестовыми нормами.

Таблица А.2 Формулы подсчета основных показателей

$ИУ(\text{утомление}) = (\sum 9, 11, 12, 21, 32 - \sum 2, 10, 14, 27, 28) + 25$
$ИМ(\text{монотония}) = (\sum 5, 6, 23, 24, 33, 35 - \sum 3, 25, 30) + 15$
$ИП(\text{пресыщение}) = (\sum 4, 13, 15, 19, 36, 39 - \sum 1, 17, 20, 26) + 20$
$ИС(\text{стресс}) = (\sum 7, 18, 22, 31, 34, 37, 40 - \sum 8, 29, 38) + 15$

Таблица А.3 Тестовые нормы для опросника ДОРС

Степень выраженности состояния	Индекс утомления, баллы	Индекс монотонии, баллы	Индекс пресыщения, баллы	Индекс стресса, баллы
Низкая	До 15	До 15	До 16	До 16
Умеренная	От 16 до 26	От 16 до 26	От 17 до 24	От 17 до 24
Выраженная	От 26 до 31	От 26 до 30	От 25 до 30	От 25 до 30
Высокая	От 32 и выше	От 31 и выше	От 31 и выше	От 31 и выше

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник САН

Уважаемый респондент, вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент, с помощью опросника, состоящего из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. На бланке ответов укажите своё ФИО, номер группы.

Фамилия _____ Имя _____ Группа _____

Таблица Б.1

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать

Продолжение таблицы Б.1

23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Опросник тревожности Филлипса

Уважаемый респондент, вам предложен опросник, который состоит из 58 вопросов о том, как вы чувствуете себя в учебном коллективе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Но листедля ответов сверху напишите свою фамилию, имя и группу. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если вы согласны с ним, и «-», если не согласны.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13.Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14.Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15.Часто ли у тебя возникает ощущение,

16.Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17.Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18.Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19.Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ты сделаешь ошибку при ответе?

20.Похож ли ты на своих одноклассников?

21.Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22.Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23.Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24.Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?

25.Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе результатами твоих одноклассников?

26.Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27.Боишься ли ты временами вступать в спор?

28.Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29.Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята?

47.Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48.Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49.Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50.Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51.Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52.Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53.Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься ним?

54.Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55.Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56.Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57.Когда выполняешь задание, чувствуешь ли ты привычно, что делаешь это плохо?

58.Дрожит ли твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доке перед классом?

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Шкала тревоги Спилбергера-Ханина

Фамилия _____ Имя _____ Группа _____

Таблица Г.1

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4
21.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25.	Нередко я проигрываю из-за того, что не достаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26.	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27.	Я спокоен, холоднокровен и собран	1	2	3	4

28.	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30.	Я вполне счастлив	1	2	3	4

Продолжение таблицы Г.1

31.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33.	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36.	Я доволен	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4