

ПСИХОЛОГИЯ

Лаврик Оксана Викторовна

канд. психол. наук, доцент, педагог-психолог

ГБОУ Гимназия №1797 «Богородская»

г. Москва

ПОКАЗАТЕЛЬ «НАСТРОЕНИЕ» КАК ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Аннотация: в статье приведены результаты диагностики показателя «настроение» как характеристики функционального состояния организма учащихся гимназии. Диагностический срез сделан в конце учебного года, что позволяет, безусловно, косвенно, через оценку параметра «настроение школьника» сделать выводы о сохранении работоспособности учащихся.

Ключевые слова: настроение, работоспособность.

В толковом словаре русского языка В.И. Даля понятие «настроение» отсутствует [1]. В словаре, С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведова оно трактуется как внутреннее, душевное состояние, склонность делать что-нибудь [2, с. 395]. Психологический словарь под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского определяет «настроение» как «сравнительно продолжительные, устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида... Настроение является эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия тех или иных событий, а на их значение для человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий. Сформировавшиеся настроения, в свою очередь, способны влиять на эмоциональные реакции по поводу происходящих событий, менять направления мыслей, восприятие и поведение человека [3, с. 13–14].

Влияет ли настроение на работоспособность человека, т. е. его возможности выполнять определенную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени? Хорошее настроение школьника, его активность на уроках, в учебной и внеучебной деятельности свидетельствует, что психофизиологические ресурсы его организма не исчерпаны, а утомление после уроков полностью компенсируется отдыхом.

Снижение настроения школьника, переход его в диапазон шкалы с отрицательными значениями: «плохое настроение», может являться косвенным показателем чрезмерной учебной нагрузки.

Для изучения настроения школьников в конце учебного года в диапазоне «хорошее настроение – плохое настроение» использовалась «Методика диагностики функциональных состояний, свойств нервной системы и адаптированности». Ребят просили соотнести свое настроение с рядом признаков по многоступенчатой шкале, состоящей из индексов (3, 2, 1, 0, 1, 2, 3) и расположенной между парами слов противоположного значения. Учащийся выбирал и отмечал цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

К параметру «настроение» в методике были отнесено 10 пар оцениваемых состояний, переданные парами слов: 1) хорошее настроение – плохое настроение; 2) веселый – грустный; 3) счастливый – несчастный; 4) жизнерадостный – мрачный; 5) восторженный – унылый; 6) радостный – печальный; 7) спокойный – озабоченный; 8) полный надежд – разочарованный; 9) оптимистичный – пессимистичный; 10) довольный – недовольный [4; с. 41].

При обработке диагностических данных производилась перекодировка ответов школьников в бальную шкалу в соответствии с определенным ключом баллов. Положительные состояния всегда получали высокие баллы (максимальный балл – 7), а отрицательные – низкие (минимальный балл – 1). Далее уже по баллам рассчитывались средние показатели по классам. Максимально возможный показатель – 70 баллов, минимальный – 10 баллов.

В исследовании принимали участие 326 школьников 5–10 классов гимназии №1797 г. Москвы. Результаты опроса приведены в таблице 1.

Таблица 1

*Показатель «настроение» как характеристика
работоспособности школьников*

| <i>№</i> | <i>Класс</i> | <i>Параллель</i> | <i>Показатель активности (средний показатель по классу)</i> |
|----------|--------------|------------------|---|
| 1. | 5 | «А» | 56,9 |
| | | «Б» | 56,1 |
| | | «В» | 61,9 |
| 2. | 6 | «А» | 52,3 |
| | | «Б» | 61,2 |
| 3. | 7 | «А» | 50,9 |
| | | «Б» | 51 |
| 4. | 8 | «А» | 53,6 |
| | | «Б» | 52,2 |
| 5. | 9 | «А» | 45,9 |
| | | «Б» | 46,4 |
| 6. | 10 | «А» | 49,9 |
| | | «Б» | 59,7 |

Из таблицы видно, что результаты учащихся различных гимназических классов колеблются в пределах от 45,9 баллов до 61,2. Это означает, что показатель «настроение» (имеется в виду хорошее настроение) на конец учебного года имеет значение выше среднего уровня. Это хорошие результаты для гимназии общеобразовательного типа, свидетельствующие, что учебная нагрузка учащихся соответствующим образом оптимизирована, чтобы не наносить вред их здоровью, созданная совокупность условий обучения и воспитания, способствует сохранению жизненных сил школьников, а уровень профессиональной компетентности учителей позволяет, обеспечивая грамотное сопровождение процесса образования, оказывать необходимую помощь ученикам.

Список литературы

1. Даль В.И. Толковый словарь русского языка. – М.: Эксмо, 2002. – 736 с.
2. Ожегов С.И., Шведов Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 800 слов и фразеологических выражений. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.
3. Психология. Словарь / Под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

4. Диагностика психического развития детей: учебно-методическое пособие по курсу «Возрастная психология». / Сост. Е.В. Гурова, Н.Ф. Шляхта, Н.Н. Седова. / Под ред. И.В.Дубровина, А.Е.Лагутина. – М.: Институт молодежи, 1992. – 180 с.