4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
5. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет: Учебное пособие, 4-е изд. / И.Ю. Кулагина. – М.: Изд-во УРАО, 1998. – 176 с.
6. Михайловская, И.Б. Трудные ступени: профилактика антиобщественного поведения / И.Б. Михайловская, Г.В.Вершинина. – М.: Просвещение, 1990. – 143 с.
7. URL: http://hpsy.ru/authors/x2388.htm (23.12.14).
8. URL: http://www.allpsychology.ru/modules.php?name=Pages2&go=page&pid=14 (23.12.14).
9. URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/identichnost (23.12.14).
10. URL: http://azps.ru/hrest/85/2743288.html (23.12.14).
11. URL: http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=3262 (23.12.14).
12. URL: http://www.psi.lib.ru/statyi/sbornik/identfrm.htm (23.12.14).
13. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-identichnosti-v-sotsiologicheskom-diskurse.

ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И РЕГУЛИРОВАНИЯ УТОМЛЕНИЯ КАК ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

Шакирзянова Е., Бубновская О.В.
ФГБОУ ВПО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса», Владивосток, e-mail: olesya.fareast@gmail.com

Все чаще пациенты врачей различных специальностей слышат жалобы о чувстве постоянной усталости и утомлении. По словам доктора медицинских наук В.Ю. Окнина «Представленность этих жалоб в общей популяции, по данным различных авторов, колеблется от 10 до 20% в зависимости от методов оценки» [5]. Этот факт обусловливает актуальность темы данного исследования.

Состояние утомления является нормальной реакцией организма на длительную нагрузку и сопровождает любые виды деятельности человека.

Утомление – это функциональное состояние организма, возникающее в результате выполнения интенсивной работы, которое приводит к неспецифическим изменениям физиологических функций и временному снижению работоспособности, и выражается субъективными ощущениями чувства усталости.

Это определение раскрывает 3 аспекта утомления:

1) Утомление характеризуется временным снижением работоспособности

2) Состоянию предшествует интенсивная, напряженная деятельность, заболевание или травма

3) При снятии нагрузки происходит нормализация всех функций организма [4].

Утомление может вызываться различными причинами, главной из которых является длительно воздействующая интенсивная рабочая нагрузка. Такая нагрузка возникает как при физической, так и умственной деятельности, например, при работе с большими объемами информации, в жестких временных рамках, или при выполнении ответственного задания

Среди дополнительных причин выделяются: состояния нервной системы, присутствующие на момент совершения деятельности, отрицательное воздействие на организм экологических факторов, шумов, вибрации, а также наличие умственной и физической активности перед основной деятельностью.

Признаки утомления могут развиваться на разных уровнях

На поведенческом они выражаются в снижении количественных и качественных характеристик работоспособности;

На физиологическом уровне развитие утомления может свидетельствовать об истощении внутренних резервов организма и затруднении выработки условных связей. Это проявляется в падении скорости реакции, увеличении вероятности совершения ошибок.

На психологическом уровне происходит нарушение психических процессов. При сильной выраженности утомления проявляются субъективные переживания, такие как раздражительность, неприязнь к окружающим, отвращение к работе [4]

В развитии утомления можно выделить период компенсированного утомления, в течение которого человек может продолжать работать. На его продолжительность влияют психофизиологические особенности личности, возраст, степень тренированности, мотивация, характер работы [3]

Существуют классификации видов утомления. В.Н. Дружинин выделяет следующие виды:

1) физическое, умственное, эмоциональное и смешанное;

2) общее и локальное;

3) мышечное, зрительное, слуховое, интеллектуальное.

По формам называют компенсируемое, острое, хроническое утомление и переутомление.

Современная классификация утомления, представленная в табл. 1 отталкивается от причин возникновения, симптомов утомления и способов восстановления [2].

Таблица 1

Классификация форм утомления

Показатели	Утомление			Переутомление
	компенсируемое	острое	хроническое	
Причины возникновения (рабочая нагрузка)	Кратковременная, умеренной интенсивности	Кратковременная, интенсивная	Многократная (длительная), интенсивная	Многократная, длительная, чрезмерной интенсивности
Симптомы: 1) профессиональные (эффективность и качество работы)	Без нарушений	Без существенных нарушений	Существенные нарушения	Существенные нарушения, ошибки, отказы
2) функциональные – субъективные	Чувство усталости в конце работы	Чувство усталости после нагрузки	Постоянная усталость, общая слабость, нарушения сна, снижение интереса к работе	Постоянная усталость, апатия, слабость, нарушения сна, бессонница, потеря интереса к работе, снижение бдительности
– объективные	Незначительные вегетативные реакции	Нарушение функций анализаторов и вегетативных систем после нагрузки	Выраженные и стойкие нарушения функций анализаторов и вегетативных систем, ухудшение психических процессов и биохимических показателей	
Мероприятия по восстановлению	Кратковременный отдых		Продолжительный отдых	Лечение и реабилитация

При долгосрочном воздействии нагрузок в отсутствие мер регулирования даже легкое утомление может привести к переутомлению, неврозам и психической сатурации с нарушением действующих функциональных систем. Поэтому важно проведение своевременной диагностики и профилактики утомления.

Существует огромное количество методов диагностики утомления, которые можно условно разделить на 2 группы:

1 Объективные методы. Включают анализ протекании основных психических процессов, динамики функционирования различных физиологических систем, в особенности отделов ЦНС, оценку показателей работоспособности.

2 Субъективные методы. Основаны на методе интроспекции, проводятся с целью получения информации о текущем состоянии или реакции на него со стороны респондента. Для анализа данных, полученных с помощью субъективных методов, необходимо также изучить его личностный профиль, так как для разных испытуемых одни и те же проявления утомления могут иметь различные значения.

Для поддержания оптимального, т.е. рабочего состояния необходимо применять различные меры профилактики утомления.

Наталья Яковлева, депутат муниципального совета МО УРИЦК, кандидат медицинских наук, главный врач СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 91» подразделяет методы на специфические и неспецифические.

К специфическим методам относятся: специализация трудовой деятельности, организация рабочего места и т.д.

Неспецифические методы профилактики основаны на поддержании и тренированности общих функций организма. Они включают организацию оптимального режима труда и отдыха, физическую культуру, принятие солнечных ванн, закаливание и другие [7].

Другая классификация выделяет:

1) фармакологический метод. то есть использование медицинских препаратов,

2) внушение, под которым понимается «воздействие на психику, при котором слова начинают восприниматься «на веру», почти беспрекословно»

3) самовнушение,

4) аутогенная тренировка (а так же ее разновидности: психорегулируюшая тренировка, психомышечная тренировка) [4].

Как говорилось ранее, утомление может быт как физическим. так и умственным. При этом умственное утомление также включает в себя аспект физического- долгое пребывание в одной позе, отсутствие физической активности вносят вклад в интеллектуальную деятельность.

Целью исследования является установление степени физического и умственного утомления испытуемых.

Для ее достижения были поставлены следующие задачи:

1) Подбор методик на определение степени физического и умственного утомления;

2) Диагностика острого физического и умственного утомления;

3) Обобщение результатов, получение выводов.

Объектом эмпирического исследования стали 12 студентов 2го курса института права, кафедры философии и юридической психологии, ФГБОУ ВПО «ВГУЭС», обучающихся по направлению подготовки – психология. Первую группу составили 6 студентов, занятые дополнительной деятельностью (волонтерская работа, НПИ). Вторую – 6 студентов не имеющих дополнительных нагрузок, кроме учебы.

В ходе исследования была выдвинута гипотеза: студенты, не занятые во внеурочной деятельности имеют меньший уровень физического и умственного утомления.

Изучение вопроса проводилось с использованием следующих методик:

1) Опросник для оценки острого физического утомления: Оценка острого физического утомления R. Kinsman и P. Weiser в адаптации Леоновой А.Б.

2) Опросник для оценки острого умственного утомления: Оценка острого умственного утомления А.Б.Леоновой и Н.Н. Савичевой [6].

Опрос студентов проводился в вечернее время, с 17:00 до 18:00 путем рассылки вопросных бланков на электронную почту. Согласие на участие в опросе было получено заранее.

Для диагностики утомления применялась методика оценки физического утомления. которая состоит из 18 коротких утверждений, направленных на выявление симптомов физического дискомфорта, эмоционально-волевой сферы и психических изменений и методика оценки острого умственного утомления. Методика имеет схожую структуру: 18 утверждений, которые включают оценку симптомов снижения когнитивного дискомфорта и нарушений регуляторных процессов, обеспечивающих. Совокупные данные обеих методик позволяют точнее охарактеризовать синдром острого утомления.

Основным показателем для измерения является индекс утомления (ИУ). Чем выше значение ИУ, тем выше степень утомления. Для оценки физического и умственного утомления применяются разные диапазоны.

Для физического утомления рассчитывается индекс физического утомления(ИФУ)

1) ИФУ < 11 баллов: отсутствие признаков физического утомления;

2) ИФУ = 11 – 18 баллов: легкая степень физического утомления;

3) ИФУ = 18 – 25 баллов: умеренная степень физического утомления;

4) ИФУ >25 баллов: сильная степень физического утомления.

Для умственного утомления применяется индекс умственного утомления (ИУУ)

1) ИУУ < 10 баллов: отсутствие признаков умственного утомления;

2) ИФУ = 10 – 16 баллов: легкая степень умственного утомления;

3) ИФУ = 16 – 28 баллов: умеренная степень умственного утомления;

4) ИФУ >28 баллов: сильная степень умственного утомления.

В результате опроса группы студентов, занятых во внеурочной деятельности и группы студентов, не имеющих дополнительной нагрузки, были получены следующие данные, представленные в табл. 2.

Анализируя полученные данные, приведенные в табл. 2, можно сделать вывод о том, что индекс умственного утомления занятой группы значительно выше, чем данный показатель у незанятой, исходя из того, что такие факторы как когнитивный дискомфорт и нарушения регуляторных процессов, обеспечивающих деятельность у занятой группы выше.

Однако, индекс физического утомления незанятых студентов. напротив, имеет большую выраженность, чем у занятых, что отражается на таких показателях, как усталость, психическое истощение и мотивационная включенность, которые у этой группы соответственно выше.

Таблица 2

Показатели уровня утомления

№ исп.	Уровень физического утомления				Уровень умственного утомления		
	ИФУ	В том числе			ИУУ	В том числе	
		Усталость	Психическое истощение	Мотивационная включенность		Когнитивный дискомфорт	Нарушения регуляторных процессов, обеспечивающих деятельность
Группа 1							
1	15	5	3	7	20	15	5
2	17	4	9	4	23	15	8
3	17	4	6	7	19	9	10
4	20	7	4	9	26	10	16
5	8	2	1	5	20	13	7
6	19	5	6	8	24	16	8
Группа 2							
1	18	3	9	6	15	7	8
2	16	8	4	4	17	10	7
3	19	5	10	4	14	9	5
4	22	3	8	11	10	4	6
5	17	5	6	6	12	9	3
6	24	10	6	9	18	13	5

Подводя итог исследования. можно сказать, что гипотеза была подтверждена частично, т.к. студенты из незанятой группы хотя и обладали меньшим уровнем умственного утомления, продемонстрировали высокие показатели уровня физического утомления. На результатах могли сказаться такие неучтенные факторы как наличие какой-либо дополнительной нагрузки, которая не рассматривалась в рамках исследования, уровень тренированности организма, а также ряд субъективных личностных и объективных физиологических особенностей респондентов.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте [Электронный ресурс] / А.В. Алексеев. – Режим доступа: http://www.libma.ru/sport/preodolei_sebja_psihicheskaja_podgotovka_v_ sporte/p4.php.

2. Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитариев / Под ред. В.Н. Дружинина. [Электронный ресурс] / В.Н. Дружинин. – Режим доступа: http://bibliotekar.ru/psihologia-2-1/67.htm.

3. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб: Питер, 2005. – С. 276 – 278.

4. Карпов, А.В. Общая психология: Учебник / Под общ. Ред. Проф. А.В. Карпова. – М.: Гардарики, 2005. – С. 160.

5. Окнин, В.Ю. Проблема утомления, стресса и хронической усталости [Электронный ресурс] / В.Ю. Окнин. – Режим доступа: http://www.rmj.ru/articles_413.htm

6. Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие. – СПб: Речь. 2004. – 480 с.

7. Яковлева Н.В. Профилактика утомления [Электронный ресурс] / Н.В. Яковлева, В.А. Кулганов. – Режим доступа: http://gp91.ru/article/article_post/profilaktika-utomleniya.

Секция «Место и роль психологии в образовательном процессе», научный руководитель – Пшеничнова И.В., канд. психол. наук, доцент

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ФСИН К СЛУЖБЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ И ОРГАНАХ УИС

Карташов Р.Д.

ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет», Шуйский филиал ИвГУ, Шуя, e-mail: iffakultet2013@mail.ru

Под психологической готовностью будущих сотрудников ФСИН к службе в учреждениях и органах УИС мы понимаем проявление психологических качеств курсантов (мотивационных, познавательных, эмоциональных, волевых), необходимых для выполнения специфических задач уголовно-исполнительной системы.

Развитие психологической готовности будущих сотрудников ФСИН к несению службы в органах уголовно-исполнительной системы возможно при наличии ведомственного партнерства вузов ФСИН и управления исполнительной системы. Оно осуществляется в рамках производственной практики по профилю специальности в учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы (УИС). Как правило, производственная практика является частью учебно-воспитательного процесса и направлена на закрепление и систематизацию знаний, полученных при изучении специальных дисциплин. Вместе с тем, этот вид деятельности является одним из ведущих факторов развития психологической готовности слушателей вузов к несению службы в органах УИС. Основными задачами практики являются: совершенствование профессиональных знаний, навыков, деловых качеств слушателей, необходимых в будущей профессиональной деятельности, формирование интереса к совершенствованию профессиональной деятельности, развитие организаторских способностей [1]. В результате межведомственного партнерства институтов и учреждений ФСИН России у будущих сотрудников формируются профессиональные компетенции и психологическая готовность к несению службы.

Список литературы

1. Карташов Р.Д. Возможности ведомственного партнерства институтов и учреждений Федеральной службы исполнения наказаний // Научный поиск. 2014. – №2.1. – С.14.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Мальцева Л.Д.

ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет», Шуйский филиал ИвГУ, Шуя, e-mail: iffakultet2013@mail.ru

В соответствии с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности, обеспечение духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России является ключевой задачей