



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ  
СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНОГО КУРСА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**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

74,72 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«25» мая 2021 г.

и.о. зав. кафедрой Общей

биологии и физиологии

Ефимова Ефимова Н.В.

Выполнил:

Студент группы ОФ-501/066-5-1

Шнайдер Генрих Дмитриевич

Научный руководитель:

д-р биол. наук, профессор

Ефимова Ефимова Наталья Владимировна

Челябинск

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
1.1 Современное представление об адаптивности и адаптации .....	6
1.2 Понятие психофизиологической адаптации и критериев ее оценки.	13
1.3 Факторы, определяющие процесс адаптации студентов к обучению в ВУЗе.....	17
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ .....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:	
2.1 Организация исследования.....	24
2.2 Методы психофизиологического исследования.....	26
2.3 Методы математико-статистической обработки данных.....	27
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1 Результаты исследования психофизиологических показателей студентов выпускного курса.....	28
3.2 Результаты исследования физиологических показателей адаптивности студентов выпускного курса.....	35
ВЫВОДЫ ПО 3 ГЛАВЕ .....	39
ГЛАВА 4. РАЗРАБОТКА И РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ (КЛАССНОГО ЧАСА) НА ТЕМУ «АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	40
ВЫВОДЫ ПО 4 ГЛАВЕ .....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методика САН.....	52

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности.....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности».....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Оценка адаптационного потенциала по Баевскому.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Протокол исследования до прохождения производственной (педагогической) практики.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 Протокол исследования после прохождения производственной (педагогической) практики.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой.....	62

## ВВЕДЕНИЕ

Важнейшим социальным требованием к высшим учебным заведениям является ориентация образования не только на усвоение обучающимся определенной суммы профессиональных знаний, но и на развитие его личности, познавательных и созидательных способностей, успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда. Для системы образования на передний план выходит проблема психофизиологической адаптации студентов выпускного курса к профессиональной деятельности [1].

От правильной и осознанной готовности зависит и дальнейшая профессиональная карьера, и личностное развитие будущего специалиста. Сама по себе адаптация – это предпосылка активной деятельности и необходимое условие ее деятельности. В этом заключается положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли. Под адаптационной способностью понимают способность человека приспосабливаться к различным требованиям (социальным и физическим) среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой.

Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность, успешность обучения во многом зависит от возможностей студента освоить новую среду, в которую он попадает [5].

Цель работы – оценить адаптацию студентов выпускного курса Естественно-технологического факультета ЮУрГГПУ к профессиональной деятельности по психофизиологическим показателям.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературные источники по теме исследования.
2. Исследовать адаптацию студентов-выпускников к профессиональной деятельности по физиологическим показателям.

3. Определить психофизиологическое состояние студентов до и после прохождения производственной практики в школе.

4. Разработать внеурочное мероприятие для обучающихся 7 класса по теме исследования.

Объект исследования: адаптация студентов к обучению в ВУЗе.

Предмет исследования: адаптация студентов-выпускников к профессиональной деятельности – производственной практики школе.

Структура работы. Работа состоит из введения, четырех глав, заключения, списка использованных источников, приложения

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1 Современное представление об адаптивности и адаптации

Адаптивность – это врожденная и приобретенная способность к адаптации, то есть приспособления ко всей многогранности жизни при любых условиях.

Эффективность адаптации человека связывается с такими понятиями как адаптивность и адаптационные возможности. В общем виде соотношение адаптивности и адаптационных возможностей таково: адаптивность – это самая способность человека к адаптации, а адаптационные возможности – это те свойства, которые эту способность обеспечивают [13].

Адаптационные возможности человека представляют собой устойчивые резистентные характеристики индивидуально-типологического и личностного уровня человеческой индивидуальности, которые обеспечивают способность успешно адаптироваться к разнообразным требованиям жизнедеятельности и проявляются как в физиологическом плане (от биохимического уровня к уровню безусловно- и условно-рефлекторной регуляции деятельности), так и (самое главное) в психологическом плане, направляя поведение личности [10].

Например, в адаптационных возможностях относятся: инстинкты, темперамент, конституцию, эмоции, уровень врожденных свойств интеллекта, специальные способности, внешние данные и физическое состояние организма; а к проявлениям высокой или нормальной адаптивности – благоприятные психофизические данные, высокую работоспособность, выносливость, стресстолерантность, психическую и физическую гармоничность, гармоничность врожденных и сложившихся при жизни личностных качеств. При этом уровень адаптивности

повышается или снижается под влиянием воспитания, обучения, условий и образа жизни, а облегчают или затрудняют адаптацию человека в реальной жизни его личностные особенности, ориентации, выбор, иерархия систем ценностей, целей и потребностей, уровень вербального интеллекта и культуры, эмоциональной экспрессии и межличностных отношений [4].

В качестве существенного компонента адаптационных возможностей человека можно рассматривать понятие личностно адаптационного потенциала, характеризующий уровень развития взаимосвязанных психологических характеристик, наиболее значимые для регуляции психической деятельности и процесса адаптации, и предопределяет величину диапазона факторов внешней среды, к которым организм может приспособиться [13].

Адаптационные возможности человека характеризует способность быстро и эффективно ликвидировать или компенсировать воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды. Поскольку адаптация человека в различных жизненных условиях выступает предметом исследования различных наук, даются разные трактовки данного понятия. В контексте нашего исследования представляет интерес подход, которые выделяют три формы адаптации: физиологическую, социально-психологическую и академическую. Физиологическая адаптация (адаптация в широком смысле) это, по мнению ученых, приспособление человека к изменившимся условиям окружающей среды и жизнедеятельности [16].

Аналогичные определения приводятся в академических словарях: «приспособление организма к изменяющимся внешним условиям» [11].

Под социально-психологической адаптацией В. И. Никифоров и А. И. Сурыгин понимают «приспособление психики человека к новым условиям жизнедеятельности» [цит. по 26].

Действительно, в исследованиях ряда ученых (С. М. Вишнякова, А. В. Сиомичева и др.) термин «адаптация» конкретизируется применительно

к различным сферам социальной жизни человека. В частности, С. М. Вишнякова предлагает следующее определение понятия адаптации: «...приспособление к условиям и нормам, определяемым видами трудовой деятельности и параметрами социокультурной среды; приспособление индивида к изменяющимся условиям внешней среды, которое определяется уровнем его развития и умением действовать сообразно ситуации» [цит. по 25].

Академическая форма адаптации характеризуется как «приспособление студентов к условиям новой для них педагогической системы» [12].

В исследованиях педагогов, при определении данного понятия применительно к интеграции студентов к образовательной среде вуза (к образовательному процессу вуза), акцентируется внимание на тех или иных аспектах, значимых с точки зрения конкретных задач, решаемых авторами. В частности, Г. П. Максимова рассматривает адаптацию студентов вузов не только как «предпосылку активной деятельности студентов», как «способность личности без конфликта интегрировать в новую среду», но и как «создание необходимых условий для ее эффективности» с учетом адаптационных способностей студентов к определенным условиям [13].

В настоящее время термин «адаптация» довольно широко используется во многих областях знания. Этимологически понятие «адаптация» происходит от латинского «adaptatio» – приспособление. Каждая из научных дисциплин занимается своим специфическим аспектом адаптации и использует свой понятийный аппарат [18].

В психологию понятие «адаптация» пришло из физиологии и в общем смысле означает стремление организма к достижению равновесия с внешней средой. Если развитие есть стратегия жизни, то адаптация – это тактика, которая позволяет живому удерживаться в определенных эволюционных рамках, обеспечивая тем самым возможность прогресса.



Важно отметить, что решающее различие в интерпретации понятия «адаптация» в рамках психологии связано с сугубо психологической трактовкой человеческой деятельности, не приемлющей отождествления развития психики человека с простым приспособлением организма [21].

Адаптация (от лат. *adapto* – приспособляю) – склонность индивида приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, без внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [15].

Социальная адаптация заключается в усвоении норм, правил и ценностей общества, которое его окружает [25].

В процессе данной адаптации у индивида вырабатываются навыки общения, поведения и деятельности, одобряемые окружением, через которые он может реализовать свои интересы и потребности. По Х. Хартманну, адаптация включает в себя процессы, связанные с конфликтами и процессы, которые не связаны с ситуациями конфликта. Он отмечает, что важной задачей адаптации к окружающим возникает перед человеком с рождения. Человек не просто принимает активное участие в жизни общества, а еще создает определенные условия, к которым в последствии ему придется адаптироваться [14].

Насколько многопланово понимание термина «адаптация» в разных научных дисциплинах, настолько многообразно использование данного понятия в рамках психологии. Многогранность и сложность этой категории определила различные концептуальные подходы и направления в ее изучении отечественными и зарубежными психологами. В рамках отечественной психологической науки адаптация понимается одновременно как динамический процесс и результат; как момент становления личности индивида, микроцикл в ее развитии, в ходе которого происходит усвоение действующих в обществе норм и овладение приемами и средствами деятельности [19].

В работах большинства зарубежных авторов адаптация определяется как необходимое условие эффективного функционирования личности,

которое осуществляется путем достижения некоторого равновесия между субъектом и средой. С одной стороны, каждая теория личности «как бы специализируется на том или другом из аспектов сущности человека, гипертрофирует, абсолютизирует ту или иную сторону его жизнедеятельности, представляя ее в отрыве от остальных 9 аспектов», с другой стороны, анализ известных теорий личности позволяет выявить основные структурные компоненты личности, которые являются структурными элементами системы адаптации и могут рассматриваться как самостоятельные факторы адаптационного процесса [24].

Адаптация к профессиональной деятельности – процесс «включения, вхождения, вхождения» личности в новую социальную среду, процесс освоения специфики новых условий и овладения новым статусом. Данный многоплановый процесс уравнивания человека с профессиональной средой при благоприятном течении своим итогом закономерно имеет состояние адаптированности личности [20].

Адаптированность к профессиональной деятельности – такое состояние взаимоотношений личности и профессиональной среды, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей [23].

Адаптация к профессиональной деятельности начинается при определенном опыте социальной активности, который представляет собой потенциал адаптированности субъекта – его профессиональную адаптивность. Профессиональная адаптивность – это состояние готовности к деятельности, которая выражается в наличии у личности необходимого уровня профессиональных знаний, умений и навыков, отражающих специфику конкретного рабочего места и позволяющих успешно 10 выполнять основные функциональные обязанности, а также навыков

общения, обеспечивающих как минимум успешное деловое взаимодействие [23].

Адаптация выступает процессом, направленным на поддержание равновесия и стабильности. Этот процесс осуществляется в ходе трансформации стабильности состояния индивида в определенной среде и завершается по достижению такого же состояния в другой. Приспособление в свою очередь происходит в момент трансформации внутренней среды, изменения самой среды или самого индивида [29].

Психоаналитики придают немалое значение социальной адаптации личности. В ходе адаптации изменяется и личность, и среда. В результате между личностью и средой формируются отношения адаптированности. Успешно адаптированным человеком, по мнению психоаналитиков, можно считать человека, у которого не нарушены психологический баланс, умение получать удовольствие от жизни и продуктивность. И. А. Красильников и В. В. Константинов под термином «социальнопсихологическая адаптация» понимали процесс преодоления трудных 8 ситуаций, в ходе которого раскрываются новые способы поведения, внутриличностные процессы [цит. по 14].

М. В. Ромм достаточно глубоко изучал вопрос социальной адаптации, делая акцент на информационно-интеллектуальной адаптации. Любое значительное изменение условий среды и деятельности требуют переосмысления данной ситуации и заставляют человека искать новую информацию как фундамент для интерпретации ситуации и построении оптимальной адаптивной стратегии [цит. по 32].

В социологическом подходе адаптация трактуется как процесс приобретения личностью новых социальных ролей. При этом сущность процесса адаптации заключается в содержательном приспособлении к условиям жизнедеятельности. Субъективная сторона данного процесса – усвоение индивидом норм, ценностей и правил общества. Представители данного подхода часто идентифицируют понятия «адаптация» и

«социализация», по этой причине решающее значение отводится проблеме соотношения индивидуальных способов действий, форм поведения личности требованиям и правилам выполнения социальных функций [30].

В настоящее время одним из ресурсов социальной адаптации является социализация личности, другими словами это развитие личности при тесном взаимодействии и влиянии окружающей среды, обусловленное определенными социальными факторами. Социализация понимается как процесс развития личности, в ходе которого формируются разнообразные взаимосвязи личности и общества, происходит усвоение общественных норм, ценностных ориентаций, установок, развиваются личностные качества, приобретается опыт [25].

По мнению Л. М. Шипицыной социализация осуществляется в течении всей жизни человека и проходит в 3-х областях:

1. Деятельность (развиваются и реализуются способности, умения, навыки).
2. Общение (развиваются коммуникативные навыки, способности построения взаимоотношений с окружающими).
3. Самосознание (понимание самого себя, развитие адекватной самооценки).

Главными отличиями социализации и адаптации выступают:

- разные функциональные обязанности,
- различие процессов по глубине воздействия на человека,
- различие процессов по продолжительности воздействия на человека (во времени) [24].

По мнению В. В. Сияевского и С. Л. Арефьева, социально-психологическую и профессиональную адаптацию не следует рассматривать отдельно друг от друга. В ходе адаптации личность приспособляется к среде, и при интенсивном взаимодействии с этой самой средой меняет свои качества, черты, характеристики, «... что отражаться в изменении его ролевого поведения, идентификации,

ценностных ориентаций». Подобное понимание адаптации дает возможность понять отличие психологической адаптации от социально-психологической [36].

Б. Ф. Ломов и А. Л. Журавлев делают акцент на трудовой адаптации, т.е. адаптации к условиям конкретной организации (предприятия), дисциплины и особенности организации труда [15].

## 1.2 Понятие психофизиологической адаптации и критериев ее оценки

Психофизиологическая адаптация – приспособлении организма к новым психическим и физическим нагрузкам, а также к физиологическим условиям деятельности. Психофизиологическая адаптация является совокупностью определенных физиологических реакций приспособления организма. Этот вид адаптации не рассматривается отдельно от личностного и психического [23].

В середине XX века возникает течение в понимании адаптации, представители которого отталкиваются от положений о единстве общества и личности, и их интенсивном взаимодействии. Работы таких ученых, как Л. А. Кандыбович, М. И. Дьяченко, Н. А. Сырникова, В. И. Ковалев и другие, посвящены развитию различных вопросов, связанных со спецификой социально-психологической и профессиональной адаптацией в производственной деятельности человека [13].

Существует особый взгляд на содержание социально-психологической адаптации, под которой подразумевается двусторонний процесс. Придерживаясь этого взгляда, М. И. Скубий, дает такую характеристику процессу адаптации, он заключается в двусторонней связи противоположных сторон: приспособление и трансформация индивида в социальной среде. В. В. Селиванов выделил 4 формы социально-психологической адаптации:

1. Активная позиция (когда человек стремится понять и завоевать доверие окружающих, чтобы впоследствии влиять на них).

2. Пассивная позиция (внешняя согласованность действий человека с другими в незнакомых обстоятельствах).

3. Простое приспособление (когда человек старается угодить более сильному, чтобы добиться его защиты).

4. Осторожная установка на «изучение» окружающего (обстановки и людей). Н. Д. Никандров, Э. С. Чугуева, В. С. Немченко и В. А. Кан-Калик считают, чтобы процесс адаптации прошел успешно, человеку необходима творческая активность. И как отмечает И. А. Милославова, адаптация включает активность личности и сопровождается некоторыми структурными сдвигами [20].

Н. А. Свиридов, давая оценку процессу адаптации, как процессу взаимному на всех системах и уровнях, говорил, что социальная адаптация предполагает целостность преобразовательной и приспособительной деятельности, при этом преобразовательная – имеет решающее значение. Особенность процесса адаптации заключается в том, что на протяжении всей жизни человек встречается с необходимостью интенсивного приспособления к различным составляющим социальной среды, а именно:

- бытовым,
- профессиональным,
- культурным,
- социальным,
- психологическим и другим характеристикам.

Исходя из этого, можно говорить о различных типах адаптации, например:

- профессиональной,
- социально-психологической,
- межкультурной,
- производственной,

- аккультурации и т.д.

В сложных ситуациях, никак не связанных с переживанием преград на пути к цели, адаптация происходит посредством конструктивных механизмов, например:

- осознание и использование своих ресурсов;
- конформное поведение;
- познавательные процессы;
- целеполагание, целеобразование и др.

В ситуациях, в которых чувствуется барьеры (внутренние или внешние), адаптация происходит за счет защитных механизмов, таких как:

- отрицание,
- вытеснение,
- регрессия,
- подавление,
- сублимация,
- проекция,
- рационализации,
- юмора и других.

Наравне с разными формами адаптации существует явление дезадаптации. Это процесс, который приводит к нарушению взаимосвязи со средой, обострению сложных ситуаций и сопровождается внутриличностными и межличностными конфликтами [18].

Критерии дезадаптации:

- нарушения в межличностных отношениях;
- нарушения в учебной / профессиональной деятельности;
- реакции, выходящие за пределы нормы (депрессия, агрессия, повышенная тревожность и другие).

По продолжительности влияния различают:

- временную (связана с включением новой, незнакомую ситуацию);

- устойчивую (нет возможности найти приемлемые методы приспособления в своеобразных обстоятельствах);
- общую устойчивую (состояние дезадаптации личности, которая активизирует защитные механизмы);
- ситуативную дезадаптированность.

Причины возникновения состояния дезадаптированности:

- экстремальные, чрезвычайные ситуации;
- психосоциальный стресс;
- нарушение устоявшихся взаимодействий в группе;
- неблагоприятное включение в новую социальную группу, в новую социальную ситуацию [34].

Таким образом, обобщая основные теоретические положения, в научных трудах исследователей проблемы социально-психологической адаптации, можно сделать вывод, что:

- социально-психологическая адаптация предполагает значительную область научных исследований, которую изучают и разрабатывают представители разных направлений в психологии;
- характерные черты процесса адаптации определяются свойствами и качествами самого человека, степенью его развития, как личности, которое характеризуется механизмами регуляции поведения и деятельности личности, совершенство этих механизмов;
- адаптация есть сложный, единый процесс, который характеризует взаимоотношения человека с природой и социальной средой, социальной группой;
- подчеркивание различных видов и уровней адаптации неестественно и служит целям научного рассмотрения и описания данного процесса;
- критериями процесса адаптации выступает не только вхождение человека и нахождение места в социальной среде или группе, но и уровень



здоровья, склонность к развитию в соответствии с жизненным потенциалом, некоторая осмысленность жизни.

### 1.3 Факторы, определяющие процесс адаптации студентов к обучению в ВУЗе

Процесс адаптации студентов к условиям обучения в вузе затрагивает все уровни жизни, общения и деятельности человека, на его эффективность оказывают влияние целый комплекс факторов: специфика учебной деятельности студентов, новые условия жизнедеятельности, личностные особенности (механизмы психологической защиты, черты характера, скорость и качество адаптивных реакций), фактор адаптированности к педагогической системе (адаптация к новой системе образования, контроля, требований) и т.д. Поступив в высшее учебное заведение, молодой человек сталкивается с проблемой адаптации к новым условиям жизни[19].

Требования учебного процесса, изменение сферы общения, новые социальные роли требуют умения быстро ориентироваться, осваивать новые виды деятельности, проявлять гибкость по отношению к иным ценностям, нормам и правилам поведения. Резкая ломка многолетнего рабочего стереотипа зачастую приводит к стрессовым реакциям, что может явиться причиной низкой успеваемости студентов и трудностей в общении. Поэтому начальный этап обучения в высшем учебном заведении связан порой с коренной ломкой сложившихся представлений, привычек школьника, необходимостью менять и перестраивать своё поведение и деятельность [11].

Главной целью студента первого курса становится овладение способами и приёмами учебной деятельности, принятие социального статуса студента. Вхождение в новую среду жизнедеятельности, предъявление ею требований к адаптантам провоцирует кризисы

адаптации. Кризисы адаптации – это этап адаптационного процесса, во временных рамках которого имеет место резкое снижение показателей адаптированности студентов, сопровождаемое отрицательными эмоциональными переживаниями как результат неадекватного реагирования на предъявление требований, выход из которого осуществляется посредством развития и саморазвития личности. [1 с. 16]

У студентов, вступивших в период адаптационного кризиса, происходят изменения в когнитивной, эмоциональной и мотивационной сферах личности. Наиболее важная составная часть проблемы адаптации первокурсников – это дидактический кризис [27].

Социально-экономические преобразования, накопление новых знаний в различных отраслях науки, совершенствование процессов производства, стремительная информатизация общества – все это привело к возникновению новых требований к современному человеку. Обществу необходимы люди, способные не только сосуществовать с окружающей средой, но и реализовывать свой внутренний потенциал [29].

Большая часть современной молодежи испытывает сложности в саморазвитии в условиях изменяющейся действительности. Адаптации личности студентов является на современном этапе развития высшей школы одной из наиболее значимых проблем. От того, как они будут подготовлены на первом этапе, зависит уровень их дальнейшей профессиональной подготовки и деятельности [32].

Можно выделить три блока факторов, которые оказывают наиболее важное воздействие на адаптацию к обучению в вузе: социологический, психологический и педагогический.

К социологическим факторам относятся:

- 1) возраст студента;
- 2) его социальное происхождение;
- 3) тип образовательного учреждения, которое он уже закончил.

Психологический блок состоит из:

- 1) индивидуально-психологических факторов;
- 2) социально-психологические факторов, таких как интеллект, направленность, личностный адаптационный потенциал, положение в группе.

Педагогический блок факторов влияния на адаптацию состоит из уровня педагогического мастерства, организацию среды, материально-техническую базу и др. [7]

Многие исследователи как самую важную проблему выделяют проблему осознанного, осмысленного отношения учащегося к своей выбранной учебной деятельности. Смирнов С. Д. выделяет целый ряд факторов, которые оказывают влияние на успешность обучения студентов в вузах:

- 1) материальное положение;
- 2) состояние здоровья;
- 3) возраст;
- 4) семейное положение;
- 5) уровень довузовской подготовки;
- 6) владение навыками самоорганизации, планирования и контроля своей деятельности (прежде всего учебной);
- 7) мотивы выбора вуза;
- 8) адекватность исходных представлений о специфике довузовского обучения;
- 9) форма обучения;
- 10) наличие платы за обучение и ее величина;
- 11) организация учебного процесса в вузе;
- 12) материальная база вуза;
- 13) уровень квалификации преподавателей и обслуживающего персонала;
- 14) престижность вуза;
- 15) индивидуально-психологические особенности студента.

Быстрее всего к вузовской системе обучения приспосабливаются студенты, которые составили определенный распорядок дня и следуют ему, учитывают проделанную за определенный промежуток времени (день или месяц) работу, качественно и умело конспектируют, и обрабатывают лекции, систематически и добросовестно готовятся к различным практическим занятиям и т. д. [8].

Проанализировав процесс адаптации студентов младших курсов, Т. П. Браун обратила внимание на четыре периода, которые качественно отличающиеся друг от друга.

1. Преадаптационный период. Для него характерно формирование основных жизненных планов, связанных с будущей учебой, усиленной подготовки к вступительным экзаменам, а, следовательно, и создание предпосылок для успешного образования; создание и осознание идеальных представлений о будущей профессиональной деятельности в сфере выбранной учебной программы, самостоятельном образе жизни в отрыве от родителей;
2. Ориентировочный период. Он отличается противостояниями между настоящим положением дел и идеальными представлениями, осознанием требований, принятием или непринятием их, выработкой линии поведения по отношению к ним, той или иной степенью успеваемости, формирующей статус в студенческой группе. Это период активной ломки отношений личности; на него приходится наибольшее число отчисляемых по критериям академической неуспеваемости и недисциплинированности.
3. Период истинной адаптации – характеризуется активным усвоением и принятием норм-требований к учебной работе, формированием новых отношений личности, связанных с учебной деятельностью, улучшением показателей учебы значительным сокращением отчислений по неуспеваемости.

4. Нормативный период – связан с относительно устойчивыми жизненными планами и личными отношениями, стабильными показателями в учебе, включенностью в основные сферы социокультурной внутривузовской жизни. Это период соответствия нормативным требованиям, носителями которых являются студенты, составляющие адаптированную часть коллектива [9].

Подводя итоги, мы видим, что основными факторами, влияющими на адаптацию студентов, являются материальные, социальные и личностные.

Таким образом, социально-педагогическая адаптация студентов – это педагогически организованный целостный процесс накопления ими опыта в учебной, воспитательной деятельности, в результате которых у них возникают модели и стратегии поведения, адекватные меняющимся в этой среде условиям. От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления. Для обеспечения нормального протекания процесса адаптации необходимо знать основные факторы, влияющие на данный процесс, которые можно объединить в три блока. Социальный блок включает такие факторы, как возраст, социальное происхождение, тип образования, окружающая социальная ситуация, условия проживания. Психофизиологический блок содержит индивидуально-психологические, социально-психологические факторы: интеллект, направленность, личностный потенциал, степень саморегуляции, степень мотивированности на учёбу. Педагогический блок включает следующие факторы: уровень педагогического мастерства и материально-техническую оснащённость.

## Выводы по первой главе

Проблема адаптации человека к изменяющейся среде становится все более актуальной в психологии. Трудное социально-экономическое положение России в период реформ, военные конфликты, рост преступности, экологические бедствия – вот далеко не полный перечень стрессоров, испытывающих на прочность психику современного человека. Именно поэтому в данной работе была сделана попытка обобщить богатый теоретический материал, в котором центральное место занимает вопрос адаптации человека. Адаптация – это тот процесс, который позволяет существовать любому живому организму (в том числе и человеку). При изменяющихся параметрах среды адаптация делает возможным поддержание устойчивости внутри организма и сбалансированности системы «организм – среда». Тем самым создаются условия, необходимые для существования, развития и продолжения рода. Следует отметить, что профессиональная адаптация дает возможность изучения дополнительных профессиональных возможностей, а также формирования профессиональных качеств сотрудника и его отношения к работе. Как правило, удовлетворенность трудом наступает вследствие достижения определенных значительных результатов, которые приходят во время освоения работником специфики работы на рабочем месте. При рассмотрении проблемы адаптации человека выделяют три функциональных уровня: физиологический, психический и социальный. Причем существуют определенные физиологические и психические механизмы, обеспечивающие процесс адаптации на этих трех уровнях. Все уровни адаптации взаимосвязаны между собой, оказывают друг на друга непосредственное влияние и определяют функциональное состояние организма.

Психофизиологические данные помогают на практике различать состояния психической адаптации и дезадаптации, выявлять динамику и

формы процесса адаптации, уровни и варианты адаптационных систем, а также определять группы факторов, влияющих на процесс адаптации, которые усиливают или уменьшают компенсаторные возможности и ресурсы человека.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

Исследование проведено на базе кафедры общей биологии и физиологии Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета» (ЮУрГГПУ).

В исследовании на основании информированного согласия, добровольно принял участие 41 студент 5 курса естественно-технологического факультета ЮУрГГПУ по профилям подготовки: «Биология. Безопасность жизнедеятельности» и «Биология. Химия». Исследование проводилось в учебный период (ноябрь-декабрь) в лабораторных условиях.

Исследование включало организационный момент, предварительное психофизиологическое он-лайн тестирование, включающее в себя три теста: «САН», «ДОРС», «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» (с помощью сайта <https://psyttests.org>). Измерение АД, ЧСС, антропометрических данных (длина и масса тела) производилось на базе факультета.

### 2.2 Методы психофизиологического исследования

Психологические тесты:

1. Тест САН – разновидность опросников состояний и настроений. САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о



том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: "самочувствие", "уровень напряженности", "эмоциональный фон", "мотивация". САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель методики САН: экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния [12].

2. Методика ДОРС А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской – дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности. Методика является модифицированной версией немецкого теста ВМШП Пласа и Рихтера, используемого для оценки степени тяжести труда в разных видах профессиональной деятельности. В прототипной версии методики ДОРС, созданной А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской, ответы испытуемых оцениваются с помощью четырехбалльных шкал, выделяющих четыре степени выраженности симптомов следующих психических состояний: монотония, психическое пресыщение, напряженность / стресс (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Цель методики ДОРС: диагностика субъективной представленности разных состояний сниженной работоспособности [12].

3. Методика «Оценка личностной и ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю. Л. Ханина).

Методика «Оценка личностной ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю. Л. Ханина, 1977) предназначена для диагностики ситуативной тревожности (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени [12].

4. Расчет индекса адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (Р. М. Баевский и соавт., 1987 г.)

Адаптационный потенциал характеризует уровень функционирования и степень приспособления системы кровообращения к условиям окружающей среды. Адаптационный потенциал системы кровообращения – это потенциальная способность обеспечить уравнивание со средой, способность мобилизовать функциональные резервы при определенной степени напряжения регуляторных механизмов. (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)

Сердечно-сосудистая система, как чувствительный индикатор адаптационных реакций целостного организма, первой реагирует на все колебания условий внешней среды, является регулятором внутренней среды организма, поддерживая гомеостаз его органов и систем путем их адекватного кровоснабжения.

Адаптационный потенциал системы кровообращения также используется для динамического контроля за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой, и оптимизации двигательных режимов. При низких значениях АП дозирование физических нагрузок может проводиться на основании индивидуальных спортивных качеств,

при высоких значениях АП необходимо учитывать колебания функционального состояния организма (Р. М. Баевский, 1987) [6].

### 2.3 Методы математико-статистической обработки данных

#### 1. F-критерий Фишера (угловое преобразование)

Критерий Фишера предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта. Критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект [24].

#### 2. Критерий независимости Хи-квадрат Пирсона

Непараметрический метод, который позволяет оценить значимость различий между фактическим (выявленным в результате исследования) количеством исходов или качественных характеристик выборки, попадающих в каждую категорию, и теоретическим количеством, которое можно ожидать в изучаемых группах при справедливости нулевой гипотезы. Метод позволяет оценить статистическую значимость различий двух или нескольких относительных показателей (частот, долей) [24].

Расчет и обработку данных производили с помощью программы Microsoft Excel.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1 Результаты исследования психофизиологических показателей студентов выпускного курса

Результаты обработки данных обследуемых студентов по методике «Шкала личностной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) представлены на рисунке 1.

На рисунке 1 отражено процентное соотношение студентов по уровню личностной тревожности до и после прохождения производственной (педагогической) практики с последующей обработкой по критерию Фишера (угловое преобразование).

Статистически значимые различия отмечены по среднему и высокому уровням личностной тревожности. Мы видим, что доля студентов с высоким уровнем личной тревожности после прохождения производственной практики снизилась в 1,5 раза и составляет 37 %. Доля студентов со средним уровнем личностной тревожности возрастает на 17 % и составляет 59 %. Данные значения отображают благоприятную тенденцию в снижении личной тревожности студентов-выпускников.

Повышение уровня личностной тревожности, как правило, связано с формированием внутриличностного конфликта и проявляется ощущением постоянной опасности, чувством неопределенности, озабоченности, напряжения и надвигающейся неудачи, тревожного ожидания, неопределенного беспокойства или как ощущение неопределенной угрозы, характер и время которой не поддается предсказанию.

Таким образом, личностная тревожность студентов, характеризуется, как нормальная, имеет благоприятную тенденцию. В этом случае, мы говорим о хороших адаптивных возможностях личности, способной самостоятельно принимать решения в сложных ситуациях.

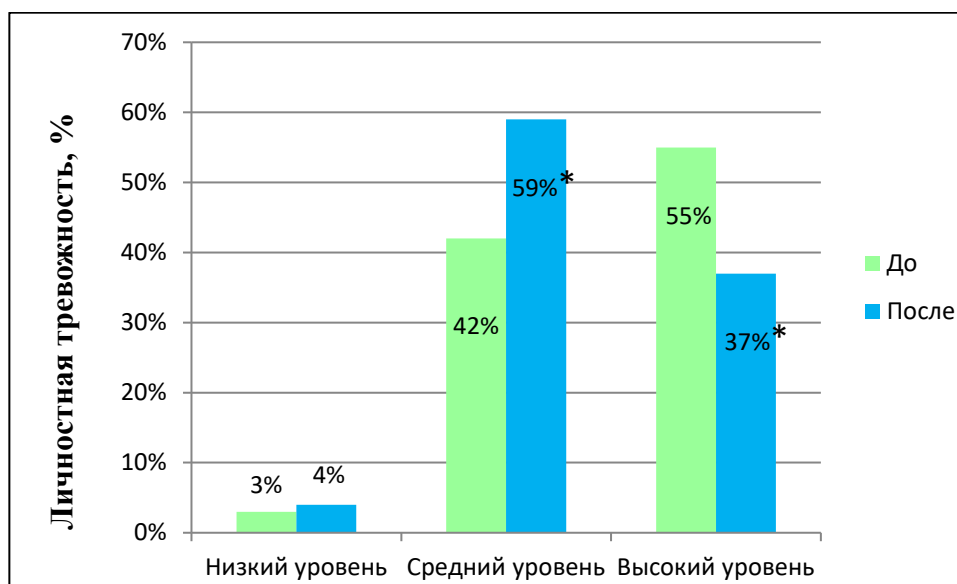


Рисунок 1 – Распределение студентов по уровню личностной тревожности до и после прохождения производственной (педагогической) практики (\*– $p \leq 0,05$ )

Результаты обработки данных обследуемых студентов по методике «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» представлены в таблице 1. В результате диагностики уровня ситуативной тревожности у студентов до прохождения производственной практики, было выявлено, что 10 % студентов имеют низкую ситуативную тревожность, 36 % – высокую, 54 % – среднюю тревожность.

Таблица 1 – Распределение студентов по уровню ситуативной тревожности до и после прохождения производственной практики (\* –  $p \leq 0,05$ )

Уровни тревожности	До производственной (педагогической) практики	После производственной (педагогической) практики
Высокий	36%	24%*
Средний	54%	64%*
Низкий	10%	12%

Ситуативная тревожность, как состояние, характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи студента на практике, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок.

Ситуативная тревожность в основе своей выполняет функцию адаптации организма к окружающей среде, она предупреждает о ситуациях внешнего мира, чреватых для индивида опасностью, и позволяет к этим опасностям подготовиться, избежав негативных последствий. Меры подготовки при этом могут быть осознанными или бессознательными – тогда реализуется действие защитных механизмов организма. Ситуативная тревожность меняется в зависимости от изменения ситуации: если индивиду предстоит какое-то событие, которое может стать стрессовым, то тревожность возрастает в преддверии этой ситуации, в остальное же время она значительно снижается.

Доля студентов с высокой тревожностью после прохождения практики становится меньше и составляет 24 %. В следствие этого увеличивается доля студентов со средним уровнем тревожности до 64 %, с низкой тревожности – до 12 %, что является логичным и закономерным процессом (окончание производственной практики).

Таким образом, можно сделать вывод, что ситуативная тревожность у студентов находится на оптимальном уровне, что свидетельствует о положительной адаптивной тенденции. Так же следует отметить опыт прохождения предыдущей практики на 4 курсе, что в последствии также может сформировать внутренние установки личности на последующее более успешное прохождение производственной педагогической практики.

В качестве оперативной оценки функционального состояния студентов был использован опросник САН (самочувствие, активность, настроение), который показал, что самочувствие обучающихся до прохождения практики находится на высоком уровне и оценивается, в большинстве ответов, как хорошее (51 %), 39 % имеют средний (удовлетворительный) уровень самочувствия, и 10 % – плохой.

После прохождения педагогической практики уровень хорошего самочувствия снизился на 5 % и составил 46 %. Так же наблюдается увеличение доли студентов с плохим самочувствием (17 %) и уменьшение со средним уровнем (37 %).

Говоря о состоянии активности студентов естественно-технологического факультета до и после прохождения педагогической практики в школе, следует отметить увеличение доли студентов с хорошей и средней активностью на 5 %, что может объясняется высокой мотивацией.

Следующим элементом в оценке психического состояния студентов-выпускников является настроение. Доля студентов с хорошим уровнем настроения до прохождения производственной практики составляло 46 %, после практики – 44 %. Средний уровень настроения снизился с 42 % до 37 % и, в свою очередь, увеличилась доля студентов с плохим настроением на 7%.

Итак, можно сделать вывод, что психологическое состояние студентов выпускного курса (по результатам опросника САН) находится в целом на благоприятном уровне, который характеризуется высокой мотивацией и подготовкой к прохождению практики в школе. Следует отметить, что всё же наблюдается незначительное снижение среднего и высокого уровней самочувствия, активности, настроения после практики, это может объясняться психоэмоциональной реакцией на нагрузку, факторами окружающей среды, и индивидуальными особенностями организма и его биологических ритмов психофизиологических функций.

Таблица 2 – Распределение студентов по уровням самочувствия, активности, настроения до и после прохождения производственной (педагогической) практики в школе (\* –  $p \leq 0,05$ )

Уровни САН	Шкалы САН					
	самочувствие		активность		настроение	
	до	после	до	после	до	после
Хороший	51%	46%*	37%	42%*	46%	44%
Средний	39%	37%	41%	46%	42%	37%
Плохой	10%	17%*	22%	12%*	12%	19%*

Методика ДОРС (дифференциальная диагностика состояний работоспособности), позволяет определить косвенные симптомы психических состояний: монотония, психическое пресыщение, напряженность/стресс и утомление [12].

На рисунке 2 отображены показатели утомления студентов 5 курса до и после прохождения педагогической практики. Низкий уровень утомления до прохождения практики имели 7 % студентов, средний – 66 %, высокий – 27 %. После прохождения практики, процентное соотношение уровней утомления поменялось. Низкий уровень утомления был отмечен у 17 % студентов, средний уровень – у 68%, а доля студентов с высоким уровнем понизилась с 27 % до 21 %.

Таким образом, за время прохождения производственной практики в школе, психологическое состояние студентов меняется в положительную сторону, это отражает успешность прохождения данной практики. Это говорит о хорошей работоспособности выпускников естественно-технологического факультета.



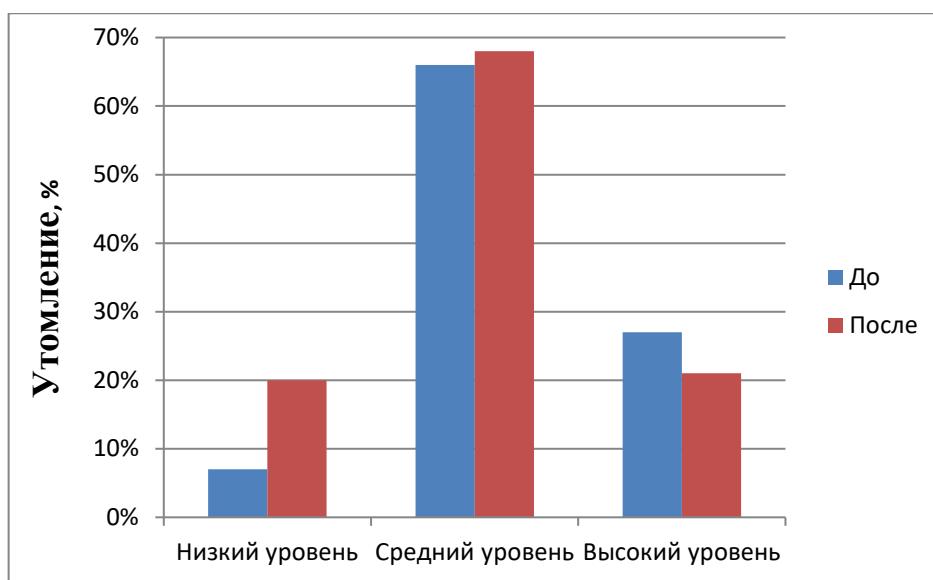


Рисунок 2 – Распределение студентов по уровню утомления до и после прохождения производственной (педагогической) практики в школе

Следующей шкалой диагностики работоспособности студентов является «Монотония» (рисунок 3). Монотония – это функциональное состояние сниженной работоспособности, возникающее в ситуациях однообразной работы с частым повторением стереотипных действий в обыденной внешней среде. Сопровождается переживаниями скуки, апатии, сонливостью и желанием сменить вид деятельности [12].

До и после прохождения практики процентное соотношение монотонии по всем уровням отличается, так как в школе динамика работы более интенсивнее и разнообразнее, более быстрая смена деятельности позволяет сохранять уровень работоспособности на оптимальном уровне. Доля студентов со средним и высоким уровнем монотонии составила 90 %, после прохождения ПП этот показатель уменьшился в 1,5 раза, составив 64 %.

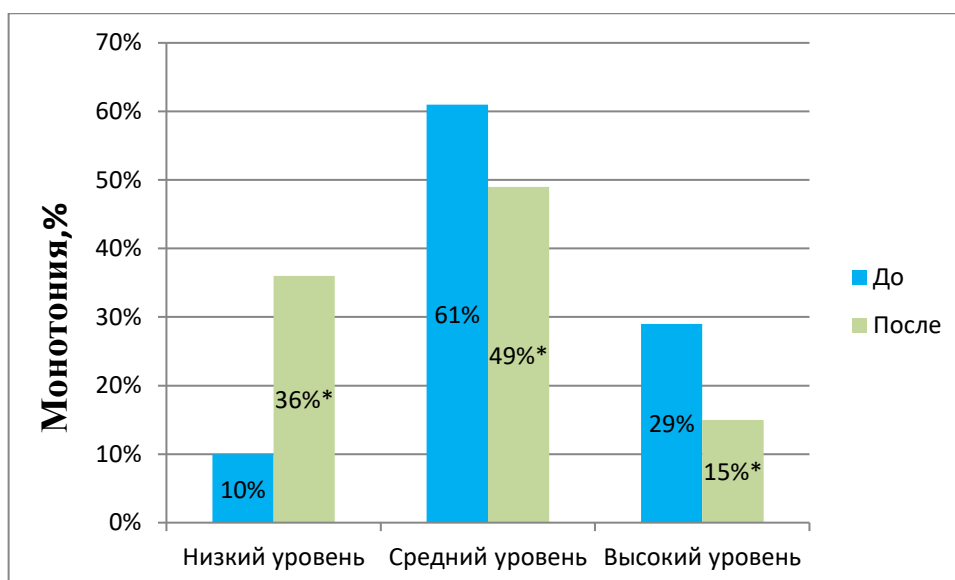


Рисунок 3 – Распределение студентов по уровню монотонии до и после прохождения производственной практики (\* –  $p \leq 0,05$ )

Как видно из рисунка 4, показатели «пресыщения» до прохождения практики были выше, чем после практики и составляли следующее процентное соотношение: низкий уровень – 20 %, средний – 68 %, высокий – 12 %. После прохождения производственной практики доля студентов с высоким уровнем пресыщения уменьшилась на 2 %, со средним уровнем составила 57 %, с низким – 33 %.

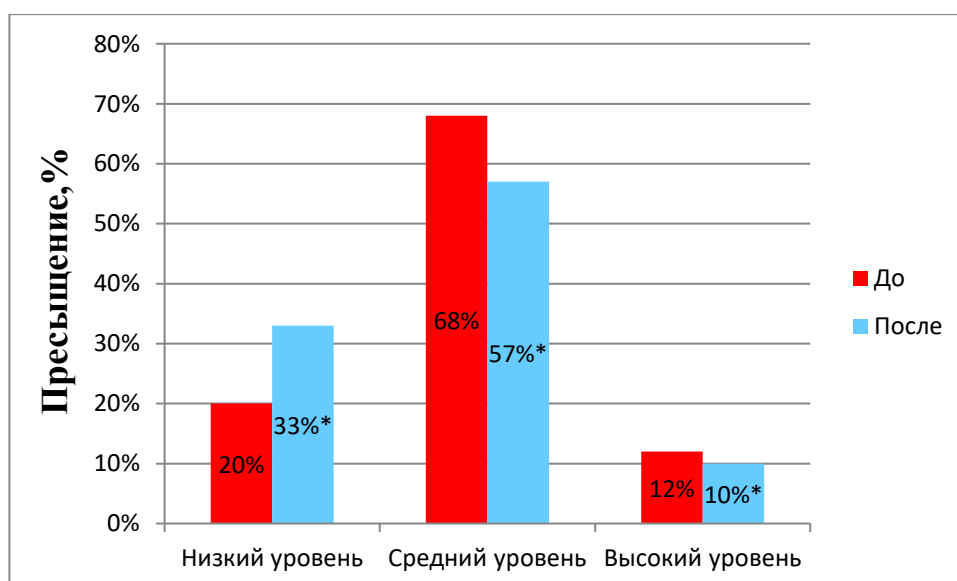


Рисунок 4 – Распределение студентов по уровню пресыщения до и после прохождения производственной практики (\* –  $p \leq 0,05$ )

Психологическое состояние отражает стресс студентов. Из рисунка 5 видно, что до прохождения практики в школе показатели высокого уровня стресса превышают аналогичную шкалу после практики: 22 % и 5 %, (уменьшение в 4,5 раза). Увеличились доли студентов с средним и низким уровнями стресса (56 % и 39 %, соответственно). Уменьшение высокого уровня стресса у студентов, объясняется приспособительными свойствами, готовностью к взаимодействию с людьми. Об этом говорится в публикации Р. К. Панченко, А.В. Сидорова [34].

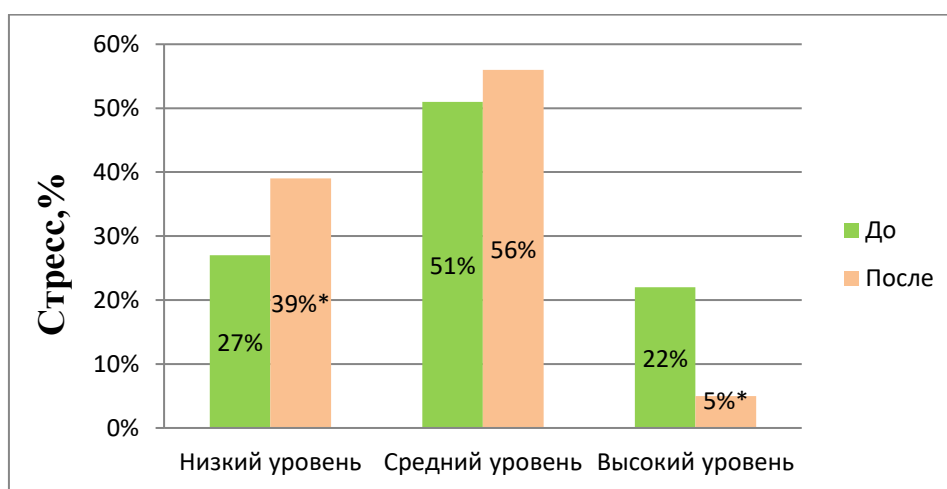


Рисунок 5 – Распределение студентов по уровню стресса до и после прохождения производственной практики (\* –  $p \leq 0,05$ )

Литературные данные об особенностях эмоциональной сферы студентов весьма противоречивы. В юности заканчивается формирование механизмов внутреннего эмоционального торможения и способности избирательного реагирования на внешние воздействия. Так, М. В. Ермолаев, П. М. Якобсон полагают, что эмоциональная сфера в студенческом возрасте стабилизируется, приходит к некоторому уравновешенному состоянию после своего бурного развития в подростковый период [цит. по 19].

В свою очередь Е. Е. Сапогова [цит. по 29] показывает, что студенты, в том числе и пятого курса, характеризуются повышенной эмоциональной возбудимостью, реактивностью. Это проявляется в неуравновешенности,

раздражительности, переменчивости настроения, причем чаще эмоциональные сдвиги юношества объясняют социальными факторами.

Таким образом, психофизиологическое состояние, обследуемых нами студентов выпускного курса находится на оптимальном уровне, что соответствует результатам исследований М. В. Ермолаева, П. М. Якобсона и Е. Е. Сапоговой. Студенты естественно-технологического факультета имеют хорошие механизмы адаптации.

### 3.2 Результаты исследования физиологических показателей студентов выпускного курса

Обработку полученных результатов производили, применяя метод Пирсона (Хи-квадрат).

Способность сохранять устойчивость к неблагоприятным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды зависит от нормального функционирования всех органов и систем. Так, состояние сердечно-сосудистой системы во многом определяет способность организма адаптироваться к множеству факторов окружающей среды [11].

Исследовались следующие физиологические показатели сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), антропометрические замеры: длина тела (см), масса тела (кг).

Результаты исследования функциональных показателей сердечно-сосудистой системы представлены в таблице 3. Исходя из полученных данных, средний показатель ЧСС до и после прохождения производственной (педагогической) практики снизился до нормативного значения. Также у студентов систолическое и диастолическое артериальное давление (САД, ДАД) находится в категории: оптимальное. Вместе с этим отмечается хорошее самочувствие, отсутствие таких симптомов, как головокружение, тошнота, головная боль.

Таблица 3 – Показатели средних значений ЧСС и АД студентов до и после прохождения производственной (педагогической) практики в школе

Период прохождения практики	Норма АД	Давление, мм.рт.ст.		Норма ЧСС	ЧСС
		САД	ДАД		
До производственной (педагогической) практики	108/75-120/79	114,02	73,66	60-70	79,95
После производственной (педагогической) практики		115,88	75,24		67,32*

Значения адаптационного потенциала по Баевскому Р. М. (АП) до прохождения производственной практики у 58 % студентов соответствовали уровню «удовлетворительная адаптация» и в среднем составили  $2,54 \pm 2,7$  (норма ниже 2,6). Однако у 37 % студентов АП равнялся 2,7 и 2,9 баллов, что свидетельствует о напряжении механизмов адаптации, у 5 % студентов был выявлен неудовлетворительный уровень адаптации. Это может быть связано с высоким уровнем учебной нагрузки, с индивидуальными особенностями человека, так как у каждого организма запас и расход ресурсов различен. После прохождения практики, уровень удовлетворительной адаптации значительно возрастает и составляет 71 %, уменьшается и доля студентов с напряжением механизмов адаптации.

Таблица 4 – Распределение студентов по уровню адаптационного потенциала до и после прохождения производственной практики (\* –  $p < 0,05$ )

Уровни адаптации	Доля студентов (%)	
	до производственной (педагогической) практики	после производственной (педагогической) практики
Удовлетворительная адаптация	58 %	71 %*
Напряжение механизмов адаптации	37 %	29 %
Неудовлетворительная адаптация	5 %	—
Срыв адаптации	—	—

Студенческий возраст, по утверждению Б. Г. Ананьева, является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека, максимально благоприятен для обучения и профессиональной подготовки. Важным условием оптимизации потенциальных возможностей личности является ее активность, направленность на освоение профессиональной деятельности. Для студента ведущими видами деятельности становятся профессионально-учебная и научно-исследовательская. Как правило, приобретаемые знания, умения и навыки выступают для студента уже в качестве средств будущей профессиональной деятельности [31].

Короткова И. А., Кулганов В. А., Л. С. Шенберг оценивают адаптационный потенциал личности как совокупность индивидуально-психологических признаков, уровень развития которых, соответственно, определяет границы потенциала и вероятность успешной адаптации к широкому диапазону факторов внешней среды [28].

Посохова С. Т. предполагает, что адаптационный потенциал является интегральным образованием, объединяющим в сложную систему социально-психологические, психические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью для создания и реализации новых программ поведения в измененных условиях жизнедеятельности [35].

Таким образом, адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы, соотношение систолического и диастолического артериального давления в целом, соответствуют нормам, что говорит о готовности студентов выпускного курса к профессиональной деятельности.

В ходе проведенной работы, полученные исходные результаты находятся в пределах возрастной нормы и рассчитанный АП, свидетельствует об удовлетворительной адаптации. При изменении массы тела и уровня АД в сторону уменьшения, а ЧСС – увеличения, рассчитанный АП, также свидетельствует об удовлетворительной

адаптации. При увеличении показателей АД, ЧСС и массы тела, АП возрастает и свидетельствует о напряжении механизмов адаптации.

По результатам проведенных исследований выявлено, что основные психофизиологические показатели у большинства обследованных студентов выпускного курса соответствуют норме и свидетельствуют об удовлетворительной адаптации организма к прохождению производственной практике в школе.

#### Выводы по третьей главе

1. Личностная и ситуативная тревожность студентов, имеет благоприятную тенденцию. В этом случае, мы говорим о хороших адаптивных возможностях личности, способной самостоятельно принимать решения в сложных ситуациях.

2. Психологическое состояние студентов выпускного курса по результатам психологических тестирований находится на благоприятном уровне, который характеризуется высокой мотивацией и подготовкой к прохождению практики в школе. За время прохождения производственной практики в школе психологическое состояние студентов меняется в положительную сторону.

3. Основные психофизиологические показатели у большинства (80%) обследованных студентов выпускного курса соответствуют норме присущей данной возрастной группе и свидетельствуют об удовлетворительной адаптации организма к прохождению производственной практике в школе.

## **ГЛАВА 4. РАЗРАБОТКА И РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ (КЛАССНОГО ЧАСА) НА ТЕМУ «АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Тема: «Адаптация обучающихся к учебной деятельности»

Класс: 7

Продолжительность: 1 урок (40 мин.)

Место проведения: школа № 121 г. Челябинска

Цель — оказание комплексной психолого-социально-педагогической помощи и поддержки обучающимся в периоды адаптации на всех ступенях обучения.

Задачи:

Личностные: учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;

Метапредметные:

- познавательные: анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу (теме, разделу) и использовать свои выводы для постановки соответствующей учебно-познавательной задачи.
- регулятивные: саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.
- коммуникативные: участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения; задавать вопросы, отвечать на вопросы других.

Предметные: формирование знаний о понятиях темы, осмысливать и сопоставлять различные точки зрения, работать с несколькими источниками информации.

План занятия:



Вступительная часть:

1. Организационный момент (3 мин).

Основная часть:

2. Актуализация знаний (5 мин).
3. Основной этап (25 мин).
4. Подведение итогов урока (9 мин).
5. Рефлексия (3 мин): Подведение итогов урока.

Ход занятия:

Урок состоит из мини-лекции, посвященной важной проблеме – адаптации учащихся к учебной деятельности.

Младший подростковый возраст является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой регуляции личности. Переживания в этот период у школьника становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается более постоянным и устойчивым. Вместе с тем, закрепляются и деструктурирующие переживания и чувства, повышается его восприимчивость и уязвимость, конфликтность в отношениях с окружающими. Очень важно в этот период жизни выявить проблемные зоны в развитии подростка и оказать ему своевременную помощь.

Так в каждом классе есть критические периоды в школе. Что касается 7 класса, он уже достаточно адаптирован, но возникают проблемы с пубертатной стороной возрастной периодизации, что может оказывать влияние на адаптацию ребенка.

Переход на новую ступень образования характеризуется рядом психологических особенностей. Прежде всего, учащиеся попадают в новый коллектив сверстников и учителей, происходит значительное увеличение учебной нагрузки. Кроме того, в каждом “переходном” классе имеются свои особенности.

1. Упражнение «Ассоциации»

«Какие у Вас возникают ассоциации, когда Вы слышите слово «адаптация»?» Какие ассоциации, мысли возникают от слова АДАПТАЦИЯ? Что для меня в этих словах? (высказывается каждый участник, по кругу).

2. «Портрет дезадаптированного ребёнка» (работа в группах).
3. Признаки возникшей дезадаптации школьника.
4. «Причины дезадаптации» (работа в группах). Участники семинара в группах обсуждают ответ на вопрос «Каковы могут быть причины возникновения дезадаптации?»
5. Проективный рисунок «Адаптация». Изобразите на рисунке взаимодействие учителя и ребёнка во время адаптации или какой-то сюжет на эту тему, где в виде образов будут нарисованы учитель и ученик [Конец].
6. Анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой.

#### Выводы по четвертой главе

Успешность адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе определяется их индивидуальным психологическим ресурсом, структуру которого составляют мотивационно-личностный (рефлексия, внутренняя мотивация учения) и эмоциональный (школьная тревожность, эмоциональное благополучие) компоненты. В подростковом возрасте только обретение личностного смысла учения позволит школьнику эффективно учиться. Анализ показателей тревожности у школьников позволит выявить детей, неуверенных в себе, нуждающихся в психологической помощи.

Кроме того, индивидуальный путь адаптации зависит и от взаимоотношений в классном коллективе, так как негативные взаимоотношения детей в классе уменьшают возможности отдельных учащихся успешно адаптироваться к условиям обучения в средней школе.

Особенности психологической адаптации проявляются в её зависимости от половой принадлежности учащихся.

Основное внимание в данный период необходимо уделять формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу. Можно подготовить и провести в первые дни учебного года специальные мероприятия (тренинг групповой сплоченности, тематические классные часы и т.п.), снимающие основные проблемы общения детей внутри класса.

Помощь педагогов детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях. Необходимо помочь детям выработать индивидуальные модели поведения в значимых, оцениваемых ситуациях. Если есть возможность, следует подготовить детей к новым ситуациям, обсудить возможные трудности, обучить конструктивным способам поведения в них.

Следует выработать четкие, последовательные и устойчивые требования, объяснить ребятам, почему они необходимы, согласовать требования учителей-предметников.

Таким образом, подход к такому сложному и ответственному периоду в жизни школьника должен быть комплексным, соединяющим усилия всех участников образовательного пространства.

В школе должна быть создана целая система психолого-педагогического сопровождения адаптации к учебной деятельности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема адаптации человека к изменяющейся среде становится все более актуальной в психологии. Трудное социально-экономическое положение России в период реформ, военные конфликты, рост преступности, экологические бедствия – вот далеко не полный перечень стрессоров, испытывающих на прочность психику современного человека. Именно поэтому в данной работе была сделана попытка обобщить богатый теоретический материал, в котором центральное место занимает вопрос адаптации человека. Адаптация – это тот процесс, который позволяет существовать любому живому организму (в том числе и человеку). При изменяющихся параметрах среды адаптация делает возможным поддержание устойчивости внутри организма и сбалансированности системы «организм – среда». Тем самым создаются условия, необходимые для существования, развития и продолжения рода. Следует отметить, что профессиональная адаптация дает возможность изучения дополнительных профессиональных возможностей, а также формирования профессиональных качеств сотрудника и его отношения к работе. Как правило, удовлетворенность трудом наступает вследствие достижения определенных значительных результатов, которые приходят во время освоения работником специфики работы на рабочем месте. При рассмотрении проблемы адаптации человека выделяют три функциональных уровня: физиологический, психический и социальный. Причем существуют определенные физиологические и психические механизмы, обеспечивающие процесс адаптации на этих трех уровнях. Все уровни адаптации взаимосвязаны между собой, оказывают друг на друга непосредственное влияние и определяют функциональное состояние организма.

Психофизиологические данные помогают на практике различать состояния психической адаптации и дезадаптации, выявлять динамику и

формы процесса адаптации, уровни и варианты адаптационных систем, а также определять группы факторов, влияющих на процесс адаптации, которые усиливают или уменьшают компенсаторные возможности и ресурсы человека.

В рамках темы выпускной квалификационной работы, опираясь на литературные источники, проанализировано и определено современное представление об адаптивности и адаптации, Понятие психофизиологической адаптации и критериев ее оценки, а также факторы, определяющие процесс адаптации студентов выпускного курса к обучению в ВУЗе.

Ситуативная и личностная тревожность студентов-выпускников после прохождения практики находится на оптимальном уровне, что свидетельствует о положительной адаптивной тенденции, данный уровень необходим для эффективного приспособления личности, а чрезмерно высокий уровень или низкий может привести к дезадаптации. Функциональное состояние студентов, в целом, на благоприятном уровне, который характеризуется высокой мотивацией и подготовкой к прохождению практики в школе. Небольшое снижение среднего и высокого уровней самочувствия, активности, настроения у студентов после практики объясняется психоэмоциональной реакцией на нагрузку, факторами окружающей среды, и индивидуальными особенностями организма и его биологических ритмов, психофизиологических функций. Также важно учитывать опыт прохождения предыдущей практики на 4 курсе, что в последствии также может сформировать внутренние установки личности на последующее более успешноехождение производственной педагогической практики.

Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы, соотношение систолического и диастолического артериального давления в целом, соответствуют физиологическим нормам, соответствующим данной возрастной группе, что говорит о готовности студентов выпускного курса

к профессиональной деятельности. По результатам проведенных исследований выявлено, что основные показатели физического развития у большинства обследованных студентов соответствуют физиологической норме и свидетельствуют о удовлетворительной адаптации организма к прохождению производственной практике в школе. Повышению адаптационного потенциала у студентов способствует соблюдение правил здорового образа жизни, в том числе, умение планировать и рационально использовать время своего рабочего дня, что является залогом сохранения здоровья и высокой работоспособности человека.

По результатам проведенных исследований выявлено, что основные психофизиологические показатели у большинства (80%) обследованных студентов соответствуют норме и свидетельствуют об удовлетворительной адаптации организма к прохождению производственной практике в школе.

Психофизиологическое состояние студентов выпускного курса находится на хорошем уровне, который характеризуется высокой мотивацией и подготовкой не только к прохождению практики в школе, но и к профессиональной деятельности в целом.

По теме выпускной квалификационной работы было разработано и апробировано мероприятие на обучающихся 7-го класса, школы 121 г. Челябинска.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян Н. А. Экологическая физиология : проблема адаптации и стратегия выживания / Н. А. Агаджанян // Материалы X международного симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации». – Москва : [б. и.], 2001. – С. 5–16. – ISBN 5673-89349-321-4.
2. Особенности психофизиологического статуса студентов высших учебных заведений / Н. А. Агаджанян, И. В. Руженкова, Ю. П. Старшинов [и др.] ; СПбГИК. – Москва – 2007. – С.93–97. – ISBN 9785-89349-538-2.
3. Алборов З. Ц. Адаптация слушателей военно-медицинского института с различным уровнем физической подготовленности к условиям профессионального обучения : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 03.00.13 / Алборов Заурбек Царнаевич ; СГМУ. – Саратов, 2004. – 26 с.
4. Эндокринная система при адаптации новобранцев к природно-климатическим, эколого-гигиеническим и социальным факторам военной службы на Дальнем Востоке / Б. Г. Андрюков, С. Ф. Половов, В. Б. Акименко, Шендрикова Е.В ; Клиническая лабораторная диагностика : актуальные проблемы и решения. – Петропавловск-Камчатский, 2003. – С. 48– 49. – ISBN 5073-45349-328-8
5. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. – Москва : ВЛАДОС-Пресс, 2012. – 173 с.
6. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Москва : Медицина, 1997. – 235 с. – ISBN 4923-39672-372-4
7. Балчугов В. А. Интегральная оценка функциональных резервов организма в системе медицинской реабилитации лиц опасных профессий / В. А. Балчугов, А. Г. Суслов, Ю. П. Баландин // Боевой

- стресс. Медико-психологическая реабилитация лиц опасных профессий.  
– Москва : Наука, 2012. – Сб. 34, ч. 1. – С. 17–19.
8. Берг Т. Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления / Т. Н. Берг. – Владивосток, 2005. – 63 с. – ISBN 5729-38016-412-1
  9. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Москва: Наука, 2014. – С. 269–275.
  10. Бильданова В. Р. Психология стресса и методы его профилактики : учеб. пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга : ЕИ КФУ, 2015. – С. 142–145.
  11. Бодров В. А. Информационный стресс / В. А. Бодров. – Москва : ПЕРСЕ, 2009. – С. 44–45. – ISBN 4590-25463-213-8
  12. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – С. 316–318. – ISBN 6424-42344-682-2
  13. Бурханов А. И. Адаптация студентов к обучению в вузе / А. И. Бурханов, Л. И. Носова // Гигиена и санитария. – 2011. – № 78. – С. 53–55. – ISBN 4365-87449-3458-5
  14. Волкова М. Г. Адаптация студентов ВУЗа в условиях изменения социальной среды / М. Г. Волкова. – Ярославль : [б. и.], 2003. – 22 с. – ISBN 4814-63194-435-8.
  15. Гаркави Л. Х. Адаптационные реакции и уровни реактивности как эффективные диагностические показатели донозологических состояний / Л. Х. Гаркави. – Красноярск : [б. и.], 2007. – С. 61–66. – ISBN 2379-21486-764-4.
  16. Гладько В. В. Оценка состояния здоровья и адаптационных возможностей военнослужащих / В. В. Гладько // Военно-медицинский журнал. – 2010. – Т. 331 – № 3. – С. 20–24.
  17. Глушко А. Н. Психофизиологические подходы к повышению работоспособности / А. Н. Глушко // Военно-медицинский журнал. – 2004. – № 1. – С. 66–68.



18. Горшков С. И. Методики исследований в физиологии труда / С. И. Горшков, З. М. Золина, Ю. В. Мойкин ; РГБ – Москва : Пашков дом, 2009. – 225 с. – ISBN 8543-48236-753-6
19. Григорьева Н. Н. Психофизиология профессиональной деятельности : Учебный курс / Н. Н. Григорьева. – Москва : ЦДОТ МИЭМП, 2012. – 22 с. – ISBN 5378-36832-485-1
20. Диденко И. В. Психофизиологические и психологические особенности адаптации военнослужащих на различных этапах служебно-боевой деятельности : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 23.00.13 / Диденко Иван Васильевич ; СПбГУКИ. – Санкт-Петербург, 2010. – 34 с.
21. Дикая Л. Г. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности / Л. Г. Дикая, В. В. Семикин // Психологический журнал. – 2010. – № 1. – С. 7–8.
22. Дичев Т. Г. Проблема адаптации и здоровье человека / Т. Г. Дичев, К. Е. Тарасов. – Москва : Медицина, 1976. – 184 с.
23. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай // Вопросы психологии. – 2017. – № 6. – С. 4–5.
24. Елисеева И. И. Статистика : учебник для бакалавров / И. И. Елисеева. – Москва : Юрайт: ИД Юрайт, 2016. – 565 с. – ISBN 4373-36218-482-3
25. Зайцев А. Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения / А. Г. Зайцев // Гигиена и санитария. – 2007. – № 3. – С. 54–55.
26. Козьяков Р. В. Психологические особенности межличностных отношений сотрудников вневедомственной охраны / Козьяков Р. В. – Москва : Паритет, 2015. – С. 152–158. – ISBN 3897-34209-378-4
27. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц. П. Короленко. – Владимир : Медицина, 2011. – 210 с. – ISBN 2345-67935-458-5.

28. Котик М. А. Психология и безопасность / М. А. Котик. – Таллин : Валгус, 2009. – 439с. – ISBN 5683-64536-758-8
29. Куприн А. А. Эффективность трудовой адаптации как предпосылка успешной профессиональной деятельности / А. А. Куприн // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2009. – № 2. – С. 132–134. – ISBN 3467-53465-542-6
30. Ляксо Е. Е. Психофизиология : Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев. – Москва : ИЦ Академия, 2012. – 336 с. – ISBN 3442-23456-345-5
31. Меерсон Ф. З. Адаптационная медицина: Концепция долговременной адаптации/ Ф. З. Меерсон. – Москва : Дело, 2013. – 138 с. – ISBN 3558-85234-562-8
- 32.Невара А. А. Психологическое сопровождение процесса адаптации молодых сотрудников в ходе их профессионального становления в должности / А. А. Невара // Юридическая психология. – 2009. – № 2. – С. 65. – URL: <http://lawinfo.ru/catalog/contents-2009/juridicheskaja-psihologija/2/>
33. Ноздрачев А. Д. Современные способы оценки функционального состояния автономной (вегетативной) нервной системы / А. Д. Ноздрачев // Физиология человека. – 2001. – № 6. – С. 95–101.
34. Носс И. Н. Профессиональная психология : Психологический отбор персонала / И. Н. Носс. – Владивосток : Изд-во «Лит», 2014. – С. 234. – ISBN 6786-88734-362-4
35. Александров Ю. И. Основы психофизиологии: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Психология", и для постдипломного образования / Ю. И. Александров. – Москва : Инфра–М, 2011. – С. 23. – ISBN 2314-65473-348-3

36. Панченко Л. Л. Адаптация к профессиональной деятельности: учебное пособие / Л. Л. Панченко. – Владивосток : Морской государственный университет, 2006. – С. 33–35. – ISBN 3569-42371-278-7
37. Приходько Н. И. Современные проблемы адаптации обучающихся в социально-культурном пространстве образовательного учреждения / Н. И. Приходько, Т. В. Лукьянова. – Москва : Проспект, 2012. – 143 с. – ISBN 5689-23456-332-5
38. Солодков А. С. Адаптивные возможности человека / А. С. Солодков // Физиология человека. – 2010. – Т. 8. – № 3. – С. 23–30.
39. Сороко С. И. Нейрофизиологические механизмы индивидуальной адаптации человека / С. И. Сороко. – Нижний Новгород : Наука, 2016. – С. 22–24.
40. Спицин А. П. Оценка адаптации студентов младших / А. П. Спицин // Гигиена и санитария. – 2009. – № 2. – С. 12–15.
41. Ступаков Г. П. Факторы авиационного полета проблемы адаптации и здоровья авиационных специалистов / Г. П. Ступаков. – Москва : [б. и.], 2013. – С. 14–16.
42. Трайстер С. В. Адаптация военнослужащих подразделений охраны к условиям военно-профессиональной деятельности и пути её оптимизации: автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.02.04 / С. В. Трайстер. – Саратов, 2002. – 25 с.
43. Трифонов Е. В. Психофизиология профессиональной деятельности / Е. В. Трифонов. – Санкт-Петербург : «ЛИТ», 2011. – 316 с. – ISBN 3844-42784-472-8.
44. Юрьевич А. Ж. Адаптация к профессиональной деятельности / А. Ж. Юрьевич, В. С. Аверьянов, О. В. Виноградова. – Санкт-Петербург : Речь, 2015. – С. 209-283. – ISBN 4393-85673-734-8

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методика САН

Методика САН (самочувствие, активность, настроение). Методика предложена В. А. Доскиным с соавторами (1973) и состоит из 30 биполярных шкал, которые группируются в три категории: самочувствие, активность и настроение.

Цель: исследования самочувствия, активности и настроения.

Инструкции: На выданном бланке вам нужно выразить оценку своего состояния по каждой позиции в баллах в соответствии с имеющейся шкалой (зачеркните соответствующую цифру). Если вы не можете определить свое состояние по какой-нибудь позиции, то зачеркните 0.

Обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов по каждой категории, для чего цифры шкалы переводятся в 7-балльную оценку:  
по позициям 1, 2, 5-8, 11-14, 17-20, 23-26, 29, 30 – от 7 до 1 балла,  
по позициям 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28 – от 1 до 7 баллов.

Самооценка		Значительно	Средне	Слабо	Вовсе нет	Слабо	Средне	Значительно	Самооценка	обработка	шкала
1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое	71	С
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым	71	С
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный	17	А
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный	17	А
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный	71	Н
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение	71	Н
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый	71	С
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный	71	С
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый	17	А
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный	17	А
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный	71	Н
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный	71	Н
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный	71	С
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной	71	С
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный	17	А
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный	17	А
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый	71	Н
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный	71	Н
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый	71	С
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный	71	С
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный	17	А
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать	17	А
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный	71	Н
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный	71	Н
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый	71	С
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый	71	С
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко	17	А
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный	17	А
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный	71	Н
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный	71	Н

Рисунок 1.1 – Бланк ответов методики САН (самочувствие, активность, настроение)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Методика «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности» (ДОРС)

Опросник ДОРС «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (утомление-монотония-пресыщение-стресс)»

Цель: определение уровня выраженности состояний сниженной работоспособности. Инструкция: Вам предлагается ряд высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникнуть у вас в процессе работы. Прочитайте, пожалуйста, внимательно каждое из них и оцените, насколько оно соответствует вашим обычным переживаниям во время рабочего дня.

Для оценки используйте 4-балльную шкалу: 1 – почти никогда, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – почти всегда.

Вопросы:

1. Работа доставляет мне удовольствие.
2. Я с легкостью могу полностью сконцентрироваться на работе.
3. Работа не кажется мне «тупой» или слишком однообразной.
4. Я работаю почти с отвращением.
5. Я чувствую себя неповоротливым и сонным.
6. Хотелось бы, чтобы в моей работе было побольше разнообразных заданий.
7. У меня возникает чувство неуверенности при выполнении работы.
8. На возникающие помехи и неполадки в работе я реагирую спокойно и собранно.
9. Чтобы справиться с выполнением рабочих заданий, мне приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем я привык.
10. Я теряю общий контроль над рабочей ситуацией.

11. Я чувствую себя утомленным.
12. Я продолжаю работать и дальше, хотя не испытываю особого интереса.
13. Все, что происходит на моем рабочем месте, я могу контролировать без всякого напряжения.
14. Я работаю с неохотой.
15. Я пытаюсь изменить деятельности или отвлечься, чтобы преодолеть чувство усталости.
16. Я нахожу свою работу достаточно приятной и интересной.
17. Бывает, что в некоторых рабочих ситуациях я испытываю страх.
18. На работе я вялый и безрадостный.
19. Работа не очень тяготит меня.
20. Мне приходится заставлять себя работать.
21. Возникают ситуации, когда приходится мгновенно собраться и принимать решения, чтобы предотвратить возможные сбои и неполадки в работе.
22. Во время работы мне хочется встать, немного размяться и подвигаться.
23. Я на грани того, чтобы заснуть прямо за работой.
24. Моя работа полна разнообразных заданий.
25. Я с удовольствием выполняю свою работу.
26. Мне кажется, что я легко могу справиться с любой поставленной передо мной рабочей задачей.
27. Я собран и полностью включен в выполнение любого порученного мне задания.
28. Я могу без труда принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций.
29. Время за работой пролетает незаметно.
30. Я привык к тому, что в моей работе постоянно может случиться что-то непредвиденное.

31. Я реагирую на происходящее недостаточно быстро.
32. Я ловлю себя на ощущении, что время как бы остановилось.
33. Мне становится не по себе при любом, даже незначительном сбое или помехе в работе.
34. Моя работа слишком однообразна, и я был бы рад любому изменению в течении рабочего процесса.
35. Во время работы мне хочется встать, немного размяться и подвигаться
36. Я сыт по горло этой работой.
37. Я чувствую себя измученным и совершенно разбитым.
38. Мне не трудно самостоятельно принимать любые решения, касающиеся выполнения своей работы.
39. В последнее время работа не приносит мне и половину обычного удовольствия.
40. Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность.

Обработка. Для оценки каждого состояния суммируются баллы в соответствии с формулой подсчета. Далее они сопоставляются с тестовыми нормами. Формулы подсчета основных показателей:

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

**Тестовые нормы:**

Степень выраженности состояния	<b>ИУ</b> Индекс утомления	<b>ИМ</b> Индекс монотонии	<b>ИП</b> Индекс пресыщения	<b>ИС</b> Индекс стресса
низкая	до 15	до 15	до 16	до 16
умеренная	от 16 до 25	от 16 до 25	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 3

Методика «Оценка личностной и ситуативной тревожности (СТ)»  
Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю. Л. Ханина).

Цель: изучение ситуативной тревожности (на данный момент).

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже определений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Таблица 3.1 – Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Соверше нно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	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 ощущаю душевный покой	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

Таблица 3.2 – Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка. Итоговый показатель находится в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше показатель, тем выше уровень тревожности. При интерпретации показателей можно ориентироваться на следующие ориентировочные оценки уровня тревожности: до 30 баллов – низкая, 31-44 балла – умеренная, 45 и более – высокая.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Оценка адаптационного потенциала и состояния здоровья (по Р.М.Баевскому, 1979)

<b>№ п/п</b>	<b>Условные единицы</b>	<b>Состояние АП</b>	<b>Характеристика здоровья</b>
<b>1.</b>	<b>1,50 - 2,59</b>	<b>Удовлетворительная адаптация</b>	<b>Здоров</b>
<b>2.</b>	<b>2,60 – 3,09</b>	<b>Напряжение механизмов адаптации</b>	<b>Практически здоров. Вероятность наличия скрытых или нераспознанных заболеваний низкая</b>
<b>3.</b>	<b>3,1 – 3,6</b>	<b>Неудовлетворительная адаптация</b>	<b>Показано дополнительное медицинское обследование</b>
<b>4.</b>	<b>3,6 и более</b>	<b>Срыв механизмов адаптации</b>	<b>Показана лечебная физкультура</b>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Протокол исследования до прохождения производственной (педагогической) практики

№	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	И	Ж	К	Л	М	Н	О	Р	Q	Р	С	
1																				
2								Давление			САН			Спилберг-Ханин		ДОРС				
3	№	Ф.И.	ПОЛ	Возраст	Рост	Вес	САД	ДАД	ЧСС	Самочувствие	Активность	Настроение	Ситуативная	Личностная	Утомление	Монотония	Пресыщение	Стресс		
4	1	Нали	Женский	22	167	54	120	72	68	58	56	60	28	46	22	21	16	21		
5	2	Мум	Женский	23	164	50	86	55	67	42	36	44	54	45	24	27	30	26		
6	3	Крес	Женский	22	162	51	103	67	72	50	59	61	33	42	19	26	21	18		
7	4	Алка	Женский	22	159	54	109	64	67	48	39	27	61	60	18	24	21	24		
8	5	Евла	Женский	22	154	48	100	71	73	55	39	55	33	37	23	29	26	19		
9	6	Байд	Женский	22	165	54	116	60	66	51	49	58	38	39	22	26	20	20		
10	7	Холь	Женский	22	164	68	110	70	58	48	48	50	41	46	25	32	29	21		
11	8	Леон	Мужской	22	178	63	108	62	76	52	47	48	34	32	19	21	17	18		
12	9	Илю	Женский	22	167	57	97	64	64	38	28	44	51	46	21	22	20	24		
13	10	Шна	Мужской	22	172	70	120	81	65	34	30	55	51	55	20	34	19	17		
14	11	Кали	Женский	22	170	78	134	86	98	52	54	58	32	37	19	19	19	19		
15	12	Ком	Женский	23	163	85	111	89	84	54	57	58	22	44	19	21	17	20		
16	13	Дом	Женский	22	170	63	90	73	75	51	54	51	21	33	29	16	18	22		
17	14	Бонд	Женский	22	172	60	110	64	67	43	44	43	34	41	17	23	22	19		
18	15	Бонд	Женский	22	173	63	120	85	62	40	47	57	35	44	17	15	19	20		
19	16	Локт	Женский	22	160	73	135	93	81	52	55	51	31	32	11	17	19	15		
20	17	Чере	Женский	22	162	72	128	71	57	64	70	70	36	46	25	23	24	23		
21	18	Нурк	Мужской	23	176	72	119	75	53	37	24	47	45	44	22	20	19	18		
22	19	Ветл	Женский	22	164	53	100	64	69	41	28	30	48	31	18	16	22	30		
23	20	Расс	Женский	22	168	54	108	69	59	49	44	50	51	49	21	24	25	22		
24	21	Кочк	Женский	22	162	50	109	65	63	42	36	43	47	51	28	25	25	26		
25	22	Кото	Женский	22	169	74	98	70	59	45	25	54	31	33	22	23	27	29		
26	23	Конд	Женский	22	163	55	119	83	80	28	47	36	58	38	24	17	17	22		
27	24	Лькс	Женский	22	165	84	137	89	73	37	43	35	34	40	18	27	26	25		
28	25	Иноз	Женский	22	165	45	93	61	68	48	53	47	32	34	17	32	27	20		
29	26	Мид	Мужской	22	177	83	144	89	76	53	35	43	43	37	25	28	22	23		
30	27	Альб	Мужской	22	175	97	131	71	58	32	37	33	40	59	24	26	30	24		
31	28	Джо	Женский	22	167	80	100	75	77	34	32	36	37	57	11	16	18	19		
32	29	Скак	Женский	22	162	85	127	80	61	49	39	43	33	43	27	27	17	25		
33	30	Смаг	Женский	22	163	73	109	85	63	48		29	51	55	20	23	22	26		
34	31	Ляпи	Женский	22	160	80	110	87	68	45	37	53	45	40	22	21	19	18		
35	32	Леон	Женский	22	165	50	117	70	69	55	52	56	38	59	23	18	16	28		
36	33	Ерем	Мужской	22	174	70	111	71	60	34	31	42	40	39	23	21	24	30		
37	34	Вайс	Женский	22	167	63	127	67	67	53	50	57	50	53	24	27	25	25		
38	35	Соли	Женский	22	169	57	102	65	65	47	53	35	32	48	26	25	27	22		
39	36	Шаг	Женский	22	160	54	119	74	70	26	38	35	57	52	25	24	25	25		
40	37	Вази	Женский	22	163	67	121	68	61	39	43	44	33	39	18	18	21	23		
41	38	Вази	Женский	22	160	69	125	75	65	54	32	45	48	35	16	26	26	25		
42	39	Сава	Мужской	23	172	83	106	64	73	36	55	48	28	48	23	22	24	21		
43	40	Черт	Женский	23	164	65	127	87	64	32	53	37	46	36	24	24	23	22		
44	41	Шук	Женский	22	163	52	119	89	65	44	51	46	34	51	22	19	19	24		
45																				

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Протокол исследования после прохождения производственной (педагогической) практики

№	ПОЛ	Возраст	Рост	Вес	Давление			ЧСС	САН			Спилберг-Ханин		ДОРС			
					САД	ДАД	ЧСС		Самочувствие	Активность	Настроение	Ситуативная	Личностная	Утомление	Монотония	Пресыщение	Стресс
1	Жен	22	167	54	119	78	64	62	63	51	41	50	19	25	15	22	
2	Жен	23	164	50	100	75	68	45	38	40	44	45	28	25	21	29	
3	Жен	22	162	51	118	69	72	55	57	59	39	45	16	22	20	20	
4	Жен	22	159	54	110	67	62	57	58	57	45	47	22	23	19	21	
5	Жен	22	154	48	112	78	75	50	46	58	34	41	21	15	20	18	
6	Жен	22	165	54	122	68	66	38	49	39	47	45	22	20	19	19	
7	Жен	22	164	68	111	74	57	46	42	63	37	52	26	27	19	24	
8	Муж	22	178	63	105	68	71	55	40	37	43	34	23	21	12	25	
9	Жен	22	167	57	99	65	67	46	49	34	57	61	26	23	18	31	
10	Муж	22	172	70	121	80	65	33	42	39	32	31	28	14	11	11	
11	Жен	22	170	78	131	79	85	56	46	55	42	40	16	21	18	18	
12	Жен	23	163	85	116	84	82	47	45	55	35	52	17	21	16	21	
13	Жен	22	170	63	90	76	75	63	61	66	36	39	14	15	16	19	
14	Жен	22	172	60	113	75	61	43	41	54	42	54	26	24	21	26	
15	Жен	22	173	63	121	84	65	54	53	55	26	32	11	23	24	23	
16	Жен	22	160	73	125	90	78	45	50	47	34	37	27	14	20	17	
17	Жен	22	162	72	126	78	59	61	62	70	39	56	21	21	20	20	
18	Муж	23	176	72	114	74	55	53	45	32	32	38	22	11	11	15	
19	Жен	22	164	53	116	68	63	45	42	44	53	61	19	23	14	20	
20	Жен	22	168	54	109	71	60	45	43	49	51	50	23	25	24	24	
21	Жен	22	162	50	110	60	63	41	45	46	45	34	19	21	21	11	
22	Жен	22	169	74	124	77	64	34	32	54	34	23	10	13	10	20	
23	Жен	22	163	55	119	81	75	47	47	43	52	35	15	24	21	21	
24	Жен	22	165	84	132	88	73	51	46	53	31	31	17	11	19	25	
25	Жен	22	165	45	99	68	70	37	43	45	45	32	12	22	11	17	
26	Муж	22	177	83	134	82	76	44	45	34	32	34	15	15	21	23	
27	Муж	22	175	97	121	78	67	47	47	51	33	50	24	18	14	18	
28	Жен	22	167	80	101	74	72	52	48	57	47	47	25	17	10	14	
29	Жен	22	162	85	127	80	61	44	46	44	36	50	22	20	11	17	
30	Жен	22	163	73	110	85	64	39	34	37	29	34	20	18	25	11	
31	Жен	22	160	80	125	81	61	36	51	38	35	43	21	13	15	10	
32	Жен	22	165	50	114	75	70	49	46	45	51	58	18	26	23	27	
33	Муж	22	174	70	118	73	62	43	53	43	44	39	12	20	27	16	
34	Жен	22	167	63	126	62	61	54	36	39	32	34	11	15	18	13	
35	Жен	22	169	57	105	64	66	56	32	46	50	51	15	14	21	11	
36	Жен	22	160	54	120	79	73	47	54	42	40	43	24	17	13	17	
37	Жен	22	163	67	111	69	65	56	44	54	32	33	18	13	26	12	
38	Жен	22	160	69	121	73	63	57	46	48	43	32	19	21	17	19	
39	Муж	23	172	83	119	67	72	48	43	41	36	34	13	16	11	24	
40	Жен	23	164	65	117	87	60	45	38	36	41	47	23	21	20	11	
41	Жен	22	163	52	120	81	72	34	34	43	38	36	15	18	10	15	

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой

(Личностные УУД)

Цель: изучение мотивационной сферы как одной из составляющих личностных УУД.

Регистрация данных: групповая форма проведения.

Необходимые материалы: регистрационный бланк, ручка.

Инструкция: Зачитывать вопросы, которые описывают ваше отношение к школе.. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа: а, б и в. Выберите тот вариант ответа, который вам подходит, и обведите в кружок одну букву рядом с номером соответствующего вопроса

1.	Как ты чувствуешь себя в школе?	а) мне в школе нравится; б) мне в школе не очень нравится; в) мне в школе не нравится
2.	С каким настроением ты идешь утром в школу?	а) с хорошим настроением; б) бывает по-разному; в) чаще хочется остаться дома
3.	Если бы тебе сказали, что завтра в школу не обязательно приходиться всем ученикам, как бы ты поступил?	а) пошел бы в школу; б) не знаю; в) остался бы дома
4.	Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?	а) мне не нравится, когда отменяют уроки; б) Бывает по-разному; в) мне нравится, когда отменяют уроки
5.	Как ты относишься к домашним заданиям?	а) я хотел бы, чтобы домашние задания были; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы домашних заданий не было
6.	Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены?	а) нет, не хотел бы; б) не знаю; в) да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены
7.	Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям?	а) рассказываю часто; б) рассказываю редко; в) вообще не рассказываю
8.	Как ты относишься к своему классному руководителю?	а) мне нравится наш классный руководитель; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель.
9.	Есть ли у тебя друзья в классе?	а) у меня много друзей; б) у меня мало друзей; в) у меня нет друзей в классе
10	Как ты относишься к своим одноклассникам?	а) мне нравятся мои одноклассники; б) мне не очень нравятся мои одноклассники; в) мне не нравятся мои одноклассники

## Обработка результатов

### I. Количественный анализ

Для дифференцирования детей по уровню школьной мотивации была разработана система балльных оценок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;
- нейтральный (средний) ответ оценивается в 1 балл;
- ответ, свидетельствующий об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации, оценивается в 0 баллов.

Максимально возможная оценка равна 30 баллам.

Установлено 5 основных уровней школьной мотивации:

- 5-й уровень. 25-30 баллов (максимально высокий уровень школьной мотивации, учебной активности). Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.
- 4-й уровень. 20-24 балла (хорошая школьная мотивация). Подобный показатель имеют учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.
- 3-й уровень (внешняя мотивация) – положительное отношение к школе, но школа привлекает внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, пенал, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.
- 2-й уровень (низкая школьная мотивация). Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в серьезной адаптации к школе.
- 1-й уровень (негативное отношение к школе, школьная дезадаптация). Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в ней для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения.

### II. Качественный анализ

Анализируется выбор ребенка по каждому из 10 вопросов анкеты.

Первые четыре вопроса показывают эмоциональное отношение ребенка к школе. Выбор третьего варианта ответа на них может свидетельствовать о высокой тревожности, выбор второго варианта – о психологической защите.

О перегрузке учащихся свидетельствует выбор третьего варианта ответа на вопрос 5.

Конфликтные отношения учащихся с классным руководителем выявляет вопрос 8. О возможных проблемах свидетельствует выбор второго и третьего вариантов ответа.

Для выделения детей группы риска по эмоциональному самоощущению в учебном коллективе анализируются ответы на вопросы 9 и 10. О полной изоляции или

отвержении ребенка может свидетельствовать выбор третьего варианта ответов на оба эти вопроса.

При различных комбинациях второго и третьего вариантов ответов можно предполагать либо частичную изоляцию ребенка в классе, либо его включенность в малую замкнутую группу из 2 или 3 человек. При комбинации «третий вариант ответа на 9-й вопрос – первый вариант ответа на 10-й» можно предположить, что сам ребенок стремится к общению, однако по какой-то причине ему не удается установить контакт с одноклассниками, т.е. фактически он является отвергаемым. Обратная комбинация ответов на эти вопросы может свидетельствовать о том, что ребенок, хотя и имеет обширные контакты в классе, не удовлетворен самим коллективом.

Негативные ответы (третьи варианты) на вопросы 2 и 3 в совокупности с промежуточным или негативным ответом на вопрос 7 при прочих положительных ответах (первые варианты) и при достаточно высоком общем уровне развития ребенка могут свидетельствовать о скрытом неблагополучии в отношении к школе.

Если ребенок дает третий вариант ответа на вопрос 7 и при этом у него выявлены высокие показатели по факторам социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха и страха несоответствия ожиданиям окружающих анкеты Филлипса, следует предложить его родителям принять участие в работе тренинга родительской эффективности, а также оказать психологическую поддержку самому ребенку.

При изучении степени адаптации ребенка к средней школе особенно важно проанализировать ответы детей на 5, 8, 9, 10 вопросы.