

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области Люберецкий техникум имени Героя Советского Союза, лётчика-космонавта Ю.А. Гагарина

ДОКЛАД

# На тему: «Психолого-педагогическая профилактика поведения студентов учреждения среднего профессионального образования»

Выполнил:

Преподаватель

Соловьёва Т.В.

Люберцы

Содержание

1. Введение........................................................................................................................3
2. Выявление уровня сформированности психологической дисциплины у студентов.......................................................................................................................4
3. Деятельность по формированию у студентов стрессоустойчивости......................8
4. Заключение..................................................................................................................10
5. Список использованной литературы........................................................................12
6. Приложения................................................................................................................15

Введение

«Цель обучения - рост, и наш разум, в отличие от тела,

может продолжать расти, пока мы живем». — Мортимер Адлер

Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации" осуществляет деятельность в сфере молодежной политики и даёт нам право участия и реализации в разных сферах деятельности.

Указом Президента России Владимира Путина 2024 год объявлен Годом Семьи. Всё внимание уделено развитию семейных ценностей, усилению мер поддержки. В нашем техникуме особое внимание было направлено на мероприятия, посвященные семье, традициям, ценностям и разговорам о любви, уважении, здоровье, почитании родителей и конечно же о заботе о старших и младших. Особое значение имеет семья в жизни ребёнка, его становлении и поведении. В семье формируются все качества личности.

Также 2023 год был объявлен Годом педагога и наставника. Миссией 2023 года было признание особого статуса педагогических работников, в том числе выполняющих наставническую деятельность. Именно поэтому для нашего техникума эти два года стали самыми важными и трудными.

У каждого студента техникума разные личные качества, поведение. Таким образом, я хочу рассказать про психологическую деятельность, которая интенсивно проводится в нашем техникуме.

**Актуальность** – повышение социального статуса учителя, психолога и активизация студентов в образовательном процессе.

**Цель** - выявления уровня психологической устойчивости и взаимоотношений студентов в учебном коллективе.

**Задачи:**

1. Установить значение и роль педагога-психолога в образовательном процессе.
2. Определить навыки делового общения студентов и педагогов.

**Объект работы** являются студенты учреждения среднего профессионального образования.

**Предмет работы** является психолого-педагогическая профилактика.

**Методы работы:** поисковая работа, встречи-беседы со студентами, встречи-диалоги с педагогами, работа с архивными документами.

Современное образование предъявляет высокие требования к специалистам, работающим в сфере педагогики и психологии. Педагог-психолог, как связующее звено между учащимися и образовательным процессом, должен обладать широким спектром теоретических знаний и практических навыков.

**Выявление уровня сформированности психологической дисциплины у студентов**

Формирование уровня личности студента- это один из самых сложных процессов выбора на жизненном пути. На этом этапе личность подвержена воздействию разнообразных факторов, включая как внешние, так и внутренние. Которые, в свою очередь, могут приводить человека в состояние внутреннего противостояния, повышать его уровень обеспокоенности, стрессоустойчивости, в том числе и за свое профессиональное будущее. Поэтому в этот период для студентов очень важным является содействие со стороны взрослых.

В учебном заведении эту роль принимают на себя преподаватели, которые с помощью психолого-педагогического сопровождения студентов, осуществляют направленное воздействие на личность в формировании различных ее аспектов, в том числе и на ее профессиональное самоопределение.

В педагогике под сопровождением понимается деятельность, направленная на создание условий для того, чтобы субъект развития мог принимать оптимальные решения в различных ситуациях жизненного выбора.

В психологии сопровождение рассматривается как система профессиональной деятельности, направленная на обеспечение условий для успешной адаптации человека к требованиям его жизнедеятельности.

В рамках данной работы группой для исследования выступали студенты 1 курса ГБПОУ МО «Люберецкий техникум им. Ю.А. Гагарина» группы ДОУп-24 по специальности 46.02.01«Документационное обеспечение управления и архивоведение» в количестве 6 человек.

Специальность 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» в ГБПОУ МО «Люберецкий техникум им. Ю.А.Гагарина» подразумевает обучение в течении 2 лет и 10 месяцев. По завершении обучения выпускнику присваивается квалификация «Специалист по документационному обеспечению и архивному делу» среднего уровня.

Оценка знаний и навыков осуществляется через проведение демонстрационного экзамена и защиты дипломной работы.

Выпускники данной специальности успешно трудоустраиваются на должности делопроизводитель, архивист, секретарь.

Профессия "Делопроизводитель"описывается как:

Тип: "Человек - Знак", поскольку профессия связана с работой со знаковой информацией: текстами, цифрами, таблицами.

Класс: "Исполнительный", так как связана с исполнением решений, работой по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следованием инструкциям.

Содержание труда: включает прием, регистрацию и направление корреспонденции, ведение учета документов, контроль исполнения, отправку документов адресатам, систематизацию и хранение документов, подготовку и передачу в архив завершенных материалов.

Описание профессии «Архивист»

Тип «Человек – Знак», связана с работой с текстами, архивами, документацией. Для успешной работы в данной профессии необходимы логическое мышление, способность к концентрации, интерес к обработке информации, развитое внимание и умение быть настойчивым.

Класс - «Исполнительный», имеется много работы, которая связана с исполнением решений, деятельностью по заданному образцу, соблюдением имеющихся правил и нормативов, следованием инструкциям.

Содержание труда: архивист выполняет несколько видов работ: архивную и организационно-управленческую. Архивная работа специалиста предполагает подготовку и размещение документов в архиве, сортировку и обработку документов, а также участие в организации проверки ценности документов. Организационно-управленческая работа специалиста связана с ведением документов согласно правилам делопроизводства, выполнением секретарских функций, обеспечением работы офиса. Архивист, наряду с архивариусом, управляет и заведует архивом: проверяет поступления, сортирует документы. По сути, должности «архивист» и «архивариус» по современным понятиям равноценны.

Описание профессии "Секретарь":

Тип: "Человек – Человек", ориентирована на коммуникацию и взаимодействие с людьми. Для успешного выполнения работы необходимо умение устанавливать и поддерживать деловые контакты, понимать людей и их взаимоотношения, проявлять активность, общительность и коммуникабельность, обладать развитыми навыками общения и вербального мышления, а также обладать эмоциональной устойчивостью.

Дополнительный тип профессии: "Человек - Знак", поскольку секретарь руководителя работает с разнообразной информацией: числами, текстами, таблицами, схемами. Для этого требуются логические способности, умение сосредотачиваться, интерес к работе с информацией, развитое внимание и усидчивость, точность и аккуратность.

«Человек – Техника», поскольку секретарь руководителя активно использует офисную технику и персональный компьютер, для этого требуются навыки работы с офисной техникой, умение эффективно пользоваться персональным компьютером, знание программного обеспечения, а также способность быстро осваивать новые технологии.

Класс - «Исполнительный», предполагает совершение действий согласно определенным алгоритмам с соблюдением имеющихся правил и нормативов, стандартов.

В соответствии с учебным планом на первом курсе акцент обучения смещен в сторону общеобразовательных дисциплин с некоторым профессионально-ориентированным уклоном, а явно профессионально-направленной дисциплиной выступает лишь дисциплина «Введение в специальность».

В дальнейшем на 2 и 3 курсах обучения, происходит внедрение в образовательный процесс специальных профессионально-ориентированных дисциплин и учебно-производственной практики. Исходя из представленной информации можно сделать вывод, что полноценное психолого-педагогическое воздействие, направленное на эффективное формирование профессионального самоопределения обучающихся, происходит лишь на 2 и 3 годы обучения.

Поэтому, в соответствии, с целями и задачами данной выпускной квалификационной работы, студенты группы ДОУп-24 по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» были продиагностированы до и после психолого-педагогического воздействия.

Исследование включало ряд этапов. На первом этапе были определены цели и задачи, а также подобраны необходимые методики для диагностики.

На втором этапе были произвольно сформированы контрольная и экспериментальная группы. Основанием для включения в исследовательские группы была неготовность обучающихся участвовать в исследовании.

В итоге в исследовании приняли участие 3 обучающихся из 6, соответственно в контрольную и экспериментальную группы были соотнесены по 3 человек. Затем было проведено первичное тестирование учащихся, полученные первичные данные были обработаны и интерпретированы.

На третьем этапе на контрольную и экспериментальную группы было произведено психолого-педагогическое воздействие различного вида и содержания.

На четвертом этапе было проведено контрольное тестирование обеих групп, а также анализ и интерпретация полученных результатов.

При проведении исследования были учтены основные принципы психологической работы:

– добровольность (была возможность согласиться или отказаться от

участия в исследовании),

– разъяснений целей и задач исследования обеим группам,

– информирование о результатах тестирования,

– проведение тестирования в спокойной обстановке, получение разъяснений по возникавшим вопросам.

Обучающиеся группы ДОУп-24 по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение», как уже обозначалось выше, были поделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. В каждую из групп вошло по 3 человек.

Выбранные методики позволяют диагностировать как общий уровень готовности к самоопределению, позволяя отслеживать динамику изменений, какими мотивами руководствовалась личность при выборе профессии, так и профессиональную направленность личности.

В исследовании я применяла следующий диагностический метод:

1. Опросник профессиональной готовности (Л. Н. Кабардова).

Опросник профессиональной готовности был разработан Л. Н. Кабардовой на базе факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Этот опросник включил в себя идеи Е.А. Климова об определении профессиональной направленности опрашиваемого к таким сферам профессиональной деятельности, как человек, техника, природа, знак, художественный образ.

Профессиональную готовность можно определить как личностное состояние, отражающее способность и заинтересованность в занятии определенным типом профессиональной деятельности. Важно отметить, что профессиональная готовность не всегда сопровождается объективной профессиональной подготовленностью.

Опросник основан на самооценке учащихся своих способностей к реализации требуемых опросником навыков (учебных, трудовых, социальных, творческих и других), на основе их личного опыта, эмоционального отношения к выполнению описанных видов деятельности, а также их желания или нежелания заниматься этими видами деятельности в будущей профессиональной деятельности.

Данная методика позволяет опрошенному проанализировать компоненты профессиональной готовности, такие как субъективно оцениваемые навыки, эмоциональное отношение и готовность к труду. Она помогает сформировать представление о готовности к успешной деятельности в определенной области и о степени соответствия личного профессионального плана.

Методика предполагает диагностику личности с 15 лет, может использоваться как в индивидуальном, так и в групповом консультировании и рассчитана ориентировочно на 40-50 минут.

По результатам диагностики можно выявить тип профессии присущий испытуемому и соответствующие данному типу профессионально важные качества (Приложение 1).

Таким образом был сделан вывод, что в контрольной группе присутствует 3 человека относящиеся к типу профессий «Человек-Человек», 2 студента – тип профессии «Человек – Знаковая система», 1 студента относятся к типу профессий «Человек-Природа» и 1 студент относится к типу профессий «Человек -Художественный образ». Студентов с типом профессии «Человек-Техника» выявлено не было (Приложение 2).

В экспериментальной группе студенты распределились по типам профессий следующим образом: 3 человек относятся к типу профессий "Человек-человек", 2 человека – к типу профессий "Человек – знаковая система", 1 человек – к типу профессий"Человек-Природа".

Студентов с типами профессий "Человек-Художественный образ" и "Человек-Техника" не было выявлено.

**Деятельность по формированию у студентов стрессоустойчивости**

По мнению ведущего специалиста в области изучения психологического стресса В.А. Бодрова стрессоустойчивость - это интегративное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т.п.) и внутренней (личной) среды и деятельности.

Во-вторых, оно определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. И, в-третьих, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональным фасстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности».

Согласно А.А. Андреевой стрессоустойчивость рассматривается как фактор, влияющий на отношение студентов к учебной деятельности и определяется стрессоустойчивость, как комплексное свойство личности, которое характеризуется необходимой адаптацией студента к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе учебной деятельности, обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется с помощью способов совладающего поведения в эмоциональной, мотивационной, когнитивной и поведенческой сферах деятельности личности.

Автор методики НПН профессор Психоневрологического института им. В. А. Бехтерева Т. А. Немчин при разработке опросника НПН использовал результаты многолетних клинико-психологических исследований, проведенных на большом количестве испытуемых, находящихся в условиях экстремальной ситуации. Первый этап разработки опросника состоял в составлении и систематизации перечня жалоб- симптомов, полученных от реципиентов в стрессовой ситуации: от 300 студентов в период экзаменационной сессии и от 200 больных неврозами с ведущей симптоматикой в форме фобий, страха, тревоги перед выполнением болезненных процедур и стресс-интервью. На втором этапе разработки методики из 127 первичных признаков, относящихся к феноменологии нервно-психического напряжения, были отобраны лишь 30 признаков, которые систематически повторялись при повторных обследованиях.

Наиболее высокие частоты повторяемости 30 признаков были обнаружены в группе больных неврозами. Различная степень выраженности признаков у разных испытуемых позволила автору разделить каждый из пунктов опросника на три степени: слабо выражен, средняя степень выраженности, резко выражен, получившие условную оценку в очках соответственно 1, 2, 3.

По содержанию опросника все признаки можно разделить на три группы утверждений: первая группа отражает наличие физического дискомфорта и неприятных ощущений со стороны соматических систем организма, вторая группа утверждает о наличии (или отсутствии) психического дискомфорта и жалоб со стороны нервно-психической сферы, в третью группу входят признаки, описывающие некоторые общие характеристики нервно-психического напряжения — частоту, продолжительность, генерализованность и степень выраженности этого состояния. Опросник рекомендуется использовать для диагностики психической напряженности в условиях сложной (экстремальной) ситуации или ее ожидания. (Приложение 3)

После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за отметку «+», поставленную испытуемым против пункта «а», начисляется 1 балл, против пункта «б» - 2 балла и против пункта «в» - 3 балла. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное - 90. Диапазонслабого,нервно-[психического напряжения](https://detnadzor.ru/for-weeks/psihologicheskoe-i-psiho-fiziologicheskii-osnovy-truda-psihofiziologicheskie-osnovy-bezopasnosti-chrez/) располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного, или «интенсивного», - от 51 до 70 баллов и чрезмерного, или «экстенсивного», - от 71 до 90 баллов. Полученные таким образом данные заносятся в протокол по определённой форме (Приложение 4).

После прохождения данного опроса в ГБПОУ МО “Люберецком техникуме им. Ю. А. Гагарина” исследование в группе ДОУп-22 показало такие результаты:

Уровень проявлений нервно-психи­ческого напряжения (стрессоустойчивости) кодируется минимальным количеством баллов. Таким образом, выявление уровня стрессоустойчивости моей группы ДОУп-22 характеризуется нормой.

Заключение

Существенным подспорьем в выявлении проблем у студентов, несомненно, являются диагностические методы оценки состояния личности. Проанализировав результаты диагностики, можно разработать план конкретно направленного психолого-педагогического воздействия, который будет максимально эффективен именно за счет своего точечного воздействия.

В результате проведенных итоговых диагностических методик было выявлено существенное различие уровней профессиональной идентичности и качественно-количественное изменение мотивов выбора профессии между контрольной и профессиональной группами в ракурсе положительной динамики.

Данные факты как раз и свидетельствуют о том, что раннее введение в программу профессиональных дисциплин позитивно влияет на успешное формирование психологических дисциплин у студентов и способствует возникновению стойкой психологической готовности к профессиональной деятельности.

Подводя итог данной научно-исследовательской работы, мы выполнили поставленные цели:

* Изучили теоретические основы и методику деятельности педагога-психолога в ГБПОУ МО “Люберецкий техникум им. Ю. А. Гагарина”;
* Провели опытно - экспериментальную диагностику студентов в ГБПОУ МО “Люберецкий техникум им. Ю. А. Гагарина”

Также решили следующие задачи:

* Изучили роль педагогики в деятельности педагога-психолога;
* Определили значение психологии в образовательном процессе;
* Выяснили методику работы в документационном обеспечении в работе педагога-психолога;
* Выявили уровень сформированности психологической дисциплины у студентов;
* Узнали методику деятельности по формированию у студентов стрессоустойчивости.

Таким образом, я хочу рекомендовать ГБПОУ МО “Люберецкий техникум им. Ю. А. Гагарина”,определить на роль педагога-психолога двух человек. Один педагог-психолог будет работать с 1 и 2 курсами образовательной организации, помогать в общении с другими студентами и педагогами, направлять студентов на творческие и иные интересы, выявлять и устранять проблемы и страхи, в особенности на 1 курсе.

Пока другой педагог-психолог будет работать над психологической дисциплиной 3 и 4 курсов, и, по большей степени, направлять их на работу по профессиональной деятельности, рассматривать проблемы, возникающие на производственной практики и вначале трудовой деятельности.

Список использованной литературы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ(последняя редакция)// СПС «Консультант Плюс»
2. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации" (последняя редакция 22.04.2024г.)// СПС «Консультант Плюс»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400056192/>

1. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 "О проведении в Российской Федерации Года семьи"

http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202311220013

1. Указ Президента Российской Федерации от 27.06.2022 № 401 "О проведении в Российской Федерации Года педагога и наставника"

http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202206270003

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 “Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)//СПС«Консультант Плюс»
2. Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 07. 06. 2012 г. N 24480) // СПС «Консультант Плюс»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023) // СПС «Консультант Плюс»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования” (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675) // СПС «Консультант Плюс»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101) // СПС «Консультант Плюс»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413” (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034) // СПС «Консультант Плюс»
7. Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 N 975 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33682) // СПС «Консультант Плюс»
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.) // СПС «Консультант Плюс»
9. ГОСТ 7.32-2017 "Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления" (введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 24 октября 2017 г. N 1494-ст). // СПС «Консультант Плюс»
10. Байбородова Л. В. Социальная педагогика. Профориентация и самоопределение детей-сирот: учебное пособие для вузов / Л. В. Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 189 с.
11. Волков Б.С. Методология и методы психологического исследования [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – Москва : Академический проект, 2020.
12. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 281 с.
13. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с.
14. Гуружапов В. А. Психолого-педагогическое сопровождение инновационного образовательного процесса // Справочник педагога-психолога. – Школа, 2021. С.58-62.
15. Деревцова Т.И. Профессиональное самоопределение обучающихся как средство адаптации подрастающего поколения в современной социальной среде / Т. И. Деревцова [и др.] // Дополнительное образование и воспитание. – 2020. – № 4. – С. 27–29.
16. Евладова Е.Б. Как разработать программу внеурочной деятельности и дополнительного образования : метод. пособие / Е. Б.Евладова, Л. Г. Логинова. – Москва: Русское слово – учебник, 2023. – 295 с.
17. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры : учебное пособие для вузов / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 242 с.
18. Зеер Э.Ф. Психология профессий [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Э. Ф. Зеер. – Москва : Академический проект, 2020.
19. Зеер Э.Ф. Самоопределение учащейся молодежи в современных конфликтующих реальностях [Текст] : учебное пособие / Э. Ф. Зеер, М. В. Кормильцева, Э. Э. Сыманюк ; Российская акад. наук, Московский психолого-социальный ун-т. - Москва: Московский психолого-социальный ун-т, 2019. - 95 с.
20. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2022. 412с.
21. Опросник «Определение нервно-психического напряжения» (т. Немчин)
22. Педагогическая энциклопедия. Любое издание
23. Педагогический словарь. Любое издание
24. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2020. 705 с.
25. Успенский В.Б., Чернявская А.П. Введение в психолого-педагогическую деятельность: Учеб.пособие. – М., 2021

Приложения 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы профессий** | **Профессионально важные качества** |
| Человек – природа | Наблюдательность. Пространственное воображение. Потребность в двигательной активности. Физическая выносливость. Организаторские способности. Аналитические способности. |
| Человек – техника | Техническое мышление. Переключение и концентрация внимания. Пространственное воображение. Оперативная память. Хорошая реакция и точная координация движений. Высокая устойчивость нервной системы к внешним воздействиям. Переносимость однообразия и монотонности. |
| Человек – человек | Навыки коммуникации и умение организовывать. Эмпатические способности. Эмоциональная устойчивость. Устойчивость и распределение внимания. Доброжелательность. Самообладание, выдержка. |
| Человек – знак | Устойчивость, концентрация и эффективное распределение внимания. Абстрактное мышление. Образная память. Отсутствие ярко выраженной экстраверсии и уровня нейротизма. Аккуратность. Усидчивость. |
| Человек – художественный образ | Наглядно-образное мышление. Образная память. Творческое воображение. Эмоциональная лабильность. Специальные способности (художественные, музыкальные). |

Таблица 1. Типы профессий по Л.Н. Кабардовой

Приложение 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольная группа | | | Экспериментальная группа | | |
| № | ФИО | Тип профессии | № | ФИО | Тип профессии |
| 1 | Вероника Г. | **Человек-человек** | **1** | **Екатерина Ф.** | **Человек знак.с-ма** |
| 2 | Мария К. | **Человек знак.с-ма** | **2** | **Александр С.** | **Человек-человек** |
| 3 | Галина Б. | **Человек-природа** | **3** | **Кристина И.** | **Человек-человек** |

Таблица 2. Результаты первичной и экспериментальных групп с помощью опросника профессиональной готовности (Л. Н. Кабардова)

Приложение 3

ОПРОСНИК НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ (НПН)

1. Наличие физического дискомфорта:

а) [полное отсутствие](https://detnadzor.ru/signs/vidy-protezirovaniya-pri-polnom-otsutstvii-zubov-kakie-protezy-luchshe/) каких-либо неприятных физических ощущений;

б) имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе;

в) наличие большого количества неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.

2. Наличие болевых ощущений:

а) полное отсутствие каких-либо болей;

б) [болевые ощущения](https://detnadzor.ru/recovery/painful-sensations-in-the-coccyx-the-main-symptoms-of-cocci-and-its-treatment/) периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе;

в) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

3. Температурные ощущения:

а) отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела;

б) ощущение тепла, повышения температуры тела;

в) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство «озноба».

4. Состояние мышечного тонуса:

а) обычный мышечный тонус;

б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;

в) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шеи, руки (тики, тремор);

5. Координация движений:

а) обычная координация движений;

б) повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы;

в) снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

6. Состояние двигательной активности в целом:

б) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;

в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела.

7. Ощущения со стороны [сердечно-сосудистой системы](https://detnadzor.ru/birth/krugi-krovoobrashcheniya-cheloveka-shema-krovenosnoi-sistemy/):

а) отсутствие каких-либо [неприятных ощущений](https://detnadzor.ru/signs/bol-pri-mocheispuskanii-lechenie-prichiny-nepriyatnyh/) со стороны сердца;

б) ощущения усиления сердечной деятельности, не мешающие работе;

в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца - учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце.

8. Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе;

б) единичные, быстро проходящие и не мешающие работе ощущения в животе - подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое «урчание»;

в) выраженные неприятные ощущения в животе - боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

9. Проявления со стороны органов дыханий:

а) отсутствие каких-либо ощущений;

б) увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе;

в) значительные изменения дыхания - одышка, чувство недостаточности вдоха, «комок в горле».

10. Проявления со стороны выделительной системы:

а) отсутствие каких-либо изменений;

б) умеренная активизация выделительной функции - более частое желание воспользоваться туалетом, при полном сохранении способности воздержаться (терпеть);

в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть.

11. Состояние потоотделения:

а) обычное потоотделение без каких-либо изменений;

б) умеренное усиление потоотделения;

в) появление обильного «холодного» пота.

12. Состояние слизистой оболочки полости рта:

б) умеренное увеличение слюноотделения;

в) ощущение сухости во рту.

13. Окраска [кожных покровов](https://detnadzor.ru/after-birth/yellow-skin-in-adult-causes-jaundice-of-the-skin/):

а) обычная окраска кожи лица, шеи, рук;

б) покраснение кожи лица, шеи, рук;

в) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка.

14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям:

а) отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность;

б) умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее работе;

в) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

15. Чувство уверенности в себе, в своих силах:

а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях;

б) повышение чувства уверенности в себе, вера в успех;

в) чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

16. Настроение:

а) обычное настроение;

б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью;

в) снижение настроения, подавленность.

17. Особенности сна:

а) нормальный, [обычный сон](https://detnadzor.ru/complications/kak-otlichit-son-ot-realnosti-kak-raspoznat-veshchie-sny-kak/);

б) хороший, крепкий, освежающий сон накануне;

в) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.

18. Особенности эмоционального состояния в целом:

а) отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств;

б) повышение сообразительности, хорошая находчивость;

в) снижение сообразительности, растерянность.

25. Умственная работоспособность:

а) обычная умственная работоспособность;

б) повышение умственной работоспособности;

в) значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

26. Явления психического дискомфорта:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целом;

б) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности, либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие и не мешающие работе явления;

в) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики.

27. Степень распространенности (генерализованность) признаков напряжения:

а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается внимание;

б) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мешающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивности;

в) большое количество разнообразных [неприятных признаков](https://detnadzor.ru/after-birth/pochemu-vydeleniya-pahnut-vydeleniya-s-nepriyatnym-zapahom-u/) напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны различных органов и систем организма.

28. Частота возникновения состояния напряжения:

б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуаций;

в) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин.

29. Продолжительность состояния напряжения:

а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуация;

б) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения [необходимой работы](https://detnadzor.ru/health/polozhenie-rkf-o-plemennoi-rabote-kakie-dokumenty-neobhodimy-dlya-registracii-pometa-v-rkf-i-kak-oni/), прекращается вскоре после ее окончания;

в) весьма значительная продолжительность состояния напряжения, непрекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации.

30. [Общая степень](https://detnadzor.ru/problems/zabolevanie-prolaps-mitralnogo-klapana-prolaps-mitralnogo-klapana-priznaki/) выраженности напряжения:

а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности;

б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения;

в) резко выраженное, чрезмерное напряжение.