



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

ФАКУЛЬТЕТ ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ БИОЛОГИИ И ФИЗИОЛОГИИ

**Психофизиологические особенности умственной
работоспособности студентов Челябинского**

энергетического колледжа

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Химико-биологическое образование»

Проверка на объем заимствований:
73,30 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«05» февраля 2019 г.

И.о. зав. кафедрой Общей биологии и
физиологии

(название кафедры)

Ефимова Ефимова Н.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-301-213-2-1

Зорина Кристина Николаевна

Научный руководитель:

д.б.н, доцент

Ефимова Ефимова Наталья Владимировна

Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	5
1.1. Психофизиологические особенности обучающихся 15-17 лет...	5
1.2. Особенности умственной работоспособности обучающихся 15-17 летнего возраста.....	9
Выводы по первой главе.....	13
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	14
2.1. Организация исследования	14
2.2. Методы исследования	14
2.3. Методы математико–статистической обработки результатов исследования.....	17
Выводы по второй главе.....	18
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ...	19
3.1. Характеристика умственной работоспособности студентов 1 курса Челябинского Энергетического колледжа	19
3.2. Психофизиологические особенности студентов 1 курса Челябинского Энергетического колледжа	21
3.3. Взаимосвязь психофизиологических особенностей и умственной работоспособности студентов 1 курса Челябинского Энергетического колледжа.....	26
Выводы по третьей главе.....	31
ГЛАВА 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	42

ВВЕДЕНИЕ

Психофизиологические особенности являются предметом широких и всесторонних исследований. Проблемой является состояние здоровья студентов. Сложным периодом адаптации к среде обучения является, переход студентов в профессиональные учебные заведения [6].

На данном этапе ученики сталкиваются с новыми сложностями: усложнение учебного материала, более высокие требования к учебной деятельности- все это снижает работоспособность, повышает тревожность. Подросток, в процессе перехода из детского мира во взрослый, не принадлежит в полной мере ни к тому, ни к другому миру.

Адаптация является целостным, системным процессом взаимодействия человека с окружающей средой, в том числе и с социумом [24].

Критериями адаптированности являются, как выживаемость человека, нахождение и опеределение места в социально-профессиональной структуре, так и общий уровень здоровья, способность человека развиваться оптимально своему потенциалу, иметь адекватный уровень самопринятия и самоуважения.

Учебная адаптация определяется следующими факторами: психофизиологическими, социальными, которые зачастую проходят в условиях неблагоприятного климата в коллективе.

Наблюдается усложнение адаптационных процессов, что оказывает значительное влияние на степень эмоционального напряжения функциональных систем адаптации студентов [26].

Неадаптированность студента к обучению ведет к ухудшению его здоровья, снижению успеваемости, отстраненности от колледжа, неблагоприятному социальному статусу, что является причиной отрицательного отношения к себе и другим.

Недостаточно исследованна остается умственная работоспособность учащихся, средне-профессиональных образовательных учреждений.

Цель исследования – изучить психофизиологические особенности умственной работоспособности студентов Челябинского энергетического колледжа.

Для достижения цели исследования были определены следующие задачи:

1 задача: Изучить уровень умственной работоспособности студентов колледжа, в динамике дня.

2 задача: Оценить психофизиологические особенности контингента.

3 задача: Выявить взаимосвязь психофизиологических особенностей и умственной работоспособности (провести математико-статистическую обработку данных).

Предмет исследования – психофизиологические особенности умственной работоспособности студентов Челябинского энергетического колледжа.

Объект исследования – умственная работоспособность студентов.

ГЛАВА 1 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1 Психофизиологические особенности обучающихся 15–17 лет

Процесс полового созревания тесно связан с глубокими морфофункциональными перестройками в организме, которые протекают постепенно и поэтапно. Принято выделять пять стадий полового созревания: подростковый период охватывает три из них, последующие две стадии относятся к периоду ранней юности [10].

Каждая из пяти стадий характеризуется, с одной стороны, спецификой функционирования желез внутренней секреции и связанными с этим морфофункциональными преобразованиями всех систем организма и, с другой стороны, изменениям и в психическом и социальном плане.

В 14–15 лет происходит бурное психофизиологическое развитие и перестройка социальной активности ребенка [8]. Данному возрасту соответствует ярко выраженный максимализм в принятии или не принятии каких-либо точек зрения, принятия решения, выражения самостоятельности «переходным» от детства к взрослости этот возраст делают значимые изменения, происходящие параллельно во всех областях жизни ребёнка. Переходный возраст богат тревогами, переживаниями, и кризисами. В этот период оформляются устойчивые формы поведения, черты характера ребёнка, способы его эмоционального реагирования на различные жизненные ситуации, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции.

В данном возрасте возникает появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. По мнению Немова Р.С. [24], тревожность определяется, как свойство человека приходить в состояние повышенного

беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам [1].

В настоящее время понятие тревожности встречается во многих исследованиях. Данной проблеме уделяют большое внимание во многих работах по психологии, физиологии, философии. Причины ее образования и взаимосвязь с другими психологическими показателями до конца не исследованы и не доказаны, так же, как и не раскрыто само понятие тревожности. Большинство психологов связывают понятие тревожности, с индивидуальными показателями человека. Кому свойственны частые переживания, беспокойство, опасения, характерно состояние тревоги.

Ученые классифицируют тревожность по разным видам и уровням. Спилбергер Ч. выделил два вида тревожности: личностная и ситуативная [38]. Под личностной тревожностью понимаются индивидуальные признаки человека, связанные с его переживаниями, беспокойством видеть везде угрозу по отношению к себе и наличием признаков тревоги. Ситуативная или реактивная тревожность, рассматривается субъективно. Состояние стресса, нервозности, напряжения или беспокойства, спровоцированные эмоциональной реакцией, будут являться ситуативной тревожностью.

Создание благоприятного климата в группе, это важный момент в обучении, направленный на поддержание психологического состояния студента. А так же является одним из факторов влияющий на тревожность обучающегося. В настоящее время значительно увеличилось число студентов, отличающихся тревожностью, повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Неудовлетворённые возрастные потребности ребёнка образуют связь с последующим возникновением тревожности и её закреплением. Изучение тревожности на

разных этапах жизни важно как для раскрытия этого явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека, становления эмоционально –личностных образований. По мнению многих практических психологов и исследователей тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе различных нарушений развития [4, 19, 23].

Особенности развития познавательных способностей ребенка часто служат причиной трудностей в обучении. Знание особенностей познавательной сферы подростка необходимо, так же при обучении и воспитании эти особенности важно обязательно учитывать.

Восприятие является чрезвычайно важным познавательным процессом, который тесно связан с памятью: особенности восприятия материала напрямую влияют на особенности его сохранения. В подростковом возрасте, внимание является произвольным и может быть им полностью контролируемо.

Индивидуальные показатели внимания обусловлены индивидуально-психологическими особенностями (повышенной возбудимостью и утомляемостью, а так же снижением внимания), возникает снижение интереса к учебной деятельности.

Определенные трудности возникают у ребёнка в процессе профессионального самоопределения, сознательного выбора будущей профессии. Выбор профессии подростком это многоэтапный процесс выработки и принятия решения.

Старшие подростки начинают интересоваться различными профессиями, у них возникают желаемые профессиональные ориентиры, то есть начинается процесс профессионального самоопределения. Однако эта характерная особенность не всех студентов.

В этом возрасте еще далеко не все подростки задумываются о выборе будущей профессии. Это проявление одного из множества противоречий и конфликтов, характерных для этого возраста.

Подростки любят демонстрировать себя интеллектуально развитыми при возникновении определенных задач и решении иных ситуаций, что заставляет взрослых разговаривать достаточно на серьезные темы. Но с другой стороны, вопросы требующие обсуждения, касающиеся будущей профессии подростка, проявляется незрелость в возрасте почти взрослых студентов, которым еще требуется помощь и поддержка.

Потребность эмоционального насыщения в данном возрасте - нередкость. Более выраженными становятся чувства и эмоции подростка. У ребенка проявляется увлечение музыкой, танцами, происходит формирование своего стиля одежды, выбор жанра кино. Очень часто можно наблюдать реакцию агрессии подростка. Анализируя увлечения подростка, можно сделать выводы о нем, как личности и предположить, что влияет на его безучастность. Основной причиной отсутствия интересов у ребенка, может быть его воспитание в семье и особенности социальных условий. Неуважение родителей к выбору своего ребенка и строгое отношение преподавателей к подростку, так же могут быть причиной плохой адаптации, что в данном возрасте проявляется очень часто.

Часто интересы гаснут, когда подросток испытывает неуспех и трудности, в новой деятельности, или ярко выраженное стремление к «отказу от усилий». Дети расположенные к одиночеству, имеют резкие перепады настроения. Так же у них присутствуют страхи и повышенная тревожность. Выготский Л.С считает, что ключом ко всей проблеме психического развития подростка является проблема интересов в переходном возрасте [31].

Одним из главных моментов развития в данном возрасте становится «чувство взрослости» и вытекающее из него стремление делать что-то полезное, значимое для общества, потребность в утверждении личного достоинства и требование к взрослым уважать и прислушиваться к нему. Этим объясняется увлеченность подростков просоциальной и общественно полезной деятельностью. В 16-17 лет, они уверены, что очень легко можно

добиться успеха в любом деле, медленные приобретают опыт и видят свои возможности и перспективы.

Обязательной особенностью активной деятельности, является определенный уровень тревожности.

1.2. Особенности умственной работоспособности обучающихся 15-17-летнего возраста

В самом начале 20 века, в рамках экспериментальной педагогики, предметом исследования в процессе обучения стали вопросы работоспособности и утомления обучающихся.

При разработке новейших технологий обучения, на сегодняшний день, редко учитываются эти аспекты дидактики, что при интенсификации просветительного образовательного процесса никак не может не влиять дополнительно на его качество и результат.

Работоспособность является основным свойством нервной системы. Раньше ученые наиболее точно изучали физическую работоспособность, но на данный момент, на первом плане изучения стоит умственная работоспособность, которая связана с психическими процессами, как мышление, память, внимание, восприятие и т. д.

Способность человека максимально развивать энергию и правильно ее расходовать, принято называть – работоспособность. Достичь поставленной цели, можно только в том случае если правильно распределить выполнение умственной и физической работы, это возможно благодаря хорошему состоянию различных физиологических систем организма.

Работоспособность выделяют умственную и физическую.

Умственная работоспособность – это способность принимать и перерабатывать информацию, потенциальная способность человека выполнять в течение заданного времени с максимальной эффективностью определенной количественной работы.

Работоспособность является показателем функционального состояния организма.

Работоспособность по отношению к образовательному процессу, может отражать рациональный порядок организации такого процесса, его соответствие способностям обучающихся.

Достигнутый результат можно проверить динамикой работоспособности.

Для преподавателя нужно знать основные факторы, определяющие показатель работоспособности и детерминирующие динамику. Одним из таких факторов является тип нервной системы. В трудах Павлова И.П. сила нервной системы и работоспособность ее нервных элементов являются синонимами. Нервной системы и имеет сравнительно небольшой размер работоспособности.

«Сильный тип» нервной системы, наоборот, характеризуется значительным размером работоспособности. Таким образом, если требования работы предъявляемые к студенту не соответствуют его функциональным возможностям, наступает момент утомления, период работоспособности возрастает, умственная работоспособность сокращается.

Мотивация является зависимостью от работоспособности. Недоучет мотивации значительно обесценивает цели деятельности и является причиной низкого уровня работоспособности. На работоспособность так же действует правильное соотношение труда и отдыха, то есть продолжительность работы, которая была в предыдущий момент занята организмом, и продолжительность следующего отдыха.

Деятельность несовместимая с учебой, так же имеет большое отрицательное влияние на работоспособность.

Напрямую с возрастом связана умственная работоспособность. По мере развития и роста подростков, возрастают и все показатели умственной работоспособности.

Выполняя однотипную работу, за одинаковый промежуток времени, дети от 6 до 8 лет, справляются с ней на 39–53% от всего объема, выполняемых студентами 15–17 лет. По качеству работы на 45–64% ниже у детей, чем у студентов.

В разное время и не равномерно нарастает точность умственной работоспособности и темп прироста скорости, в зависимости от возраста, отражая изменения других качественных и количественных признаков роста и развития организма [30].

В темпе года нарастают показатели умственной работоспособности, в пределах от 2 до 53%, для детей от 6 до 15 лет. Увеличение продуктивности на 63% наблюдается в период от 10 до 11 и от 12-13 лет, а качество только на 9%.

По сравнению с предыдущими возрастами, в 11–12 лет, наблюдается значительное ухудшение, и темп прироста качественного показателя минимален 2%.

Темп увеличения скорости и продуктивности работы уменьшается для девочек в возрасте от 13 до 14 лет, и для мальчиков от 14 до 15 лет, и не превышает 6%, но значительно увеличивается качество работы до 12%.

Точность и продуктивность работы возрастает от 14 до 26%, для подростков в возрасте от 15 до 16 лет и от 16 до 17 лет.

Для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, по сравнению со здоровыми детьми и группой в целом, в любом возрасте наблюдается более низкий уровень умственной работоспособности.

Защитной реакцией организма может являться изменение положения тела студентов на занятиях, по другому двигательное беспокойство.

Наращение утомления обучающихся и снижение их работоспособности, может проявляться как количество движений и длительность сохранения постоянной позы за партой, использование крышки стола как дополнительная опора для тела.

К примеру, с начала учебной недели понедельника до субботы, возрастает общее количество движений на занятиях (32%) у детей от 7–8 лет, однако длительность постоянства позы уменьшается на 65%, устойчивость прямостояния падает.

Статический компонент учебной деятельности, это сохранение вынужденного положения тела. В большей мере, наблюдается увеличение развивающегося утомления и падения умственной работоспособности в конце рабочего дня, по сравнению с его началом. Помимо вторника и среды, очень часто наблюдается двухвершинная недельная кривая умственной работоспособности, проявляется активность работоспособности в четверг и пятницу.

Академическая нагрузка в системе среднего профессионального образования в настоящее время увеличивается. Эта тенденция обуславливается тем, что происходит развитие научно–технического прогресса в обществе, появляются новые технологии. Система среднего профессионально образования требует от учащихся повышенного внимания, напряжения своих умственных возможностей, сосредоточенности, проявление эмоциональных и физических возможностей.

При таком напряжении, очень часто наблюдается переутомление у студентов, которые не умеют, или не успевают восстанавливать свои познавательные и жизненные потенциалы. По результатам чего, возникает противоречие: во первых хорошей физической подготовленностью должен обладать каждый современный студент, а так же крепким здоровьем и быть готовым к огромным физическим и умственным нагрузкам связанных с учебой, но с другой стороны вопросу о физическом состоянии студента и его полноценном восстановлении психики, уделено мало внимания в процессе образования.

Можно сделать вывод, что в результате всего возникает проблема в образовательном процессе, значение которой заключается в научном

обосновании методов, средств и форм усовершенствования психоэмоционального и физического состояния студентов.

Подтверждением наличия данной проблемы, являются научные мнения многих значимых специалистов[9,12,18,21,32].

Выводы по первой главе

Рассмотрев теоретические аспекты психофизиологических особенностей и умственной работоспособности подростков, можно выделить, что:

- тревожность проявляется у подростков при эмоциональном дискомфорте, который зависит от внешних факторов;
- ощущение страха и тревоги может быть не обосновано, при состоянии чувства неуверенности в себе;
- эмоции ребенка являются проявлением его личности.

Умственная работоспособность зависит от многих факторов. Психофизиологические качества, такие, как внимание, память, настроение, являются основой работоспособности.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в феврале 2018 г на базе ГБПОУ «Челябинский Энергетический колледж им. С.М. Кирова» и включила в себя несколько этапов.

В исследовании приняли участие 50 студентов первого курса Челябинского Энергетического колледжа (ЧЭНК): 30 юношей и 20 девушек в возрасте 15-17 лет.

Этапы исследования:

1 этап– выбор методов исследования, диагностика психофизиологических особенностей студентов.

2 этап – диагностика тревожности

3 этап – диагностика умственной работоспособности

4 этап – исследование психологического микроклимата в группе

5 этап – математико–статистическая обработка данных.

2.2 Методы исследования

Методика диагностики уровня тревожности Филлипса[15].

Данное тестирование направлено на определения характера и уровня тревожности у студентов. Учащимся выдаются варианты теста, который состоит из 58 вопросов, связанных с состоянием студентов в колледже. Необходимо в письменном виде дать ответ на каждый вопрос «да» или «нет» . Инструкция к работе прилагается

Обработка и интерпретация результатов: При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые совпали с ключом теста (Приложение 1).

К примеру на пятый вопрос студент ответил «нет», но в ключе правильный ответ должен быть «да», следовательно проявились признаки тревожности.

При обработке результатов, подсчитываются показатели по каждому фактору. Каждый фактор имеет свой ключ решения.

1. Общая тревожность в колледже – 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; = 22

В первом факторе нужно рассчитать общее количество несовпадений в тесте. Если процент несовпадений будет больше 75%, данный фактор свидетельствует о высокой тревожности.

Аналогично подсчитываются результаты по каждому фактору.

На основании всех показателей тревожности, можно установить , какой фактор наиболее напряжен в группе. А так же определить внутренне эмоциональное состояние студента в зависимости от фактора.

По результатам исследования построить сводную таблицу, посчитав число несовпадений в процентах и на основе данных построить диаграммы. Для работы с тревожными учениками, построить индивидуальные диаграммы, с использованием полной информации по каждому студенту, и описанием каждого фактора по результатам теста.

Методика

Определение внимания и динамики работоспособности обучающихся, было проведено исследование по методике Шульте.

Для исследования были необходимы таблицы, в количестве 5 штук (Приложение2), на которых в хаотичном порядке расположены числа от одного до двадцати пяти. Обучающимся предлагалось на время отыскать в порядке возрастания их и назвать. Данное задание необходимо повторить пять раз, с учетом того, что таблицы должны быть разными. Отсчет времени начинать по новому с каждой таблицы.

Результаты теста заносятся в свободную таблицу по каждому студенту. По данным показателям, с помощью формул см (Приложение2) рассчитываются показатели по каждому фактору: эффективность умственной работоспособности, психическая устойчивость, и степень вработываемости.

Обработка и интерпретация результатов

Основным показателем является – время затраченное на выполнение, а так же количество ошибок по каждой таблице.

Уровень концентрации внимания характеризуется как достаточный, если времени затрачивается на одну таблицу не более 45 секунд. Если существенных отличий нет между собой всех таблиц, значит внимание устойчивое. Колебания результатов, отмечаются при неустойчивости внимания. Снижение работоспособности и истощение внимания, можно увидеть при увеличении времени каждой таблицы.

По результатам работы с каждой таблицей, можно построить «кривую истощаемости (утомляемости)», которая отражает работоспособность в динамике и устойчивость внимания.

С помощью данного теста, можно рассчитать такие показатели, как (ЭР) эффективность работы, (ВР) степень вработываемости, (ПУ) психическая устойчивость, которые предложены А.Ю.Козыревой.

Оценочная шкала в приложении 2.

Изучение микроклимата студенческой группы по методике

В.М.Завьялова [36].

Для исследования микроклимата в группе, обучающимся необходимо заполнить карту, в которой расположены основные показатели, влияющие на микроклимат в студенческой группе. Данная карточка, разработана по принципу «черно-белого» мышления, или по другому «полярное суждение». Слева располагаются числовые значения, которые характеризуют микроклимат группы, как положительный, а

справа- как отрицательный. Между двух суждений, расположены цифры, от -3 до + 3. Задача студента, выбрать наиболее выражающее положение взаимоотношений в группе и эмоционального настроения, с его точки зрения (слева или права). Рассмотреть каждый показатель и выделить наиболее выраженный.

Степень высокой выраженности равен трем, средняя степень двум и низкая степень одному.

Если возникнут проблемы с уровнем определения одного из полярного суждения, характеризующего микроклимат в студенческой группе, необходимо отметить цифру ноль.

По результатам исследования, была построена сводная таблица. Математически рассчитана, по критерию Фишера, взаимосвязь микроклимата группы с психофизиологическими особенностями студентов.

2.3 Методы математико–статистической обработки результатов исследования

Нами были рассчитаны средне–арифметическое и средне–квадратичное отклонения. Обработка результатов исследования, проходила в компьютерной программе Excel. Для обработки данных результатов по методики Завьялова В.М., использовался вариант обработки Фетискина Н.П. Для подтверждения достоверности зависимости показателей методик между собой, мы использовали критерий Фишера, были сгруппированы и математически рассчитаны отличия групп с высокой тревожностью и с низкой тревожностью (Приложение 4). А так же были рассчитаны отличия между групп с высоким уровнем благоприятности микроклимата в группе и с низким уровнем благоприятности микроклимата в группе (Приложение 3, табл.12-13).

Выводы по второй главе

Проведение экспериментального исследования позволит выявить взаимосвязь психофизиологических особенностей и умственной работоспособности. Материалы исследования, будут полезны классным руководителям, педагогу-психологу, для индивидуальной работы со студентами, а так же для дальнейших исследований.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Характеристика умственной работоспособности студентов 1 курса Челябинского Энергетического колледжа

По методике Шульте, нами были исследованы такие показатели, как эффективность работы (ЭР), психическая устойчивость (ПУ) и вработываемость (ВР), студентов. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели работоспособности студентов Челябинского Энергетического колледжа

Показатель	Эффективность работы (сек)	Вработываемость (балл)	Психическая устойчивость (балл)
$M \pm \sigma$	$33,88 \pm 0,50$	$0,96 \pm 0,20$	$0,98 \pm 0,12$

Показатели эффективности работы можно оценить в ранговых баллах от 1 до 5 (Рис.1). Показатели эффективности работы студентов (в ранговых баллах), оценены на основании среднего затраченного времени на выполнение задания таблицы (в секундах). Чем выше балл, тем выше эффективность работы.

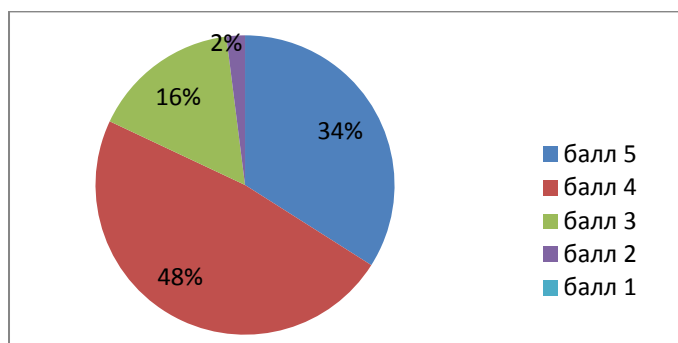


Рис 1. Распределение студентов (в %) Челябинского Энергетического колледжа по степени эффективности работы в баллах

Время, затраченное на выполнение теста, является основным показателем внимания студента. По результатам выполнения задания для каждой таблицы можно построить «кривую утомляемости», которая отображает работоспособность и устойчивость внимания в динамики тестирования. Анализ результатов показал, что у 18% студентов (9 студентов) наблюдается истощаемость внимания и снижение работоспособности, что отражает «кривая утомляемости» (Рис. 2). На рисунке 2 добавлена кривая, отражающая нормальную динамику времени, т.е. высокую эффективность работы.

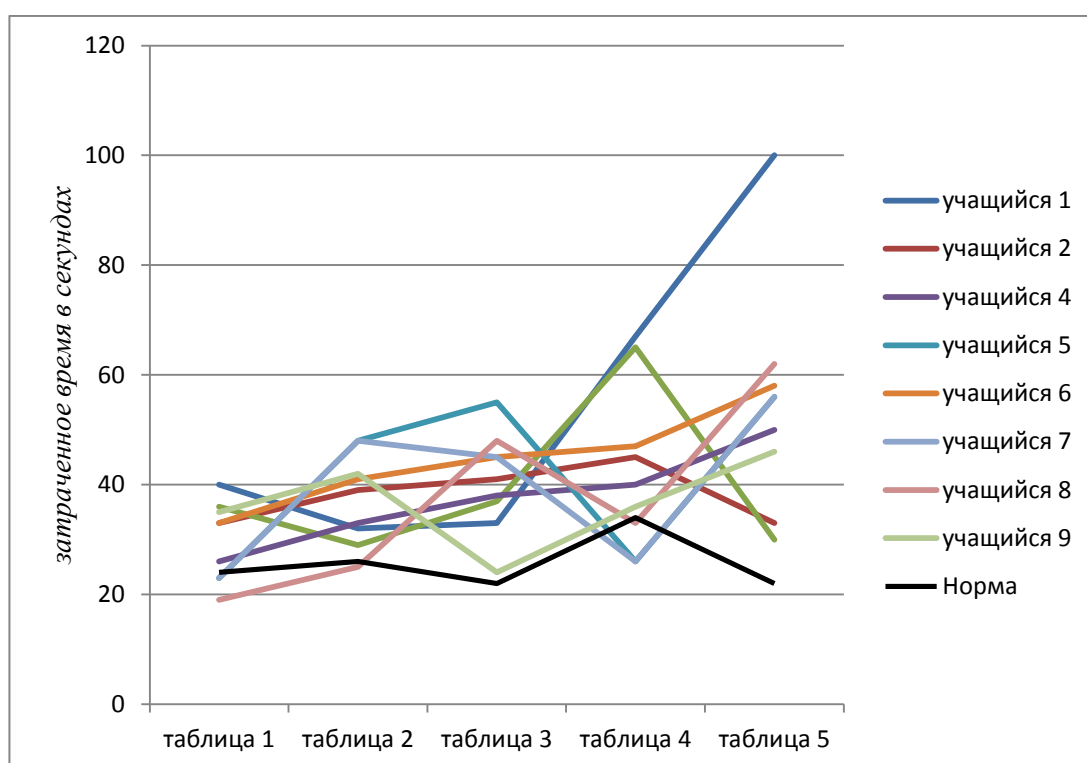


Рис. 2. Динамика времени затраченного студентом на просмотр таблиц

Хорошая психическая устойчивость и вработываемость (1 балл и меньше) наблюдались соответственно у 62% и 70% студентов. Чем выше показатель вработываемости, тем больше времени испытуемому требуется для подготовки к основной работе. Данные представлены на рисунках 3 и 4.

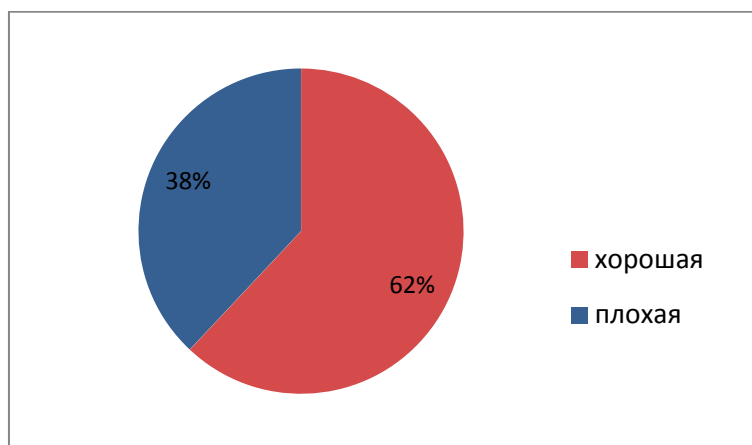


Рис 3. Распределение студентов (в %) Челябинского Энергетического колледжа по степени психологической устойчивости (выносливости)

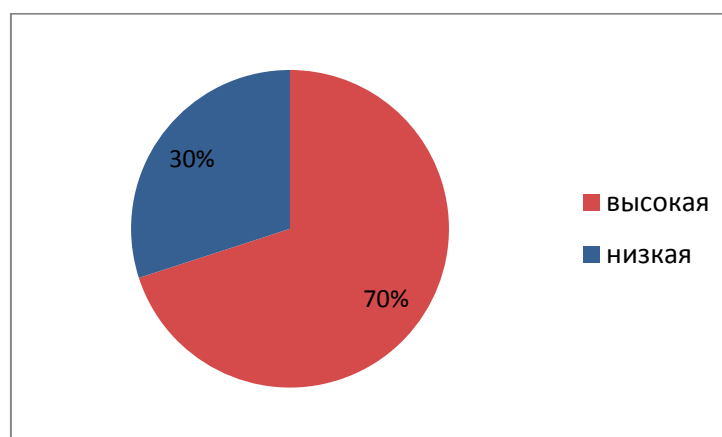


Рис 4. Распределение студентов (в %) Челябинского Энергетического колледжа по степени вработываемости

Таким образом, по результатам исследования можно предположить, что у 38% студентов отмечена сниженная психологическая устойчивость (рис. 3), что в свою очередь влияет на эффективность работы (рис. 1) и вработываемость студентов (рис. 4).

3.2 Психофизиологические особенности студентов 1 курса Челябинского Энергетического колледжа

Одним из особенно важных вопросов в процессе учебной деятельности, остается изучение психофизиологического развития

студентов. Для более полной реализации возможностей студента, необходимо учитывать в процессе обучения его индивидуальные психофизиологические особенности [2].

Главный параметр, влияющий на успешное обучение студента и его эмоциональное отношение к сверстникам – это тревожность. Изучение уровня тревожности у обучающихся необходимо, так как многие признаки поведения, как личности, проявляются в данном возрасте. Обязательная особенность личности- это определенный уровень тревожности. Методика, для определения уровня личностной тревожности (по Филлипсу) и характеристика каждого фактора, представлены в Приложении 2.

По результатам исследования, было выявлено, что общий уровень тревожности с учетом всех 8 факторов оценивается как низкий (76%) (Рис.5).

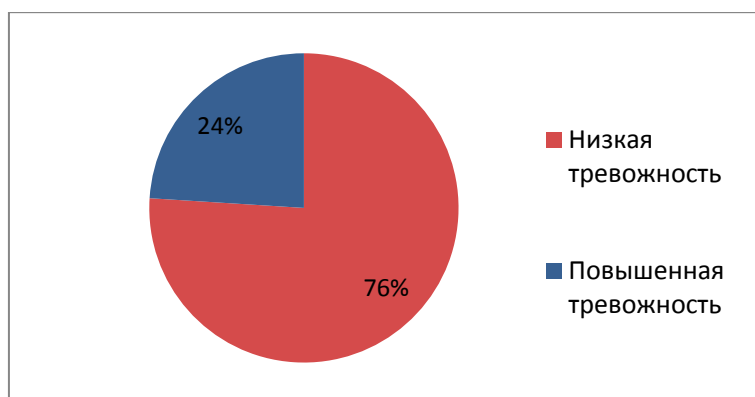


Рис 5. Распределение студентов(в %)Челябинского Энергетического колледжа по уровню тревожности

При оценивании уровня тревожности студентов по каждому из 8 факторов (таблица 1) результаты показали, что переживание социального стресса и фрустрация потребности успеха, наиболее выражены в группе (факторы 2 и 3). А так же обращает на себя внимание общая тревожность в колледже (фактор 1) и проблемы и страхи в отношении с учителями (фактор 8), чему может способствовать повышенная учебная нагрузка, отличающаяся от школьной программы (рис. 6).

Распределение студентов Челябинского Энергетического колледжа с разным уровнем тревожности по каждому фактору (методика Филлипса)

Фактор Уровень	Низкий уровень тревожности	Повышенный уровень тревожности	Высокий уровень тревожности
Фактор1 Общая тревожность в колледже	33 уч./66%	14 уч./28%	3 уч./6%
Фактор2 Переживания социального стресса	28 уч./56%	20 уч./40%	2 уч./4%
Фактор3 Фрустрация потребности в достижении успеха	29 уч./58%	18 уч./36%	3 уч./6%
Фактор4 Страх самовыражения	41 уч./82%	6 уч./12%	3 уч./6%
Фактор5 Страх ситуации проверки знаний	40 уч./80%	7 уч./14%	3 уч./6%
Фактор6 Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	42 уч./84%	6 уч./12%	2 уч./4%
Фактор7 Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	47 уч./94%	2 уч./4%	1 уч./2%
Фактор8 Проблемы и страхи в отношении с учителями	36 уч./72%	10 уч./20%	4 уч./8%

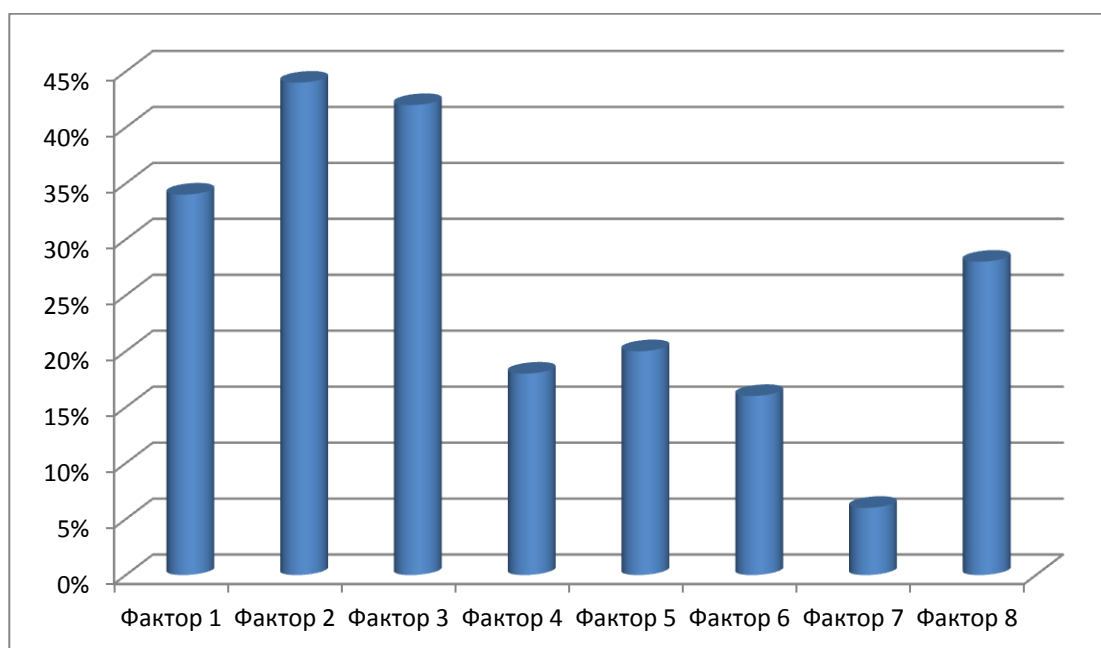


Рис 6. Распределение студентов (в %) Челябинского Энергетического колледжа в зависимости от уровня тревожности по каждому из исследуемых факторов (методика Филлипса)

Согласно результатам исследования, у студентов выявлен низкий уровень личностной тревожности. Следует заметить, что студенты очень пассивны. Необходимо применять меры, направленные на активную деятельность, заинтересованность и выработки чувства ответственности перед задачами, пробудить в ученике мотивационную деятельность.

Вариант что обучающиеся отвечали не совсем искренне, нельзя исключать. Возможно повышенная тревога, скрывалась за «лицом» спокойствия, не раскрывая сущности характера, что в свою очередь влияет на уровень личности.

По индивидуальным результатам исследования см (Приложение 1 табл.6), были выявлены студенты (8%), у которых наблюдалась повышенная тревожность по всем восьми факторам. К студентам с повышенной тревожностью, должен быть особенный подход со стороны преподавателей, педагога–психолога, с целью выявления причины и способа ее снижения.

На фоне переживаний социального стресса, который влияет на эмоции и поведение студентов, возникают негативные отношения со сверстниками, с преподавателями и родителями.

Нами было проведено исследование психологического микроклимата студенческой группы, по методике Завьялова В.М. (Приложение 3). Анализ результатов теста см (Приложение 3, табл.11) показал, что коэффициент характеризующий высокую степень благоприятности в группе отметили 70% студентов, 14 студентов оценили уровень благоприятности в группе, как повышенный, 21 студент оценили, как средневысокий уровень. Данные показывают, что в группе царит благоприятная психологическая атмосфера. Но так же следует заметить, что 14 студентов оценивают микроклимат в группе, как средний. И один студент, чувствует дискомфорт по отношению к себе, так как по результатам тестирования показатель средненизкий (Рис.7).

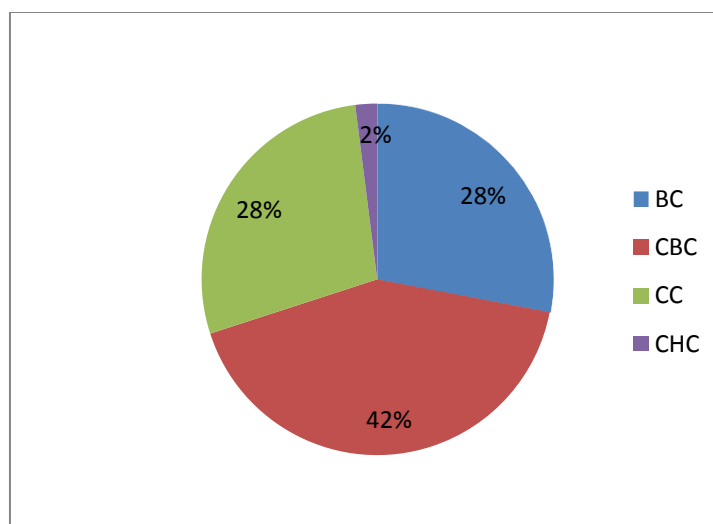


Рис 7. Распределение студентов Челябинского Энергетического колледжа (в %) по степени благоприятности в группе

Полученные результаты можно применять, на занятиях по профилактике психологического климата среди студентов и родителей, а

так же в учебно-воспитательном процессе, с целью контроля учебного процесса в полной мере.

Результаты исследования являются основанием для проведения в колледже «Дня здоровья».

3.3 Взаимосвязь психофизиологических особенностей и умственной работоспособности студентов 1 курса Челябинского Энергетического колледжа

На основании проведенных исследований, были выявлены психофизиологические особенности умственной работоспособности студентов Челябинского Энергетического колледжа (табл. 3, 4). Поэтому мы попытались проанализировать все результаты проведенных исследований и установить взаимосвязь между психофизиологическими особенностями и умственной работоспособностью. А так же выяснить, влияет ли степень благоприятности микроклимата в группе на исследуемые показатели умственной работоспособности студентов.

Таблица 3

Особенности умственной работоспособности студентов в зависимости от уровня тревожности и степени благоприятности в группе

Показатель Группа обучающихся	ЭР (эффективность работы)		ПУ (психологическая устойчивость)		ВР (вработываемость)	
	Высокая, средне-высокая	Средняя, средне-низкая	Хорошая	Плохая	Хорошая	Плохая
Низкий уровень тревожности (n= 38)	36 чел ** (94,7%)	2 чел (5,3%)	27 чел ** (71,1%)	10 чел (28,9%)	28 чел ** (73,7%)	10 чел (26,3%)
Повышенный уровень тревожности (n= 12)	5 чел (41,7%)	7 чел (58,3%)	4 чел (33,3%)	8 чел (66,7%)	7 чел (58,3%)	5 чел (41,7%)
Итого	41	9	31	19	35	15

Продолжение таблицы 3

Показатель Группа обучающихся	ЭР (эффективность работы)		ПУ (психологическая устойчивость)		ВР (вработываемость)	
	Высокая, средне-высокая	Средняя, средне-низкая	Хорошая	Плохая	Хорошая	Плохая
Высокая и средневысокая степень благоприятности микроклимата в группе (n= 35)	31 чел ** (88,6%)	4 чел (11,4%)	27 чел** (77,1%)	8 чел (22,9%)	30 чел ** (85,7%)	5 чел (14,3%)
Средняя и средне-низкая степень благоприятности микроклимата в группе (n= 15)	10 чел (66,7%)	5 чел (33,3%)	4 чел (26,7%)	11 чел (73,3%)	5 чел (33,3%)	10 чел (66,7%)
Итого	41	9	31	19	35	15

Примечания: межгрупповые различия достоверны при

* $p \leq 0,05$

** $p \leq 0,01$

Таблица 4

Показатели работоспособности студентов в зависимости от уровня тревожности в группе

Показатель Группа обучающихся	Эффективность работы (сек)	Психическая устойчивость (балл)	Вработываемость (балл)
Низкий уровень тревожности (n= 38)	32,49	1,01	0,93
Повышенный уровень тревожности (n= 12)	36,03	1,01	1,05

Показатели работоспособности студентов в зависимости от степени благоприятности микроклимата в группе

Показатель Группа обучающихся	Эффективность работы (сек)	Психическая устойчивость (балл)	Врабатываемость (балл)
Высокая и средне-высокая степень благоприятности микроклимата в группе (n= 35)	33,44	1,03	0,91
Средняя и средне-низкая степень благоприятности микроклимата в группе (n= 15)	33,57	1,06	1,01

С помощью критерия Фишера сопоставили между собой группы обучающихся с низким и высоким уровнем тревожности по каждому фактору, по формуле рассчитали достоверность критериев и построили ось значимости (Приложение 4).

По результатам исследования было выявлено, что эффективность работы и психологическая устойчивость студентов, зависит от уровня тревожности. Чем выше показатель напряжения у студента, тем больше времени требовалось ему на прохождение сенсомоторного исследования на умственную работоспособность. Зависимость вработываемости от уровня тревожности незначительна. Можно предположить, что скорость реакции включения в работу студента уменьшалась с каждым заданием, повышалась тревожность. У студента проявлялось переживание не успеть выполнить задание. Стоит отметить, что у студентов с хорошей психологической устойчивостью, повышенная работоспособность, устойчивое внимание, нет проблем с обучением и взаимопониманием со сверстниками, родителями и преподавателями.

Как видно из таблицы 3, большее количество студентов характеризующихся плохой психологической устойчивостью, оценили степень благоприятности в группе, как среднюю и средне-низкую (Приложение 3, табл.13). Для подтверждения взаимосвязи микроклимата в группе, с показателями студентов, был проведен анализ по критерию Фишера. Результаты показали, что эффективность работы зависит от благоприятности в группе. Климат обучающейся группы, влияет на психологическую устойчивость и вработываемость студентов.

Состояние здоровья студентов, тесно связано с умственной работоспособностью. Доказательством являются ряд исследований, проведенных ранее. Например студенты, обладающие повышенной возбудимостью, страдают пониженной работоспособностью, из за этого момент утомляемости наступает раньше, чем у студентов с повышенной работоспособностью. У студентов с пониженной работоспособностью, наблюдаются отклонения в центральной нервной системе, по сравнению со своими здоровыми одноклассниками [38]

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом [39]. Сильная нервная система, помогает справиться с продолжительными нагрузками, чем слабая. Максимальный темп движений,изменяется при утомлении, стрессе и в других случаях, может служить индикатором функционального состояния учащегося. Между тем нельзя сказать, что пути повышения умственной работоспособности организма подростков в процессе их роста, развития и обучения всесторонне изучены. Для эффективной работы преподавателя, в данном направлении, необходимо тщательное научное исследование, которое поможет выявить группу студентов, с признаками утомляемости, стресса и других случаях состояния учащегося.

Выводы по третьей главе

Повышенная тревожность и средняя, и средне-низкая степень благоприятности микроклимата в группе, достоверно снижают все исследуемые показательные этапы: эффективность работы, психологическую устойчивость и вработаемость студентов.

ГЛАВА 4 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Полученные результаты нашего обследования студентов, могут быть задействованы в нескольких направлениях.

- Информирование преподавателей и руководителей о состоянии умственной работоспособности и уровня тревожности студентов

- Для работы с родителями

- Для работы со студентами

Руководитель ознакомлена с работой, и по поводу психофизиологического состояния студента была разработана программа для беседы с родителями и детьми.

Наиболее распространенными методами работы с родителями являются [16]:

- диагностика,

- консультация, тренинг,

- наблюдения,

- беседа,

- тестирование и анкетирование,

- сочинение, как методика изучения семьи,

- метод обобщения независимых характеристик,

- педагогическая гостиная.

Нами была подобрана методика, для тестирования родителей.

Аспекты педагогической деятельности это перечень задач и условий, на которые каждый преподаватель должен знать четкие ответы и обязательно их соблюдать [14]. Предоставление новых знаний в сжатой и доступной пониманию форме, является основной целью классического обучения студентов.

Профессиональный педагог это тот, кто не только знает, но и может научить и поделиться своими колоссальными знаниями с другими. Преподаватель должен внимательно наблюдать за целевой аудиторией, чтобы понимать ее поведение, настроение и заинтересованность. Переход в профессиональные учебные заведения, является периодом адаптации подростка. Важнейшая задача данного возраста это профессиональное самоопределение [3]. А так же данный период является сложным в жизни для родителей. Поэтому психологическая помощь в данный период нужна всем. Для того чтобы описать такие процессы, как: физиологический, социальный, зрительный, слуховой, очень часто используют термин адаптации, что обозначает приспособление [11]. В данном случае нам интересна физиологическая и социальная адаптация. Так как данные процессы, обеспечивают достаточное развитие интеллекта обучающихся, что повышает мотивацию к успеху, возрастает уровень умственной работоспособности, уровень тревожности у студентов пониженный, состояние здоровья в норме, что благоприятно сказывается на их самочувствии. В случаи плохой физиологической и социальной адаптации ученика, возникают трудности в обучении, с которыми справиться ребенок сам уже не может. Уровень тревожности возрастает, понижается умственная работоспособность. На данном этапе необходима помощь не только со стороны преподавателей, но и родителей. Помочь разобраться со страхами ребенка, проанализировать проблему, выслушать замечания со стороны учителей, выяснить на каком моменте случились затруднения и вместе найти пути их решения. Необходимо объяснить ребенку, что уровень обучения в колледже, отличается от школьной программы, следовательно требования предъявляемые преподавателями возросли и оцениваются по другим нормам. Родители должны иметь «общий язык» со своими детьми, уметь говорить о своей любви к ним и переживаниях за них. Чтобы ребенок не отдалялся от родителей, необходимо проводить постоянные беседы.

Неуспеваемость студента, или низкий уровень успеваемости, может влиять на степень его самооценки, проявление агрессии, злости, подавленности или замкнутости [7]. Одним из факторов влияющим на показатели неуспеваемости студента, может являться нерациональное использование времени. Повышается чувство усталости, подготовка к занятиям и экзаменам не осуществляется во время. В этот период требования педагогов увеличиваются, изучаемый материал усложняется. В сфере образования ребенок начинает отставать.

Процесс утомление можно наблюдать при разных видах деятельности. Необходимо правильно подходить к любой работе, уметь распределять время работы и отдыха. Эффективным видом отдыха, является нахождение на свежем воздухе. Возбудителем умственной работоспособности, является активный отдых, который способствует восстановлению.

Значение активного отдыха, для восстановления умственной работоспособности, впервые было установлено русским физиологом Сеченовым И.М. (1829-1905). Необходимо уметь переключаться с умственной работы, на физическую, что позволит увидеть положительную деятельность организма и улучшит состояние человека в целом.

Паузы для отдыха необходимы не только в учебных заведениях. Так как умственная работоспособность при перенапряжении ухудшается.

В науке выделяют три вида пауз, для недолгого отдыха:

- а) мини-пауза, продолжительностью от одной секунды до полминуты
- б) короткие паузы от тридцати секунд до пяти
- в) продолжительные паузы свыше пяти минут

Упражнения для мини отдыха, должны, как можно больше соответствовать умственной деятельности студентов и их напряженности.

Если работа было утомительной, нужно подобрать паузу с меньшей нагрузкой. Хорошим вариантом будет являться небольшие паузы во время занятий мини-паузы. К ним относятся гимнастика, физкультурная пауза, и

небольшие паузы активного отдыха. Все паузы направлены на снижение уровня тревожности, утомляемости и умственной работоспособности.

Соблюдение правил распорядка дня, является главным фактором трудовой эффективности [5]. Необходимо помнить, что время на работу, питание, отдых и сон, должны быть четко распределены. Тогда не будет проблем с работоспособностью и перенапряжением.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. По результатам диагностики выявили группу учащихся (18%) с неустойчивым уровнем концентрации внимания, что отображает сниженную умственную работоспособность. Определили хорошую психическую устойчивость в группе, которая является показателем хорошей вработываемости.

2. Результаты исследования уровня тревожности показали, что на фоне переживания социального стресса (фактор 2) и потребности в достижении успеха (фактор 3), наблюдается общий негативный фон отношений с преподавателями, повышающий общий страх нахождения в колледже (фактор 1). Общая тревожность и эмоционально тревожное состояние, связанное с вопросами включения студента в жизнь группы проявляется у 30% учащихся.

3. Умственная работоспособность зависит от психофизиологических особенностей студента. Психофизиологические особенности умственной работоспособности отражают процессы адаптации в условиях повышенных требований к обучению, осложнённых условиями самоопределения, связанного с продолжением обучения.

С помощью критерия Фишера, была установлена взаимосвязь между умственной работоспособностью и психофизиологическими особенностями студентов Челябинского энергетического колледжа. Исследование показало, что низкий уровень тревожности, благоприятно влияет на психическую устойчивость учащихся, следовательно они быстро включаются в работу и умственная работоспособность у них высокая.

Зависимость умственной работоспособности от благоприятности климата в группе, зависит не значительно. Но положительный микроклимат в группе, взаимосвязан с психической устойчивостью и

вработываемостью. Чем выше показатель благоприятности в группе, тем лучше психическая устойчивость и включенность в работу студентов.

По результатам обследования, можно считать данную тему исследования актуальной. Проблемы возникающие в учебном процессе, зависят от внутреннего состояния студента. Насколько комфортнее он себя ощущает в коллективе, тем более вероятно высокая умственная работоспособность и включение в работу. Повышенная тревожность мешает наиболее полно проявиться свои умственные способности в группе. Изучение данной проблемы не имеет границ.

Таким образом, по результатам проведенного исследования, можно сделать вывод, что поставленные задачи решены, цели достигнуты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анцупов, А.Я. Конфликтология: учебник для вузов [Текст] / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: Эксмо, 2009. – 512 с.
2. Анцупов, А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе [Текст] / А.Я. Анцупов. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 207 с.
3. Аракелов, Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности [Текст] / Н.Е. Аракелов, Е.Е. Лысенко // Психологический журнал. – 2002. – № 2. – С. 34-38.
4. Арсентиева, С.Н. Детские конфликты в образовательных учреждениях: сущность, причины и пути урегулирования [Текст] / С.Н. Арсентиева // Воспитание школьников. – 2013. – № 8. – С. 57-61.
5. Бароненко, В.А. Здоровье и телесная физическая культура учащегося студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
6. Безруких, М.М. Возрастная физиология [Текст] / М.М. Безруких и др. – М., 2002. – 379 с.
7. Бойко, В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность [Текст] / В.В. Бойко, А.Г. Ковалев, В.Н. Панферов. – М.: Мысль, 2006. – 207 с.
8. Бякова, Н.В. Представления подростков об успехе и успешности [Текст] / Н.В. Бякова // Начальная школа до и после. – 2011. – № 9. – С. 29–31.
9. Волков, Б.С. Психология юности и молодости: учебное пособие [Текст] / Б.С. Волков. – М.: Академические Проект: Трикста, 2006. – 256 с.
10. Воробьева, К.А. Профилактика агрессивного и девиантного поведения подростков в образовательных учреждениях [Текст] / К.А. Воробьева // Воспитание школьников. – 2013. – № 4. – С. 45–49.
11. Донцов, А.И., Психология коллектива [Текст] / А.и. Донцов. – М.: Изд-во МСК. ун-та, 2007.

12. Зыкова, Е.Н. Создание психологического комфорта на уроках как условие эффективного обучения [Электронный ресурс] / Е.Н. Зыкова. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/> – Заглавие с экрана.– Дата обращения 12.06.2018.
13. Казанцева, Т.А. Профессиональное самоопределение студентов вуза [Текст] / Т.А. Казанцева // Психологический журнал. – 2002. – № 6. – С. 45-50.
14. Кан-Калик, В.А. Учителю о педагогическом общении [Текст] / В.А. Кан-Калик. – М.: Просвещение, 2007. – 358 с.
15. Карелин, А.А. Большая книга психологических тестов [Текст] / А.А. Карелин. – М.: Эксмо, 2009. – 416 с.
16. Коверзнева, И.А. Психология активности и поведения: учебно-метод. комплекс [Текст] / Авт.-сост. И.А. Коверзнева. – Минск: изд-во МИУ, 2010. – 316 с
17. Коллектив. Личность. Общение.: Словарь социально-психологических понятий [Текст] / Под ред. Е.С. Кузьмина и В.Е. Семенова. – Л.: СПб изд., 2003. – 143 с.
18. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах: учеб.пособие [Текст] / Я.Л. Коломинский. 2-е изд., – Минск: ТетраСистемс, 2000.
19. Кон, И.С. Ребенок и общество [Текст] /И.С. Кон. – М.: София, 2008. – 209 с.
20. Кричевский, Р.Л. Психология малой группы: Теоретический и прикладной аспекты [Текст] / Р.Л. Кричевский, Е.М. Дубовская. – М.: Изд-во МСК. ун-та, 2005. – 152 с.
21. Лешин, В.В. Профессиональная направленность и проблема развития личности студентов [Текст] / В.В. Лешин // Вопросы психологии. – 2006. – № 8. – С. 100-111.
22. Лутошкин, А.Н. Психологический климат детского коллектива [Текст] / А.Н. Лутошкин // Возрастная и педагогическая психология.

- Хрестоматия ; под ред. И. Дубровиной, А. Прихожан, А. Зацепина. – М.: Академия, 2008. – 368 с.
23. Методика «Таблицы Шульте» / Альманах психологических тестов. – М., 1995. – С. 112-116.
24. Мухина, Р.Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Р.Ф. Мухина. – СПб.: Питер, 2000. – 349с.
25. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии [Текст] / А.А. Налчаджян. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
26. Немов Р.С. Психология / Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2014. – 640 с.
27. Новиков, М.Г. К вопросу о социально-психологических проблемах в учебном студенческом коллективе [Текст] / М.Г. Новиков // Психология образования: современное состояние и перспективы. :Материалы II Всерос. науч.-практ. конф. (с международным участием). Славянск-на-Кубани, 24-25 апреля 2008 г. / под общей ред. Е.Ю. Пряжниковой. – Славянск-на-Кубани: Издательский центр СГПИ, 2008. – С.295-301.
28. Новиков, М.Г. Мотивация профессионального развития студентов [Текст] / М.Г. Новиков // Психология образования: современное состояние и перспективы: Материалы I Всерос. науч.-практич. конф. Славянск-на-Кубани, 26-27 апреля 2007 г. / под общей ред. Е.Ю. Пряжниковой. – Славянск-на-Кубани: Издательский центр СГПИ, 2007. – С. 106-113.
29. Платонов, Ю.П., Психология коллективной деятельности: Теоретико-методологический аспект[Текст] /Ю.П. Платонов. – Л.: Изд-во СПб, ун-та, 2006. – 181 с.
30. Реан, А.А. Психологическая адаптация личности [Текст] / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов, — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
31. Семенака, С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе [Текст] / С.И. Семенака. – М.: АРКТИ, 2012. – 72 с.

32. Слободяник, Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: практическое пособие [Текст] / Н.П. Слободяник. – М.: Айрис, 2003. – 420с.
33. Собчик, Л.Н. Психолог о подростках в школе и семье [Текст] / Л.Н. Собчик // Московский психологический журнал. 2002. – №3.
34. Соловьёв, В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу [Текст] / В.Н. Соловьёв // Успехи современного естествознания. – 2004. – № 8. – С. 69-72.
35. Ульянова, Т.Л. Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности в общении [Текст] / Т.Л. Ульянова // Средняя школа. – 2006. – № 7. – С. 21-24.
36. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2009. – 191 с.
37. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов [Текст] / сост. Л.М. Семенюк; под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Международная пед. академия, 2004. – 375с
38. Чернышев, А.С. Психологические проблемы современной молодежи [Текст] / А.С. Чернышев // Молодежь провинции: проблемы перспективы. – Курск, 2011. – 154 с.
39. Шустова, Н.Е. Социально-психологическая адаптация молодежи и отношение к социальным нормам [Текст] / Н.Е. Шустова, В.В. Гриценко // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28, № 1. – С. 46-57.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

Ключ к вопросам

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Результаты

1) Число несовпадений знаков («+»–да, «-»– нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - $< 50\%$; $> 50\%$ и 75% .

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50% и 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх несоответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость

ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Бланк

«←»															
	0														
«→»															

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

**Протокол по результатам исследования уровня тревожности студентов
ЧЭиК им. С.М.Кирова**

Методика	Тест школьной тревожности Филлипса								
	Уровень трев-ти	Уровень тревожности по каждому фактору							
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>1</i>	34	5	8	5	0	0	1	0	4
<i>2</i>	29	11	4	9	4	2	2	1	4
<i>3</i>	19	2	5	8	0	0	1	1	2
<i>4</i>	33	8	3	6	1	2	3	1	7
<i>5</i>	23	2	3	3	5	3	2	4	2
<i>6</i>	37	11	5	7	5	3	3	2	4
<i>7</i>	21	5	4	6	0	2	1	1	1
<i>8</i>	40	15	8	4	4	6	4	2	6
<i>9</i>	36	7	6	7	6	5	3	3	4
<i>10</i>	23	2	5	5	0	1	2	2	2
<i>11</i>	20	4	3	4	0	0	1	1	2
<i>12</i>	41	6	9	8	5	4	4	3	6
<i>13</i>	37	3	8	10	3	3	2	1	5
<i>14</i>	31	5	5	9	2	2	2	1	4
<i>15</i>	28	2	7	5	1	1	1	1	2
<i>16</i>	25	5	5	2	0	1	2	1	2
<i>17</i>	20	6	4	7	0	0	1	0	1
<i>18</i>	13	4	2	4	0	0	0	0	1
<i>19</i>	22	6	7	8	0	0	1	0	3
<i>20</i>	16	3	4	5	0	0	0	0	1
<i>21</i>	23	5	7	4	0	0	1	0	4
<i>22</i>	12	2	8	5	0	0	0	0	2
<i>23</i>	32	7	10	6	3	2	3	1	7
<i>24</i>	20	8	5	8	0	0	1	0	2
<i>25</i>	15	3	2	5	0	0	0	0	1
<i>26</i>	21	8	5	7	1	0	1	0	1
<i>27</i>	16	5	4	3	0	0	0	0	1
<i>28</i>	23	8	5	8	1	0	1	1	1
<i>29</i>	18	3	6	5	0	0	0	0	1
<i>30</i>	20	4	8	7	0	0	1	1	1
<i>31</i>	25	6	6	6	0	1	2	1	1
<i>32</i>	31	5	4	4	3	3	3	1	3
<i>33</i>	18	4	1	7	0	0	0	1	1
<i>34</i>	23	6	6	5	2	0	2	1	2

Методика	Тест школьной тревожности Филлипса									
	№	Уровень трев-ти	Уровень тревожности по каждому фактору							
			1	2	3	4	5	6	7	8
35	25	5	6	6	0	1	1	1	2	
36	12	3	4	7	0	0	0	0	1	
37	21	5	7	8	0	0	1	1	1	
38	27	7	6	4	0	2	1	1	3	
39	33	8	8	6	3	4	3	2	4	
40	14	3	5	8	0	0	2	0	1	
41	32	5	7	3	1	5	2	2	5	
42	21	4	5	6	0	0	1	1	2	
43	20	3	4	4	0	0	1	1	1	
44	18	7	4	6	0	0	0	0	1	
45	23	5	6	5	0	0	1	1	1	
46	17	3	3	4	0	0	0	0	1	
47	22	5	7	8	0	0	1	1	1	
48	27	4	4	9	0	3	0	1	5	
49	21	5	6	11	0	0	2	1	2	
50	10	3	1	6	0	0	0	0	1	

*(до 29)**Низкая**тревожность (НТ) - 38**(от 30-43)**Повышенная**тревожность (ПТ) - 12**(от 44 до 58)**Высокая**тревожность (ВТ) –0***Наиболее тревожные факторы для учащихся класса(подчеркнуть):**

- 1 – общая тревожность в школе;
- 2 – переживание социального стресса;
- 3 – фрустрация потребности в достижении успеха;
- 4 – страх самовыражения;
- 5 – страх ситуации проверки знаний;
- 6 – страх не соответствовать окружающим;
- 7 – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
- 8 – проблемы и страхи в отношении с учителями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика «Таблицы Шульте»

Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности. А также эффективность работы, степень вработываемости внимания.

Описание теста

Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Инструкция к тесту

Испытуемому предъявляют первую таблицу: «На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку». Затем таблицу закрывают и продолжают: «Покажи и назови все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Таблицу открывают и одновременно с началом выполнения задания включают секундомер. Последующие таблицы предъявляются без всяких инструкций.

Обработка и интерпретация результатов теста

Основной показатель – время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена «кривая истощаемости (утомляемости)», отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как:

- эффективность работы (ЭР),
- степень вработываемости (ВР),
- психическая устойчивость (ПУ).

Эффективность работы (ЭР) вычисляется по формуле:

$$\text{ЭР} = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5,$$

где T_i – время работы с i -той таблицей.

То есть: **Эффективность работы (ЭР) равна суммарному времени работы с таблицами, деленному на количество таблиц.**

Степень вработываемости (ВР) вычисляется по формуле: $ВР = T_1 / \text{ЭР}$

Результат меньше 1,0 – показатель хорошей вработываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость) вычисляется по формуле:

$$\text{ПУ} = T_4 / \text{ЭР}$$

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданий.

14	9	2	21	13	2	13	1	8	20
22	7	16	5	10	17	6	25	7	11
4	25	11	18	3	22	18	3	15	19
20	6	23	8	19	10	5	12	24	16
15	24	1	17	12	14	23	4	9	21

21	11	1	19	24	5	21	23	4	25
2	20	18	5	10	11	2	7	13	20
4	13	25	16	7	24	17	19	6	18
17	6	14	9	12	9	1	12	8	14
22	3	8	15	23	16	10	3	15	22

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Таблица 7

**Сводная таблица результатов выполнения тестови показателей
умственной работоспособности, по методике Шульте**

№ ученика	Тест1	Тест2	Тест3	Тест4	Тест5	ЭР	ВР	ПУ
1	40	32	33	67	100	54	0,74	1,24
2	24	26	22	34	22	26	0,92	1,30
3	32	28	25	43	47	35	0,92	1,22
4	46	34	27	38	33	36	1,27	1,15
5	33	22	18	25	26	25	1,32	1,00
6	21	29	21	29	63	33	0,64	0,87
7	28	35	27	34	35	32	0,87	1,06
8	34	25	32	38	35	33	1,03	1,15
9	50	28	26	42	23	34	1,47	1,23
10	43	33	35	47	28	37	1,16	1,27
11	28	24	28	26	24	26	1,07	1,00
12	33	39	23	33	28	31	1,06	1,06
13	38	27	21	39	54	36	1,05	1,28
14	27	19	29	21	47	29	0,93	0,72
15	29	32	30	26	41	32	0,9	0,81
16	36	29	37	65	30	39	0,92	1,66
17	39	34	32	42	21	34	1,14	1,23
18	43	25	27	34	27	31	1,38	1,09
19	25	22	25	23	40	27	0,92	0,85
20	30	27	24	48	29	32	0,93	1,50
21	36	15	16	32	17	23,2	1,55	1,98
22	41	50	22	35	42	38	1,07	0,92
23	26	18	38	18	50	30	0,86	0,60
24	31	36	34	47	28	35,2	0,88	1,33
25	43	28	34	32	12	29,8	1,44	1,07
26	24	29	41	28	43	33	0,72	0,84

№ ученика	Тест1	Тест2	Тест3	Тест4	Тест5	ЭР	ВР	ПУ
27	26	41	19	19	37	28,4	0,91	0,66
28	44	24	50	37	32	37,4	1,17	0,98
29	36	37	23	27	28	30,2	1,19	0,89
30	13	24	47	34	23	28,2	0,04	1,20
31	23	27	15	38	31	26,8	0,85	1,41
32	26	36	42	29	30	32,6	0,79	0,88
33	35	24	18	41	45	32,6	1,07	1,25
34	24	19	24	28	26	24,2	0,99	1,15
35	38	37	48	32	22	35,4	1,07	0,90
36	34	21	15	35	47	30,4	1,11	1,15
37	23	48	45	26	56	39,6	0,58	0,65
38	27	31	48	45	28	35,8	0,75	1,25
39	20	24	15	21	46	25,2	0,79	1,83
40	39	14	54	36	37	36	1,08	1,00
41	26	18	12	32	19	21,4	1,21	1,49
42	33	41	45	28	58	41	0,83	0,68
43	24	28	48	17	60	35,4	0,67	0,48
44	53	26	15	24	23	28,2	1,87	0,85
45	46	48	28	41	28	38,2	1,20	1,07
46	27	34	27	35	54	35,4	0,76	0,98
47	19	25	48	33	62	37,4	0,51	0,88
48	26	38	36	25	38	32,6	0,79	0,76
49	42	28	29	27	29	31	1,35	0,87
50	35	42	24	36	46	36,6	0,95	0,98

Таблица 8

Показатели работоспособности студентов с высоким уровнем тревожности

Высокий уровень тревожности (12человек)	ЭР	ВР	ПУ
студент 1	54,40	0,74	1,23
студент 4	35,60	1,29	1,07
студент 6	32,60	0,64	0,89
студент 8	36,80	1,03	1,03

Продолжение таблицы 8

Высокий уровень тревожности (12 человек)	ЭР	ВР	ПУ
студент 9	36,00	1,17	0,92
студент 12	38,20	1,18	0,86
студент 13	35,80	1,06	1,09
студент 14	28,60	0,94	0,73
студент 23	37,40	1,07	0,70
студент 32	32,60	0,80	0,89
студент 39	33,20	1,05	0,87
студент 41	31,20	1,12	0,83

Таблица 9

**Показатели работоспособности студентов с низким уровнем
тревожности**

Низкий уровень тревожности (38 человек)	ЭР	ВР	ПУ
студент 2	25,60	0,94	1,33
студент 3	35,00	0,91	1,23
студент 5	24,80	1,33	1,01
студент 7	31,80	0,88	1,07
студент 10	37,20	1,16	1,26
студент 11	26,00	1,08	1,00
студент 15	31,60	0,92	0,82
студент 16	39,40	0,91	1,65

Продолжение таблицы 9

Низкий уровень тревожности (38 человек)	ЭР	ВР	ПУ
студент 17	33,60	1,16	1,25
студент 18	31,20	1,38	1,09
студент 19	27,00	0,93	0,85
студент 20	31,60	0,95	1,52
студент 21	23,20	1,55	1,38
студент 22	38,00	1,08	0,92
студент 24	35,20	0,88	1,34
студент 25	29,80	1,44	1,07
студент 26	33,00	0,73	0,85
студент 27	28,40	0,92	0,67
студент 28	37,40	1,18	0,99
студент 29	30,20	1,19	0,89
студент 30	28,20	0,46	1,21
студент 31	26,80	0,86	1,42
студент 33	32,60	1,07	1,26
студент 34	24,20	0,99	1,16
студент 35	35,40	1,07	0,90
студент 36	30,40	1,12	1,15
студент 37	39,60	0,58	0,66
студент 38	35,80	0,75	1,26
студент 40	36,00	1,08	1,00

Окончание таблицы 9

Низкий уровень тревожности (38 человек)	ЭР	ВР	ПУ
студент 42	41,00	0,80	0,68
студент 43	35,40	0,68	0,48
студент 44	28,20	1,88	0,85
студент 45	38,20	1,20	1,07
студент 46	35,40	0,76	0,99
студент 47	37,40	0,51	0,88
студент 48	32,60	0,80	0,77
студент 49	31,00	1,35	0,87
студент 50	36,60	0,96	0,98

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Оценка микроклимата студенческой группы (В.М. Завьялова)

Инструкция.

Просим вас заполнить данную карту. В ней предлагаются показатели, характеризующие микроклимат студенческой группы. Карта составлена по принципу полярных суждений. Слева – суждения, раскрывающие психологический климат с положительной стороны, справа – с отрицательной стороны. Между полярными суждениями расположены цифры 3-2-1-0-1-2-3. *Ваша задача:* во-первых, выбрать одно из полярных суждений (слева или справа), отражающее типичную картину взаимоотношений в вашей студенческой группе и обычного настроения в ней; во-вторых, отметить кружком одну из цифр, которая соответствует степени выраженности каждого показателя.

Высокая степень выраженности – 3

Средняя степень выраженности – 2

Степень выраженности - 1

Если вы затрудняетесь определить, какое из двух полярных суждений отражает типичный микроклимат вашей студенческой группы, то отметьте цифру 0.

Например, обращаясь к первой строчке, вы знаете, что в вашей группе обычно бодрое и жизнерадостное настроение. Но выраженность этого показателя, по-вашему, средняя. Вам нужно отметить кружком цифру 2 в левой от нуля части.

Карта полярного суждения

1	В группе обычно бодрое и жизнерадостное настроение.	3 2 1 0 1 2 3	В группе обычно настроение подавленное, мрачное.
2	Группа активна, работоспособна.	3 2 1 0 1 2 3	Группа пассивна, инертна.
3	Обстановка в группе спокойная, деловая.	3 2 1 0 1 2 3	Обстановка в группе нервная, напряженная.
4	В группе студенты чувствуют себя уютно.	3 2 1 0 1 2 3	В группе студенты чувствуют себя неуютно.
	Студенты знают и чувствуют, что группа в случае необходимости защитит и поддержит их.	3 2 1 0 1 2 3	У студентов нет уверенности в поддержке группы в трудную минуту.
6	Студенты относятся друг к другу с симпатией.	3 2 1 0 1 2 3	Взаимоотношения в группе отличаются антипатией.
7	Коллектив справедливо относится ко всем своим членам, воздает каждому по заслугам.	3 2 1 0 1 2 3	Коллектив делится на предпочитаемых и пренебрегаемых. Необъективен в оценке отдельных членов группы.
8	Отношения отдельных микрогрупп внутри коллектива характеризуются взаимопониманием, тактичностью, сотрудничеством в общих для коллектива делах.	3 2 1 0 1 2 3	Группировки внутри коллектива конфликтуют между собой, их члены замыкаются в своих интересах, не хотят понимать других.
9	Конфликты в группе возникают редко, по серьезным причинам, разрешаются справедливо и доброжелательно.	3 2 1 0 1 2 3	Конфликты возникают часто, разрешаются с трудом, болезненно.

Продолжение таблицы 10

10	В критические периоды группа сплачивается. Руководствуется принципом «Один за всех и все за одного».	3 2 1 0 1 2 3	В трудные периоды в коллективе возникает рассеянность, ссоры, взаимные упреки.
11	Новички чувствуют к себе доброжелательное и заботливое отношение группы.	3 2 1 0 1 2 3	Группа проявляет безразличие или недоброжелательность к новичкам.
12	Студентам нравится бывать вместе в колледже и вне его.	3 2 1 0 1 2 3	Студенты не стремятся бывать вместе, каждый живет своими интересами.
13	Студенты любят свою группу, радуются ее успехам, огорчаются неудачам.	3 2 1 0 1 2 3	Студенты свою группу не ценят. Безразличны к ее достижениям, легко соглашаются на переход в другую группу.
14	Студенты серьезно относятся к учебе, стремятся овладеть тайнами профессии.	3 2 1 0 1 2 3	Учеба не считается первостепенным делом, стремление к учебным успехам не поощряется.
15	В группе царит требовательность и нетерпимость к лентяям и прогульщикам.	3 2 1 0 1 2 3	К лентяям и прогульщикам относится снисходительно.
16	Студенты принимают активное участие в общественной жизни группы.	3 2 1 0 1 2 3	Студенты пассивны в общественной жизни группы.
17	В группе серьезно относятся к распределению общественных поручений, учитываются пожелания и склонности каждого.	3 2 1 0 1 2 3	Поручения распределяются по принципу «лишь бы мне».

18	Студенты с желанием включаются в трудовые дела группы.	3 2 1 0 1 2 3	Группу нелегко поднять на общее трудовое дело.
19	Актив группы пользуется авторитетом и доверием.	3 2 1 0 1 2 3	В активе группы находятся люди, не пользующиеся поддержкой и уважением коллектива.
20	Отношения между группой и куратором характеризуются доброжелательностью, пониманием, сотрудничеством.	3 2 1 0 1 2 3	Отношения группы с куратором характеризуются антипатией, конфликтностью.

Обработка данных (вариант Н.П. Фетискина)

- Для определения психологического микроклимата (ПМ) необходимо сложить все положительные баллы, затем отрицательные и из большей суммы вычесть меньшую.
- Оценить уровень ПМ по баллам:
 - 50-60 баллов – высокая степень благоприятности ПМ;
 - 40-49 баллов – средне-высокая степень благоприятности ПМ;
 - 21-39 баллов – средняя степень благоприятности ПМ;
 - 11-20 баллов - средне-низкая степень благоприятности ПМ;
 - 0-10 баллов – незначительная благоприятность ПМ.
 Неблагоприятность ПМ характеризуют баллы с отрицательным знаком, подобно позитивно-уровневой квантификации.
- Составляется профиль ПМ, показывающий выраженность каждой из исследуемых составляющих.

Обработка результатов по методике Фетискина Н.П

студент №	положительные	отрицательные	ПМ
1	43	1	42
2	37	3	34
3	25	4	21
4	55	1	54
5	49	2	47
6	24	0	24
7	34	4	30
8	45	0	45
9	47	8	39
10	57	4	53
11	44	1	43
12	55	2	53
13	37	7	30
14	45	5	40
15	60	1	59
16	44	0	44
17	52	4	48
18	33	2	31
19	47	0	47
20	49	0	49
21	56	2	54
22	53	3	50
23	55	5	50
24	34	1	33
25	49	7	42
26	57	3	54
27	45	8	37
28	39	3	36
29	41	4	37
30	48	6	42
31	52	7	45
32	49	3	46
33	55	1	54
34	45	0	45
35	47	2	45
36	56	0	56
37	20	1	19
38	57	1	56

39	40	3	37
40	51	2	49
41	39	0	39
42	43	2	41
43	48	1	47
44	55	5	50
45	59	0	59
46	54	2	52
47	38	1	37
48	42	1	41
49	48	5	43
50	52	6	46

- (BC) - высокая степень- 14 человек
- (CBC) – средне-высокая степень- 21 человек
- (CC) - средняя степень- 14 человек
- (CNC) - средне-низкая степень- 1 человек

Таблица 12

**Показатели умственной работоспособности студентов,
характеризующихся высокой и средневысокой степенью
благоприятности в группе**

Высокая и средне-высокая степень благоприятности в группе (n= 35)	ЭР	ПУ	ВР
студент 1	54,40	1,23	0,74
студент 4	35,60	1,07	1,29
студент 5	24,80	1,01	1,33
студент 8	36,80	1,03	1,03
студент 10	37,20	1,26	1,16
студент 11	26,00	1,00	1,08
студент 12	38,20	1,18	0,86
студент 14	28,60	0,73	0,94
студент 15	31,60	0,82	0,92

Продолжение таблицы 12

Высокая и средне-высокая степень благоприятности в группе (n= 35)	ЭР	ПУ	ВР
студент 16	39,40	1,65	0,91
студент 17	33,60	1,25	1,16
студент 19	27,00	0,85	0,93
студент 20	31,60	1,52	0,95
студент 21	23,20	1,38	1,55
студент 22	38,00	0,92	1,08
студент 23	37,40	1,07	0,70
студент 25	29,80	1,07	1,44
студент 26	33,00	0,85	0,73
студент 30	28,20	1,21	0,46
студент 31	26,80	1,42	0,86
студент 32	32,60	0,89	0,80
студент 33	32,60	1,26	1,07
студент 34	24,20	1,16	0,99
студент 35	35,40	0,90	1,07
студент 36	30,40	1,15	1,12
студент 38	35,80	1,26	0,75
студент 40	36,00	1,00	1,08
студент 42	44,80	1,05	0,74
студент 43	35,40	0,48	0,68
студент 44	28,20	0,85	1,88
студент 45	38,20	1,07	1,20
студент 46	35,40	0,99	0,76
студент 48	32,60	0,77	0,80
студент 49	31,00	0,87	1,35
студент 50	36,60	0,98	0,96

**Показатели умственной работоспособности студентов,
характеризующихся средней и средненизкой степенью
благоприятности в группе**

Средняя и средне-низкая степень благоприятности в группе (n= 15)	ЭР	ПУ	ВР
студент 2	25,60	1,33	0,94
студент 3	35,00	1,23	0,91
студент 6	32,60	0,89	0,64
студент 7	31,80	1,07	0,88
студент 9	36,00	1,17	0,92
студент 13	35,80	1,09	1,06
студент 18	31,20	1,09	1,38
студент 24	35,20	1,34	0,88
студент 27	28,40	0,67	0,92
студент 28	37,40	0,99	1,18
студент 29	30,20	0,89	1,19
студент 37	39,60	0,66	0,58
студент 39	33,20	1,05	0,87
студент 41	31,20	1,12	0,83
студент 47	37,40	0,88	0,51

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Математические расчёты по критерию Фишера

1) Эффективность работы.

Критерий Фишера - ϕ			
	Угол ϕ	%	
			n1 - количество человек (наблюдений) в первой группе
$\phi 1$	2,679	94,7	0,97 n2 - количество человек (наблюдений) во второй группе
$\phi 2$	1,403	41,7	0,65
n1	38	36	<- частота встречаемости признака в первой группе
n2	12	5	<- частота встречаемости признака во второй группе
$\phi_{эмп} =$	3,851	$p < 0,01$	

Строим "Ось значимости"

Зона неопределенности

<div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;">0,05</div> Зона незначимости	<div style="text-align: left; margin-bottom: 5px;">0,01</div> Зона значимости 3,851290371
ϕ крит. = 1,64	ϕ крит. = 2,28

2) Психологическая устойчивость

Критерий Фишера - ϕ			
	Угол ϕ	%	
			n1 - количество человек (наблюдений) в первой группе
$\phi 1$	2,005	71,1	0,84 n2 - количество человек (наблюдений) во второй группе
$\phi 2$	1,231	33,3	0,58
n1	38	27	<- частота встречаемости признака в первой группе
n2	12	4	<- частота встречаемости признака во второй группе
$\phi_{эмп} =$	2,339	$p < 0,01$	

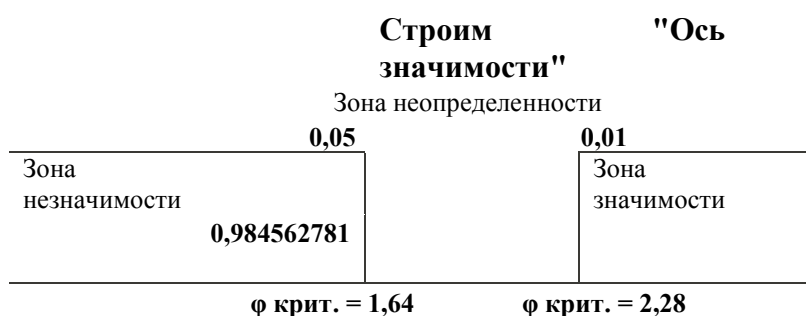
Строим "Ось значимости"

Зона неопределенности

<div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;">0,05</div> Зона незначимости	<div style="text-align: left; margin-bottom: 5px;">0,01</div> Зона значимости 2,338764866
---	--

3) Вработываемость

Критерий Фишера - ϕ			
	Угол ϕ	%	
			n1 - количество человек (наблюдений) в первой группе
$\phi 1$	2,064	73,7	0,86
			n2 - количество человек (наблюдений) во второй группе
$\phi 2$	1,738	58,3	0,76
n1	38	28	<- частота встречаемости признака в первой группе
n2	12	7	<- частота встречаемости признака во второй группе
$\phi_{эмп} =$	0,985	p>0,05	



4) Микроклимат. Эффективность работы

Критерий Фишера - ϕ			
	Угол ϕ	%	
			n1 - количество человек (наблюдений) в первой группе
$\phi 1$	2,452	88,6	0,94
			n2 - количество человек (наблюдений) во второй группе
$\phi 2$	1,911	66,7	0,82
n1	35	31	<- частота встречаемости признака в первой группе
n2	15	10	<- частота встречаемости признака во второй группе
$\phi_{эмп} =$	1,754	; H1 на p<0,05 и H0 на p>0,01	



5) Микроклимат. Психологическая устойчивость

Критерий Фишера - ϕ			
	Угол ϕ	%	
ϕ_1	2,145	77,1	0,88
ϕ_2	1,085	26,7	0,52
n_1	35	27	<- частота встречаемости признака в первой группе
n_2	15	4	<- частота встречаемости признака во второй группе
$\phi_{эмп} =$	3,433	$p < 0,01$	

**Строим
"Ось значимости"**

Зона неопределенности

	0,05	0,01
Зона незначимости		Зона значимости
		3,432697913 3,432697913

ϕ крит. = 1,64 ϕ крит. = 2,28

6) Микроклимат. Вработываемость

Критерий Фишера - ϕ			
	Угол ϕ	%	
ϕ_1	2,366	85,7	0,93
ϕ_2	1,231	33,3	0,58
n_1	35	30	<- частота встречаемости признака в первой группе
n_2	15	5	<- частота встречаемости признака во второй группе
$\phi_{эмп} =$	3,679	$p < 0,01$	

**Строим "Ось
значимости"**

Зона неопределенности

	0,05	0,01
Зона незначимости		Зона значимости
		3,679245665

ϕ крит. = 1,64 ϕ крит. = 2,28

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

СТАТЬЯ

**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ,
ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**



Сборник статей

Часть 2

**Челябинск
2018**

Министерство образования и науки Российской Федерации
Международная академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности
Петровская академия наук и искусств
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Сборник статей XI Всероссийской научно-практической
конференции молодых ученых, аспирантов и студентов**

Часть 2

Челябинск
2018

УДК 613.4 : 371 (06)
ББК 51.204 : 74.00я43
Э 40

Экологическая безопасность, здоровье и образование: сборник статей XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов: в 2 частях / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – Ч. 2. – 217 с.

ISBN 978-5-93162-042-8 (общий)
ISBN 978-5-93162-044-2 (2 часть)

В сборнике «Экологическая безопасность, здоровье и образование» представлены материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов.

Статьи отражают широкий круг современных проблем: здоровьесберегающего образования, безопасности жизнедеятельности, формирования здоровья и безопасного образа жизни, профилактики правонарушений и девиантного поведения детей и подростков, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, физической культуры, а также психолого-социальных аспектов здоровья и экологии регионов Российской Федерации.

Материалы сборника представляют научный интерес для экологов, биологов, специалистов в области охраны здоровья, безопасности жизнедеятельности, охраны природы и рационального природопользования, преподавателей, аспирантов и студентов, учителей и школьников.

Научный редактор: З.И. Тюмасева, д-р пед. наук, профессор

Редакционная коллегия: Е.С. Глазкая, канд. пед. наук, доцент
Д.В. Натарева, канд. пед. наук, доцент
И.Л. Орехова, канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-93162-042-8 (общий)
ISBN 978-5-93162-044-2 (2 часть)

© Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018

© Коллектив авторов, 2018

5. Щедровицкий П.Г. Тьюторство: идея и идеология / П.Г. Щедровицкий // матер. I Межрегион. конф. – Томск, 1996. – С. 7.

Тимофеева К.Н., Байгузин П.А.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Психофизиологические особенности и умственная работоспособность учащихся старших классов

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психофизиологических особенностей и умственной работоспособности учащихся 9 класса, свидетельствующие о пониженной адаптации учащихся к ситуациям стрессогенного характера и неустойчивом уровне внимания на этапе подготовки к ОГЭ и дальнейшего выбора профессии и учебного учреждения.

Ключевые слова: психофизиология, адаптация, умственная работоспособность.

Timofeeva K.N., Bayguzhin P.A.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Psychophysiological features and intellectual efficiency of pupils of high school

Abstract. The results of a research of psychophysiological features and intellectual efficiency of pupils of the 9th class demonstrating the lowered adaptation of pupils to situations of stressogeny character and unstable level of attention at a stage of preparation for OGE and further choice of profession and educational institution are presented in article.

Keywords: psychophysiology, adaptation, intellectual working capacity.

Психофизиологические особенности являются предметом широких и всесторонних исследований [4]. Сложным периодом адаптации к образовательному процессу является переход школьников в старшие классы школы и средние профессиональные учебные заведения, когда обучающиеся сталкиваются с усложнением учебного материала, более высокими требованиями к учебной деятельности, что сопровождается снижением работоспособности, и повышением тревожности.

Адаптация – это целостный, системный процесс взаимодействия человека с природной и социальной средой. Критериями адаптированности можно считать не только выживаемость человека и нахождение места в социально-

профессиональной структуре, но и общий уровень здоровья, способность развиваться в соответствии со своим потенциалом жизнедеятельности, субъективное чувство самоуважения [5].

Неадаптированность ребенка к обучению ведет к ухудшению его здоровья, снижению успеваемости, отчуждению от школы, неблагоприятному социальному статусу, что является причиной деструктивности личности [2].

Исходя из вышеизложенного, остаются актуальными вопросы, связанные с изучением психофизиологических особенностей и умственной работоспособности учащихся старших классов.

Цель исследования: изучить психофизиологические особенности и умственную работоспособность учащихся 9 класса МАОУ СОШ № 104 г. Челябинска.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в апреле 2017 года на базе МАОУ СОШ № 104 г. Челябинска. В исследовании приняли участие учащиеся 9 класса (12 мальчиков и 8 девочек), возраст обучающихся составил 15–16 лет. В работе были использованы общепринятые методы психофизиологических исследований:

- для определения умственной работоспособности учащихся применялась методика Шульте [1];
- с целью определения уровня школьной тревожности учащихся использовали методику Филиппа [3];
- определение психологического климата обучающихся в учебной группе проводили по рекомендациям Фетискина [6].

Для математической обработки полученных данных использовались методы описательной статистики.

Результаты исследования. Исследование умственной работоспособности по методике Шульте показало, что 55% учащихся характеризуются хорошей психологической устойчивостью. Хорошая вработываемость отмечена у 70% детей, что говорит об их быстром включении в работу.

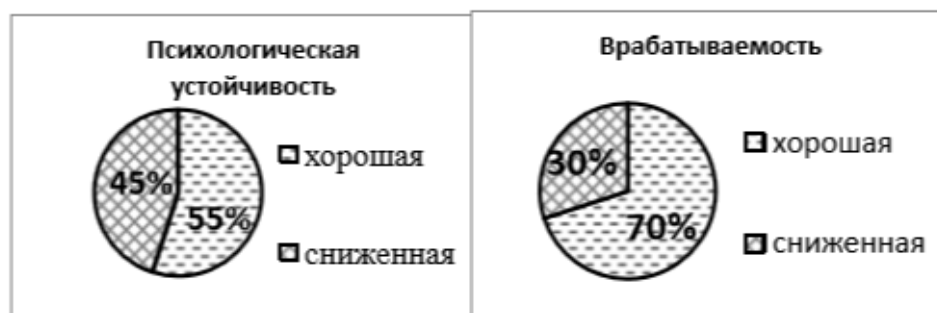


Рис. 1. Состояние психологической устойчивости и вработываемости у учащихся 9 кл.

С целью определения уровня тревожности учащихся 9 класса была использована методика Дж. Филипса, результаты исследования представлены на рисунке 2. Анализ полученных данных показал, что уровень общей тревожности в школе (фактор № 1) можно оценить как повышенный (59,4%). Наиболее выраженными являются такие показатели тревожности, как страх ситуации проверки знаний – фактор № 5 (70,8%) и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – фактор № 7 (69,4%).

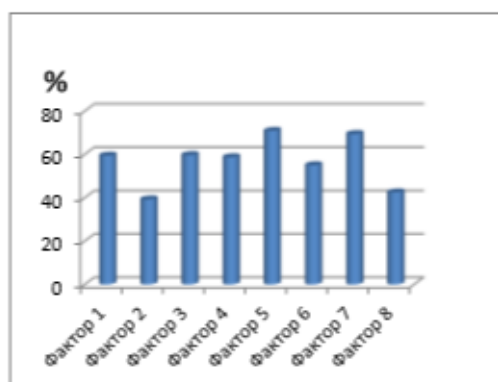


Рис. 2. Уровень тревожности у учащихся 9 кл.

№	Фактор
1	Общая тревожность в школе
2	Переживание социального стресса
3	Потребности в достижении успеха
4	Страх самовывживания
5	Страх ситуации проверки знаний
6	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих
7	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
8	Проблемы и страхи в отношениях с учителями

Исследование показало, что психологический климат в классе является нормальным (коэффициент=0,65>0,5), т.е. в учебном коллективе поддерживается хорошая психологическая атмосфера.

Психофизиологические особенности и умственная работоспособность отражают процессы адаптации девятиклассников в условиях повышенных требо-

ваний к обучению на этапе подготовки к ОГЭ и дальнейшего выбора профессии и учебного учреждения.

Несмотря на выявленный благоприятный уровень психологического климата в учебном коллективе, результаты исследования свидетельствуют о пониженной устойчивости учащихся к ситуациям стрессогенного характера. Общее эмоциональное состояние тревоги, связанное с различными формами включения учащихся в жизнь школы, наблюдается у 59,4% обучающихся. При этом была выявлена значительная группа учащихся (30%) с неустойчивым уровнем внимания, т.е. сниженной умственной работоспособностью.

Литература

1. Методика «Таблицы Шульте» Альманах психологических тестов. – М., 1995. – С. 112–116.
2. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
3. Немов Р.С. Психология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. центр ВЛАДОС, 1998. – 632 с.
4. Психология активности и поведения: учеб.-метод. комплекс / авт.-сост. И.А. Коверзнева. – Минск: Изд-во МИУ, 2010. – 316 с.
5. Семенака С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе / С.И. Семенака. – М.: АРКТИ, 2012. – 72 с.
6. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

Филиппьев С.С., Соболевский А.С.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Внедрение групповых проектов как условие реализации инновационных тенденций в образовании

Аннотация. В статье рассматривается практика внедрения группового проекта на уроках технологии на базе МБОУ СОШ № 81 Тракторозаводского района г. Челябинска.

Ключевые слова: проект, групповой проект, инновации, образование.

Filipyev S.S., Sobolevsky A. S.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Методические рекомендации

Учитель в ходе работы «круглого стола» анализирует ответы на проведенный тест. Рекомендуется пригласить специалистов по проблеме.

Анкета для родителей

I. Исполнителен и послушен ли ребенок в семье? Охотно ли он выполняет поручения?

1. Постоянно проявляет неисполнительность и непослушание.
2. Часто непослушен и неисполнителен.
3. Не всегда исполнителен и послушен.
4. Всегда исполнителен и послушен.

II. Каково поведение ребенка дома?

1. Постоянно ведет себя плохо, дерзит, пререкается и т. д.
2. Часто ведет себя плохо и на замечания не реагирует.
3. Не всегда. Позволяет шалости, но на замечания реагирует положительно.
4. Всегда хорошо.

III. Насколько чутко и отзывчиво относится ребенок к родителям и близким?

1. Постоянно грубит, дерзит, раздражается по поводу замечаний.
2. Часто проявляет грубость, черствость, эгоизм.
3. Не всегда отзывчивый и заботливый.
4. Отзывчивый, заботливый, добрый.

IV. Насколько ребенок трудолюбив?

1. Постоянно уклоняется от труда, очень ленив.

2. Часто уклоняется от труда, трудится только под контролем.

3. Не всегда помогает, делает лишь то, что поручают.

4. Любит труд, постоянно помогает старшим.

V. Насколько воспитаны простота и скромность у ребенка по отношению к родным и близким?

1. Очень заносчив, хвастлив, высокомерен.

2. Часто проявляет высокомерие, зазнайство, заносчивость.

3. Иногда проявляет хвастовство, высокомерие, зазнайство.

4. Всегда прост и скромн.

VI. Проявляется ли критичность у ребенка по отношению к другим людям?

1. Некритичен, подстраивается к мнению других членов семьи, товарищей.

2. Очень редко высказывает свои мнения, критические суждения.

3. Критикует, но при этом не всегда правильно и тактично.

4. Критикует взгляды и поведение близких разумно и тактично.

VII. Проявляет ли при этом самокритичность?

1. Озлобленно воспринимает критику членов семьи, на замечания грубит.

2. Не воспринимает критику других, не реагирует на замечания членов семьи.

3. Не всегда самокритичен, не всегда исправляется после критических замечаний.

4. Самокритичен, уважает критику членов семьи, стремится учесть критические замечания.

VIII. Как относится к учению дома?

1. Проявляет безответственность в учении, уроки дома не учит, школу посещать не хочет.

2. Проявляет безответственное отношение к домашним заданиям, требует постоянного контроля.

3. Не всегда добросовестно готовит домашние задания.

4. Ответственно и добросовестно готовит домашние задания.

IX. Как относится к общественным поручениям?

1. Не любит общественную работу, не выполняет ее.
2. Чаще всего безответственно относится к общественной работе, поручениям, требует постоянного контроля родителей.
3. Не всегда проявляет ответственность и желание выполнять общественные поручения.
4. Охотно выполняет общественные поручения, рассказывает об их выполнении дома.

Х. Каково отношение ребенка к своему классу, школе?

1. Не любит свой класс и школу, открыто выражает свое отрицательное отношение к ним.
2. Равнодушен к делам класса, школы.
3. Любит класс и школу, но не всегда подкрепляет это хорошими делами.
4. Любит свой класс и школу и всегда подкрепляет это хорошими делами.

Обработка полученных данных. Получив от родителей листочки с номерами вопросов и ответов, учитель суммирует номера ответов (для каждого школьника) и полученную сумму делит на 10. Степень проявления нравственных качеств в поведении школьников в представлении родителей оценивается по следующей шкале:

- от 1 до 1,5 – по мнению родителей, указанные качества не проявляются;
- от 1,5 до 2,5 – по мнению родителей, качества проявляются слабо;
- от 2,5 до 3,5 – по мнению родителей, качества проявляются;
- от 3,5 до 4 – по мнению родителей, качества проявляются ярко.

На основе полученных данных учитель сопоставляет оценку родителей со своим представлением. В случае их несовпадения необходимо выяснить причину этого несоответствия (скрытность, позерство, двуличие, необъективность родителей и т. д.), с помощью других методик наметить индивидуальную работу с этим учеником (а при необходимости и с родителями).

Обнаруженные негативные поступки, а также условия и причины, их породившие, послужат указанием в направлении дальнейшего нравственно-психологического развития личности подростка.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**Материалы
международной
научно-практической
конференции**

Санкт-Петербург



**ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**
Материалы XXV Международной научно-практической
конференции
20 Февраля 2019

Сборник зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52828

**Председатель Организационного
комитета**

Воронцов Алексей Васильевич,
д-р филос. наук, профессор, заслуженный
работник высшей школы РФ, президент
Петровской академии наук и искусств,
председатель Межрегиональной
общественной организации «Российско-
Белорусское Братство» (г. Санкт-Петербург)

Заместители председателя Оргкомитета

Али Пири, к-т филос. наук, Университет
Алламе Табатабаи, Председатель научно-
исследовательского института (Иран,
г. Тегеран)

Байнев В.Ф., д-р эконом. наук, профессор
Белорусского государственного университета
(Беларусь, г. Минск)

Матвеев В.В., д-р техн. наук, канд эконом.
наук, профессор, первый вице-президент
Петровской академии наук и искусств,
академик Академии геополитических
проблем, Академии военных наук (г. Санкт-
Петербург)

Потапов Б.В., д-р техн. наук, профессор
Мюнхенского технического университета
(Германия, г. Мюнхен)

Учредитель конференции:
Информационный издательский учебно-научный
центр «Стратегия будущего»

Адрес редакции:

191002, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая,
д. 4 литер А, пом. 2Н
E-mail: to-future@mail.ru
Web: www.to-future.ru

ISSN 2307-1354

Отпечатано в ООО "Стратегия будущего"
Форма 60x48/16т
Тираж 500 экз.
© Информационный издательский учебно-
научный центр «Стратегия будущего»

Организационный комитет:

Баранов В.Е., д-р филос. наук
Безлепкин В.В., д-р эконом. наук
Белов П.Г., д-р техн. наук
Бут С.В., д-р пед. наук
Буйневич М.В., д-р техн. наук
Бутырский Е.Ю., д-р физ.-мат. наук
Варзин С.А., д-р мед. наук
Домаков В.В., д-р эконом. наук, д-р техн.
наук
Доценко С.М., д-р техн. наук
Дронов Р.В., д-р эконом. наук
Ежов М.В., д-р истор. наук
Ефимов В.А., д-р эконом. наук
Иванов В.С., д-р физ.-мат. наук
Кефели И.Ф., д-р филос. наук
Комаров М.П., д-р воен. наук
Куликова О.Ю., канд. истор. наук
Лукин В.Н., д-р полит. наук
Матвеев А.В., канд. техн. наук
Мусиенко Т.В., д-р полит. наук
Наумов В.Н., д-р воен. наук
Нурышев Г.Н., д-р полит. наук
Печников А.Н., д-р пед. наук, д-р техн. наук
Попов А.Н., д-р воен. наук
Привалов В.Е., д-р физ.-мат. наук
Рищук С.В., д-р мед. наук
Розенберг В.Я., д-р техн. наук
Фотиади А.Э., д-р физ.-мат. наук
Цветков В.Ю., д-р геогр. наук
Циммерман Ю., д-р наук
Щербак С.Г., д-р мед. наук

Сборник издается без редакторских правок.
Ответственность за содержание материалов
возлагается на авторов

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Зорина Кристина Николаевна,

магистр Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, преподаватель химии и биологии ГБПОУ Челябинского энергетического колледжа им. С.М. Кирова, г. Челябинск

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты исследования психофизиологических особенностей и умственной работоспособности студентов 1 курса Челябинского Энергетического колледжа им. С.М. Кирова, свидетельствующие о пониженной адаптации учащихся к ситуациям стрессогенного характера и неустойчивом уровне внимания на этапе подготовки к ОГЭ и дальнейшего выбора профессии и учебного учреждения.

Ключевые слова: психофизические особенности, адаптация.

PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MENTAL HEALTH OF STUDENTS OF CHELYABINSK ENERGY COLLEGE

Zorina Ch.N.,

Master student of South Ural state University of Humanities and education, lecturer of chemistry and biology, Chelyabinsk energy College. S. M. Kirova, Chelyabinsk

ABSTRACT

The article presents the results of the study of psychophysiological features and mental performance of 1st year students of Chelyabinsk energy College. S. M. Kirova, indicating a reduced adaptation of students to situations of stress and unstable level of attention at the stage of preparation for the OGE and further choice of profession and educational institution.

Keywords: psychophysical features, adaptation.

Актуальность проблемы. Психофизиологические особенности являются предметом широких и всесторонних исследований [4]. Проблемой является состояние здоровья студентов. Сложным периодом адаптации к среде обучения является, переход студентов в профессиональные учебные заведения, когда обучающиеся сталкиваются с новыми сложностями: усложнение учебного материала, более высокие требования к учебной деятельности, что сопровождается снижением работоспособности, и повышением тревожности. Адаптация – это целостный, системный процесс взаимодействия человека с природной и социальной средой. Критериями адаптированности можно считать не только выживаемость человека и нахождение места в социально-профессиональной структуре, но и общий уровень здоровья, способность развиваться в соответствии со своим потенциалом жизнедеятельности, субъективное чувство самоуважения [5].

Неадаптированность студента к обучению ведет к ухудшению его здоровья, снижению успеваемости, отчуждению от колледжа, неблагоприятному социальному статусу, что является причиной отрицательного отношения к себе и другим [2].

Исходя из вышеизложенного, остаются актуальными вопросы, связанные с изучением психофизиологических особенностей и умственной работоспособности студентов средне-профессиональных учебных заведения.

Цель исследования: изучить психофизиологические особенности умственной работоспособности студентов Челябинского энергетического колледжа.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в феврале 2018 года на базе ГБПОУ Челябинского Энергетического колледжа им. С.М.Кирова. В исследо-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

вании приняли участие 50 студентов первого курса (30 юношей и 20 девочек), возраст обучающихся составил 15-17 лет. В работе были использованы общепринятые методы психофизиологических исследований:

- для определения умственной работоспособности учащихся применялась методика Шульте [1];
- с целью определения уровня школьной тревожности учащихся использовали методику Филиппа [3];
- определение психологического климата обучающихся в учебной группе проводили по методике Завьялова [6].

Для математической обработки полученных данных использовались методы описательной статистики.

Результаты исследования. Исследование умственной работоспособности по методике Шульте показало, что 62% учащихся характеризуются хорошей психологической устойчивостью. Хорошая вработываемость отмечена у 70% студентов, что говорит об их быстром включении в работу.



Рисунок 1 – Состояние психологической устойчивости и вработываемости у студентов 1 курса

С целью определения уровня тревожности студентов 1 курса, была использована методика Филиппа, результаты исследования представлены на рисунке 2. Анализ полученных данных показал, что уровень общей тревожности в школе (фактор №1) можно оценить как повышенный (34%). Наиболее выраженными являются такие показатели тревожности, как переживание социального стресса – фактор № 2 (44%) и потребность в достижении успеха – фактор № 3 (42%).

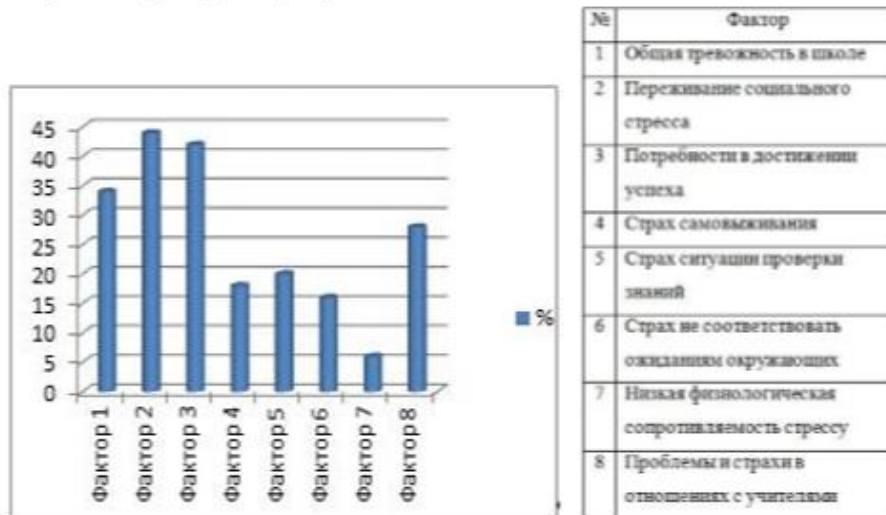


Рисунок 2 – Уровень тревожности у студентов 1 курса

Исследование показало, что коэффициент, характеризующий высокую и средне-высокую степень благоприятности в группе, составляет 70%, т.е. в учебном коллективе поддерживается хорошая психологическая атмосфера.

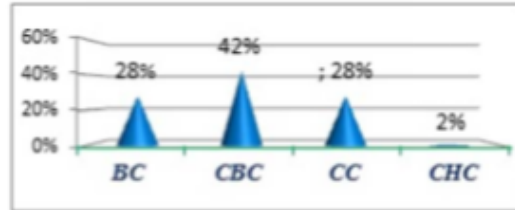


Рисунок 3 – Микроклимат в группе

Заключение

Психофизиологические особенности умственной работоспособности отражают процессы адаптации в условиях повышенных требований к обучению, осложненных условиями самоопределения, связанного с продолжением обучения.

Несмотря на выявленный благоприятный уровень психологического климата в учебном коллективе, результаты исследования свидетельствуют о пониженной устойчивости учащихся к ситуациям стрессогенного характера. Общее эмоциональное состояние тревоги, связанное с переживаниями социального стресса, наблюдается у 44% студентов. При этом была выявлена значительная группа учащихся (30%) с неустойчивым уровнем внимания, т.е. сниженной умственной работоспособностью.

Выражаю благодарность профессору кафедры общей биологии и физиологии ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ», д.б.н. Ефимовой Н.В. за помощь в подготовке публикации.

Список литературы

1. Методика «Таблицы Шульте» / Альманах психологических тестов. – М., 1995. – С. 112-116.
2. Натчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научно – психологическое исследование с элементами математической статистики – М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998. – 632 с.
4. Психология активности и поведения: учебно-метод. комплекс. – Минск: изд-во МИУ, 2010. – 316 с
5. Семенова С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. – М.: АРКТИ, 2012. – 72 с.
6. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2009. – 191 с.