

кам вселенной, усложняйтесь, открывайте себя вновь и вновь и не бойтесь обратиться за помощью. Умейте просить и благодарить. Понимать и вникать. Психология и психиатрия – это две науки, две медицинские дисциплины, задачей которых является улучшить качество человеческой жизни. Не стоит об этом забывать.

Список литературы

1. Балин В.Д. Исследовано в России [Электронный ресурс]: многопредметный научный журнал // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология, 2009. Режим доступа к журналу: <https://cyberleninka.ru>.
2. Фрейд З. Исследовано в России [Электронный ресурс]: s-mind.ru, Три уровня психики по Фрейду, 9 января 2014. Режим доступа: <http://s-mind.ru>.
3. Мельник С.Н. Исследовано в России [Электронный ресурс]: многопредметный научный журнал/ Psyera. Режим доступа к журналу: <https://psyera.ru>.
4. Бехтерев В.М. Исследовано в России [Электронный ресурс]: свободная электронная библиотека // Викитека. Сознание и его границы (Бехтерев), 4 мая 2015. Режим доступа: <https://ru.wikisource.org/wiki>.
5. Исследовано в России [Электронный ресурс]: энциклопедия практической психологии // Психологос. Сознание в психологии, 16 января 2014. Режим доступа: <https://www.psychologos.ru>.
6. Исследовано в России [Электронный ресурс]: онлайн библиотека // Plam.ru. Сознание и подсознание. Общие сведения. Режим доступа: <http://www.plam.ru>.
7. Исследовано в России [Электронный ресурс]: самая удобная база курсовых, рефератов, контрольных и дипломных работ // Refbox.org. Представления И.П. Павлова о сознании. Режим доступа: <http://refbox.org>.
8. Симонов П. Исследовано в России [Электронный ресурс]: Metodolog.ru. Сознание, подсознание, сверхсознание, 1975. Режим доступа: <https://www.metodolog.ru>.
9. Исследовано в России [Электронный ресурс]: энциклопедия практической психологии // Психологос. Сознание как предмет психологии, 29 декабря 2013. Режим доступа: <https://www.psychologos.ru>.
10. Исследовано в России [Электронный ресурс]: энциклопедия практической психологии // Психологос. Подсознание, 17 марта 2015. Режим доступа: <https://www.psychologos.ru>.
11. Исследовано в России [Электронный ресурс]: научный словарь-справочник от автора24/ spravochnick.ru. Вид сознания человека. Режим доступа: <https://spravochnick.ru>.
12. Юнг К. Исследовано в России [Электронный ресурс]: онлайн библиотека // Гумер. Юнг К. к вопросу о подсознании. Режим доступа: <https://www.gumer.info>.
13. Исследовано в России [Электронный ресурс]: учебные материалы/ works.doklad.ru. Сила подсознания человека, 2009.
14. Исследовано в России [Электронный ресурс]: свободная энциклопедия // Википедия. Оглушение, 30 октября 2018. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>.
15. Коллектив авторов. Психиатрия. Национальное руководство. Краткое издание / под ред. Т.Б. Дмитриевой, В.Н. Краснова, Н.Г. Незнанова, В.Я. Семке, А.С. Титанова; отв. ред. Ю.А. Александровский. Исследовано в России [Электронный ресурс]: медицина и здоровье человека/ medinfo.social. Аура. Режим доступа: <https://medinfo.social>.
16. Исследовано в России [Электронный ресурс]: свободная энциклопедия // Википедия. Сумеречное помрачение сознания, 22 февраля 2019. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>.
17. Исследовано в России [Электронный ресурс]: свободная энциклопедия // Википедия. Онейроидный синдром, 26 января 2019. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>.
18. Исследовано в России [Электронный ресурс]: свободная энциклопедия // Википедия. Аменция, 14 февраля 2019. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>.
19. Исследовано в России [Электронный ресурс]: кафедра психиатрии и наркологии первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И.П. Павлова/ s-psy.ru. Синдромы расстройства сознания, 2009. Режим доступа: <http://www.s-psy.ru>.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА И СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Никольская О.Л. Черняева К.И.

ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск,

e-mail: laz27olga@yandex.ru;

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный медицинский университет»,

e-mail: laz27olga@yandex.ru

Представлена характеристика стрессовых ситуаций и теоретические основы их преодоления в учебной деятельности младших школьников, реализована опытно-экспериментальная работа по преодолению стрессовых ситуаций в учебной деятельности младших школьников, разработаны рекомендации педагогам по преодолению стрессовых ситуаций в учебной деятельности обучающихся

Проблема формирования потребности сохранения здоровья школьников в процессе обучения в общеобразовательной школе является актуальной в связи с тенденциями социально-экономического развития общества третьего тысячелетия. Период младшего школьного возраста – один из главных этапов становления здоровья, а также физического и психического статуса, на базе которого закладываются основы здорового образа жизни. Ведущая деятельность младших школьников – учеба. Так как нагрузки на детский организм в этом возрасте огромны, необходимо максимально оптимизировать учебный процесс. Основными условиями успешной учебы является высокая работоспособность и здоровье школьников. От учителя, ведущего уроки в начальной школе, требуется выбор форм и методов обучения в соответствии с достижениями современной педагогической науки. Сейчас понятие «стресс» становится весьма популярным. В общем смысле стресс представляет собой естественную реакцию живого организма на воздействие того или иного события, происходящего в окружающем пространстве. В работах Г. Селье изначально уделялось внимание исследованию биологических особенностей стресса с точки зрения реакции гомеостатических механизмов организма на внешние раздражители путем их перестройки и «запуска» внутренней адаптационной энергии. Термин «стресс» (англ. – давление, нажим, напряжение) довольно широко представлен в предметных областях различных наук (биологии, медицины, физиологии, психологии, педагогики, юриспруденции), каждая из которых рассматривает причины и последствия стресса, исходя из своих функциональных задач определяет механизмы, позволяющие минимизировать его негативное влияние и обеспечить стрессоустойчивость личности [4].

Л.А. Китаев-Смык в своих исследованиях конструктивно связал между собой объективистский и субъективистский подходы, что позволило ему определить «стресс как неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имея в виду в данном случае стресс в узком смысле. Неспецифические проявления адаптационной активности при воздействии любых значимых для организма факторов – стресс в широком смысле» [2].

В.В. Суворова в ходе проведения ряда психофизиологических исследований выявила базовые методы экспериментального воспроизведения психического стресса и обосновала главенствующую роль симпатической нервной системы в запуске эндокринного механизма стресса, что позволило, исходя из специфики стрессогенного фактора и уровня его проявления, подразделить стресс на физиологический (системный) и психологический, который, в свою очередь, делится на стресс информационный и стресс эмоциональный [5].

С точки зрения современной психологической науки стрессовое состояние необходимо подвергать анализу через категорию «психическое состояние» (Л.М. Аболин, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, Ф.Е. Василюк и др.). Среди производственных стресс- факторов, потенциально вызывающих негативную субъективную оценку, принято выделять: 1) рабочие; 2) физические; 3) физиологические; 4) социально-психологические; 5) структурно-организационные факторы [3].

Стрессогенные факторы в профессиональной деятельности можно подразделить на кратковременные (ситуативные) факторы и факторы длительного действия (продолжительные факторы). В качестве кратковременно действующих ситуативных стрессоров выступают критические и аварийные ситуации, а также ситуации экспертизы/аттестации, где одним из основных факторов повышенной напряженности является значимая для человека проверка его профессиональной компетентности и адаптационных возможностей.

По мнению В.А. Гурьева физиологические проявления стресса у младших школьников начинаются с ряда причин: большая учебная нагрузка, с которой ученик не справляется (обилие домашних заданий и дополнительных занятий); высокие требования учителя, которые не соответствуют возможностям школьника; негибкое поведение педагога и неумение найти индивидуальный подход к ребенку, неумение учитывать психофизиологические особенности ученика (медлительность или подвижность, активность, утомляемость к концу урока и др.); неприятие педагогом кого-то из детей из-за каких-то физических особенностей (полнота, неуклюжесть);

межличностные отношения со сверстниками; отношения с родителями (завышенные требования родителей, конфликты) [5].

Таким образом, со стрессовыми ситуациями младшие школьники сталкиваются буквально с первых дней пребывания в школе. Это связано с тем, что часто дети не готовы к новой для них роли школьника.

Целью исследования являлось: выявление стрессовых ситуаций в учебной деятельности младших школьников. В исследовании приняли участие 20 школьников 1 класса «А» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 33» г. Томска. Были получены результаты:

1. Социометрическая методика: показала, что в данном классе взаимоотношения находятся на хорошем уровне. Большинство, это 60%, выбрали одних и тех же одноклассников. 30% выбрали других одноклассников. И 10% учащихся в классе оказались не выбраны (причины пока не ясны, требуется более детальный подход).

2. Анкета для определения школьной мотивации Н.Г. Лускановой позволила выявить уровни мотивации учащихся: 50% учащихся имеют высокий уровень мотивации; 45% средних. Только у 5% мотивация слабо выражена. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимают посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности.

3. Результаты проведения методики диагностики уровня школьной тревожности по Филипсу: у опрошенных учеников не был выявлен высокий уровень тревожности; 20% имеют повышенный уровень и 80% – норма. Общий уровень тревожности в классе ниже 50%, что является нормой. У 25% учащихся наблюдается повышенный уровень переживаний социального стресса, у 75% – норма. 20% имеют повышенную тревожность фрустрации потребности в достижении успеха, 80% – в рамках нормы. Высокий уровень страха самовыражения отмечен у 10% опрошенных учащихся, у 15% – повышенный уровень, у 65% – норма. Высокий уровень страха ситуации проверки знаний наблюдается у 5% учащихся, 30% учеников имеют повышенный уровень и 65% находятся в норме. У 20% учащихся высокий уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих, 20% имеют повышенные показатели, остальные 60% на уровне нормы. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу отмечена у 15% учеников, у 15 – средняя и у 70% – в норме. Высокий уровень проблем и страхов в отношениях с учителями отмечен у 5%, у 20% выявлен повышенный уровень и у 75% норма.

4. Результаты диагностики по тесту «Эмоциональная напряженность» Е.С. Романовой: у учащихся не наблюдается высокого уровня эмоциональной напряженности, 75% учеников имеют средний уровень эмоциональной напряженности, 25% имеют низкий уровень.

5. Тест на самооценку: 40% учащихся имеют высокую самооценку, 50% имеют адекватную самооценку и 10% имеют заниженную самооценку.

Таким образом, проведенное исследование показало, что некоторые первоклассники нуждаются в коррекционной работе, направленной на формирование учебной мотивации и преодоление стрессовых ситуаций.

Список литературы

1. Гурьев В.А. Психогенные расстройства у детей и подростков. М.: Крон-пресс, 2015. 210 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 2013. 386 с.
3. Семичев С.Б. Задачи индивидуального подхода при перевоспитании // Вопросы психологии, 2015. № 3. С. 156–161.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2013. 124 с.
5. Суворова Н.В. Психофизиология стресса. М.: Педагогика, 2015. 208 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ОСНОВА УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ

Ондар О.М., Никольская О.Л.

*ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет», Томск,
e-mail: laz27olga@yandex.ru;*

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный медицинский университет», Томск,
e-mail: laz27olga@yandex.ru*

В статье рассматривается понятие интеллекта, как психологической способности любого человека, связанной с адаптацией к новым условиям посредством как обучения, так и со способностью ассимилировать жизненный опыт. Показана роль организованного обучения, где используются теоретические знания как для дальнейшего их применения на практике, так и для коррекции поведения и адаптации к окружающей среде; выявлены уровни интеллектуального развития в экспериментальном классе, представлена структура формирующего исследования, включающая систему упражнений; доказывается результативность систематической работы по развитию интеллекта у детей младшего школьного возраста.

Интеллектуальное развитие является важнейшим фактором реализации всех видов деятельности человека. Интеллект – это психологическая способность любого человека, связанная с адаптацией к новым условиям посредством как обучения, так и связанная со спо-

собностью ассимилировать жизненный опыт. Младший школьный возраст характеризуется высоко прогрессирующим интеллектуальным развитием. В России проблемами развития интеллекта занимались – М.А. Холодная [6], в частности в ходе развивающего обучения В.В. Давыдов [1], Занков Л.В. [3], Зак А.З. [2], Тихомирова Л.В. [5]. Исследования психологов доказали значимость начальной школы для интеллектуального развития ребенка. Необходимо так же учитывать взаимосвязи развития интеллекта с проблемами неуспеваемости младших школьников – О.Л. Никольская [4].

Целью экспериментальной работы являлось изучение проблемы интеллектуального развития, как основы успешного обучения младших школьников, для определения которого провели необходимую диагностику (методика Э.Ф. Замбиявичене, состоящая из 4 субтестов). Были выявлены особенности дифференциации существенных признаков предметов и явлений от несущественных, а также запас знаний испытуемых; характер операций обобщения и отвлечения, способности выделять существенные признаки предметов и явлений; способности устанавливать логические связи и отношения между понятиями; особенности умения обобщать.

Исследование было реализовано на базе МБОУ НОШ с. Хову-Аксы в 4 «А» классе (22 ученика). Проанализировав ответы детей на тест, получили следующие результаты: I уровень – 18% (4 человека); II уровень – 64% (14 человек); III уровень – 14% (3 человека); IV уровень – 4% (1 человек). Исходя из полученных нами данных в экспериментальном классе, мы можем сделать вывод о том, что у большинства учеников в классе преобладает средний уровень интеллектуального развития. Нами разработан и апробирован комплекс упражнений, направленный на повышение уровня интеллектуального развития и способствующий улучшению успеваемости: задания и упражнения на развитие памяти, внимания, мышления и восприятия. Широко использовались наглядные материалы, игры, ребусы, кроссворды, считалки, скороговорки, так же задания, предполагающие самостоятельную работу, работу в парах и работу в группе. Данная система упражнений служила дополнением к ООП начального общего образования. На контрольном этапе эксперимента стало очевидным, что проведенная работа принесла положительные результаты – существенно повысился уровень познавательной активности детей на 11% (до 25%), лишь 18% детей имеют низкий уровень. Следовательно, разработанная и апробированная система упражнений и заданий для обучающихся 4 «а» класса действительно способствовала развитию как интеллектуальных способностей, так и повышению уровня обученности.