Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Алексеевка  
 городского округа Кинель Самарской области

Предметное отделение:  **физическая культура**

**Занятия спортом (физической культурой)  
как средство профилактики со стрессом**

Автор: ученик 11 класса ГБОУ СОШ №4 г.о. Кинель  
п.г.т. Алексеевка Самарской области   
  
Макаров Илья Максимович

Научный руководитель: учитель физической культуры  
Полынский Вадим Витальевич

Научный консультант: кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО СГСПУ   
 Герасимова Наталья Александровна

**2022**

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Введение** | | **3** |
| **Глава 1. Теоретическое исследование** | |  |
| 1.1 | Основные понятия, виды, типы и симптомы стресса | **6** |
| 1.2 | Физическая культура и стресс, и их взаимосвязь | **11** |
| **Глава 2. Практическое исследование** | |  |
| 2.1 | Исследовательская работа по профилактики стресса средствами физической культуры | **15** |
| Заключение | | **20** |
| Библиографический список | | **22** |
| Приложение | | **21** |

**Введение**

Человек всегда хочет быть здоровым, физически сильным, психически устойчивым, творчески активным. В каком-то смысле, вся история человечества - это поиск реальных путей к здоровой, полноценной жизни. Стресс, к сожалению, неотъемлемая часть жизни современного человека. От него никуда не деться, поэтому существует лишь один выход - научиться успешно, справляться с ним и с последствиями нервного перенапряжения.

По утверждению ученых, здоровые люди легче переносят стрессовые ситуации. А что они для этого делают? А оказывается, все просто - занимаются спортом, бегают по утрам или вечерам, катаются на горных лыжах, сноуборде, ходят в тренажерный зал. Вместе с нагрузкой на организм исчезают гнев и другие негативные эмоции. Не забывают они и про правильное питание, сон и режим дня. В своей работе мы ответим на вопрос: правда ли это?

**Объект исследования –** профилактика стресса средствами физической культуры

**Предмет исследования –** занятия физической культурой или спортом

**Цель исследования**  – теоретически изучить проблему стресса у школьников; обосновать роль физической культуры в профилактике стресса.

**Гипотеза исследования**. В обществе существует проблема стресса среди школьников, вместе с тем существуют пути профилактики стресса. Можно содействовать профилактике стрессу средствами физической культуры если:

* разработать суть и структуру, виды, типы стресса;
* определить основные направления профилактики стресса;
* обосновать роль физической культуры в профилактике стресса;

**Задачи исследования.**

1. На основе теоретического анализа педагогической, психологической литературы изучить суть, виды, типы стресса.
2. Раскрыть причины возникновения стресса.
3. Обосновать роль физической культуры в профилактике стресса.

**Методы исследования:**

* обзор литературы по данной проблеме;
* анкетирование;
* математическая обработка;
* анализ полученных данных.

**Актуальность исследования**

В современном мире никто не защищен от стрессов, а тем более учащиеся выпускных классов. Выбор будущей профессии, вступительные испытания, недосыпание, подготовка к экзаменационной сессии и другие обстоятельства жизни учащихся приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций.

Под стрессом понимают состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [1] .

Незначительные стрессы неизбежны и в основном безвредны, а вот высокий стресс отрицательно влияет на продуктивность внимания, нарушает нормальную работу органов и систем. К тому же, чрезмерные переживания и стресс приводят к появлению проблем не только у самого учащегося, но и у его ближайшего окружения [1,2].

Стресс становится вредным, когда он слишком силь­ный или когда длится слишком долго. Среди негативных последствий стресса ухудшение вы­полнения поставленных задач, нарушение мыслительных функций, истощение, отстроченные психические реакции, в том числе посттравматическое стрессовое расстройство, нарушения психического здоровья и психологические про­блемы. Стресс считается основным виновником в разви­тии психосоматических заболеваний.

Как отмечают многие ученые, стресс - причина многих заболеваний, а, следовательно, он способен наносить ощутимый вред здоровью учащегося, тогда как здоровье - это залог достижения успехов в учебной, а впоследствии, и трудовой деятельности.

Стресс становится бедой, если мы подчиняемся ему как губительной силе. Наше восприятие, интерпретация событий и обстоятельств, в гуще которых находятся школьники, могут или погубить, или придать новые силы. При здоровом и трезвом восприятии реакции организма на стресс может позволить превратить даже критический стресс в средство для достижения цели. Необходимо формировать стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость - не врожденное свойство организма, оно может формироваться правильным образом жизни, воспитанием и самовоспитанием и при активном занятии физической культурой. Таким образом, ключом к управлению стрессом является активное занятие физической культурой или спортом.

**Глава 1. Теоретическое исследование**

* 1. **Основные понятия, виды, типы и симптомы стресса**

Основоположником учения о стрессе является лауреат Нобелевской премии физиолог Ганс Селье. Бывший студент Пражского университета в 1936 г. опуб­ликовал первые наблюдения о больных, страдающих рас­стройствами различных систем организма. У всех таких больных наблюдалась потеря аппетита, мышечная сла­бость, повышенное артериальное давление, утрата моти­вации к достижениям [7].

Г. Селье обозначил эти симптомы как «синдром просто болезни», показав, что при этом в организме у многих людей наблюдаются однообразные нарушения: изменения в коре надпочечников (увеличение размеров, кровоизлияния), истощение лимфоидной тка­ни (лимфатических узлов, тимуса), изъязвление желудка. Для описания совокупности всех неспецифических (не свойственных организму в норме) изменений внутри орга­низма он ввел понятие «стресс» [7,9].

Всякий стимул, воздействующий на организм, вызыва­ет ряд адаптационных (приспособительных) реакций орга­низма и обладает специфическими (дрожь при холоде, повышение потоотделения при жаре) и неспецифически­ми (активизация работы надпочечников и выброс в кровь биологически активных веществ) действиями. Таким об­разом, все воздействующие агенты (стрессоры) кроме спе­цифического эффекта вызывают неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Поэтому в настоящее время понятие «стресс» принято определять как неспецифический ответ организма на любое предъяв­ляемое к нему требование [2,7].

Было бы ошибкой полагать, что стресс - это некая враж­дебная сила, которую всегда следует избегать. Не всякий стресс является вредным. Стрессовая активация может вы­зываться положительными событиями, вызывающими позитивные эмоции (праздник, переезд в новую кварти­ру). Эти состояния обозначают как «эустресс» [5]. Человеку всегда необходим стимул, для того чтобы сделать свою жизнь динамичной и наполненной, не бояться нестандартных ситуаций, не отказываться от новых возможностей и глав­ное - добиваться цели. Эустресс - это тот заряд бодрос­ти, который помогает нам справиться с делами в срок. Без него наша жизнь была бы серой и скучной [7].

Наиболее существенным недостатком в теории Г. Се­лье является отрицание ведущей роли центральной нерв­ной системы в происхождении стресса. Г. Селье и его последователи показали, что синдром ответной физиологической реакции на стресс представ­ляет универсальную модель защитных реакций, направ­ленных на сохранение целостности организма, и одинаков как для человека, так и для животных. Но в отличие от животных, у человека физиологическая реакция может определяться не только непосредственным присутстви­ем стрессора, но и его психологическим воздействием на личность [7].

Таким образом, по отношению к человеку специфика стресса состоит в сознательной переработке отрицатель­ных эмоций с участием механизмов психологической за­щиты личности [5,7].

Психологический стресс можно определить как фено­мен осознавания, возникающий при сравнении требова­ний, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями. Такое понимание пси­хологического стресса первым ввел Р. Лазарус. Понятно, что всякое событие, нарушающее привычное течение жизни, может быть причиной стресса. К психи­ческим стрессорам относится все, что может нас взволно­вать: несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, обман, утрата, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям и многое другое. Не только избыток раздра­жителей, но и их нехватка может действовать как стрессор. К таким стрессорам можно отнести монотонность, скуку, одиночество, изоляцию [7,9].

Психологические стрессы, как правило, появляются в ситуациях, связанных с переживанием сильных эмоций. Любая ситуация, которая внешне не имеет угрозы для человека, но вызывает сильные эмоции, становится причиной психологического стресса. Причем, не важно, положительные эмоции или отрицательные являются причиной - организм реагирует на отклонение от нормы в «плюс» или «минус» одинаково.

Сюда так же относиться стресс, не имеющий реальных причин, т.е. нафантазированный самим человеком. Причем, какими бы иллюзорными не были причины, сам стресс в таких случаях - абсолютно реален и с точки зрения организма и всех последствий ничем не отличается от стресса, вызванного реальными причинами. Более того, абсолютное большинство стрессов вызываются в той или иной мере выдуманными причинами [1,5].

Стресс - неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию [1]. При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Стресс является нормальной частью человеческой жизни и необходим в определенных количествах [7]. Если бы в нашей жизни не было стрессовых ситуаций элементов соревнования, риска, желания работать на пределе возможностей жизнь была бы гораздо более скучной. Иногда стресс выполняет роль своего рода вызова или мотивации, которая необходима, чтобы почувствовать полноту эмоций, даже в случае, если речь идет о выживании [1].

У многих со словом «стресс» связаны только негативные ассоциации. На самом же деле стрессы бывают двух видов:

1. Полезные стрессы, или эустрессы. Для полноценной жизни каждому необходима небольшая доза полезного стресса - без этого нашему организму пришлось бы тяжело. Например, чтобы утром подняться с кровати и пойти в школу, нужно полностью проснуться. А чтобы учиться продуктивно и с удовольствием, ученику необходима реакция пробуждения, или эустресс (небольшая порция адреналина). Назовем это состояние «реакцией пробуждения».

2. Вредные стрессы, или дистрессы, возникают, когда напряжение достигает критической точки, когда нет больше сил бороться с ним. Например, если недосып уже хронический. Именно это эмоциональное состояние мы подразумеваем, когда говорим, что находимся «в состоянии стресса» [8,9].

Вредные стрессы влекут негативные последствия

1. *Ухудшение выполнения задачи.* Часто стресс отрица­тельно сказывается на эффективности выполнения какой-либо деятельности. Так, согласно теории Роя Баумейстера (Эмоциональный стресс, 1970), внимание к выполняемой деятельности нарушается двумя способами. Во-первых, высокая степень напряжения может отвлекать внимание от выполняемых действий, а во-вторых, если деятель­ность хорошо знакома и выполняется почти автоматичес­ки, приводить к излишней концентрации внимания на отдельных операциях, что также может ухудшить ее вы­полнение.
2. *Нарушение когнитивных (мыслительных) функций.*

Различные исследования показали, что стресс приводит к нарушению когнитивных процессов*,* в частности: усиливает тенденцию к поспешному принятию решения, без рассмотрения всех возможных вариантов; способству­ет хаотичному, плохо организованному перебору различ­ных возможностей. У некоторых людей высокий уровень эмоционального и физиологического возбуждения приво­дит к ухудшению гибкости мышления, концентрации и запоминания [1,8].

Существуют симптомы стресса, которые помогают человеку предвидеть предстоящее состояние и умение правильно оценивать реакцию организма на ситуацию.

*Когнитивные симптомы стресса*: проблемы с запоминанием новой информации, забывчивость, неорганизованность, беспорядок, трудности в принятии решения, проблемы с концентрацией внимания, недальновидность, пессимизм, тревога или скачки мыслей, постоянное беспокойство, бессонница, ночные кошмары, тревожные мечты.

*Эмоциональные симптомы*: капризность, раздражительность или вспыльчивость, внезапные приступы паники, невозможность расслабиться, ощущение перегруженности, чувство одиночества и изоляции, депрессия и ощущение несчастья, тревога, беспокойство, чувство вины, нервозность, гнев, разочарование, враждебность, депрессия, частые перепады настроения, частые приступы плача или мысли о самоубийстве, чрезмерная реакция на маленькие неприятности [5].

*Физические симптомы*: боли и страдания, сжимание челюстей, скрипение зубами, диарея или запор, частое мочеиспускание, изжога, боль в животе, отрыжка и метеоризм, тошнота и головокружение, боль в груди, быстрое сердцебиение, затруднённое дыхание, частые простуды, заикание, дрожь ног, рук или губ, боль в шее, боль в спине, мышечные спазмы, звон и жужжание в ушах, частое покраснение и потливость, холодные или потные руки, ноги, сухость во рту, сложное глотание, сыпь, зуд, крапивница, мурашки по коже, необъяснимая и частая аллергия, усталость, вялость, слабость [1,5,7],

*Поведенческие симптомы*: излишки в еде или недоедание, слишком долгий или короткий сон, самоизоляция от других людей, проволочки или пренебрежение обязанностями, употребление алкоголя, курение, наркотики, азартные игры или импульсивные покупки, нервные привычки, снижение производительности, ложь или оправдания, чтобы прикрыть плохую работу, быстрая или бормочущая речь, чрезмерная защита или подозрительность, проблемы с общением. Следует иметь в виду, что признаки и симптомы стресса могут быть также вызваны другими психологическими проблемами или проблемами со здоровьем, именно поэтому следует научиться управлять своим стрессом [5]

Таким образом, стресс - это сложное явление, про которое трудно сказать сразу, полез­но оно для человека или вредно. С одной стороны, без того, что мы называем стрессо­вой реакцией, человек бы не мог выживать - просто по­тому, что не смог бы реагировать на те изменения, которые окружающий мир преподносит ему ежедневно [2]. Без стрес­са люди не смогли принять правильное решение в необычной, неординарной обстановке, например: спрятаться от опасности. В этом контексте можно говорить о стрессе как о бесценном подарке природы, польза и даже жизненная необходимость которого очевидна [1,2].

Помимо очевидной природной «полезности» стресса можно говорить о том, что человек, переживая стресс, мо­жет получить еще косвенные (не предусмотренные при­родой) выгоды.

1. *Повышение уровня стрессоустойчивости.* Существу­ет выражение «После этого мне ничего не страшно» - то есть, побывав в какой-то напряженной (а теперь мы уже скажем - стрессовой) ситуации, человек приобретает на­вык справляться с другими ситуациями, с которыми он сталкивается или столкнется в будущем [6].
2. *Развитие личностных качеств, или личностный рост.* Приобретая опыт совладания с трудными жизненными ситуациями, человек может не только повысить свою ус­тойчивость к стрессу, но и открыть в себе качества, о кото­рых ни он, ни окружающие просто не подозревали.

Стресс имеет свои позитивные и негативные сто­роны. Главным полезным свойством стресса является, ра­зумеется, его природная функция адаптации человека к новым условиям. Помимо этого, к «полезным» последстви­ям стресса можно отнести повышение уровня стрессоустойчивости, развитие личностных качеств и личностный рост, реализацию потребности в напряжении сил [6].

* 1. **Физическая культура и стресс и их взаимосвязь**

В процессе эволюционного развития у человека выработались определенные поведенческие модели [реагирования на стресс](http://comp-doctor.ru/stress/stress_meh.php). Физиологическая реакция, в первую очередь - выброс в кровь адреналина, подготавливает человека к бегству или борьбе .

Однако в современных, цивилизованных условиях жизни организм не может должным образом использовать выделившуюся в результате физиологических изменений энергию, предназначенную для бегства или нападения. Это увеличивает степень его утомления и износа. Занятия спортом позволяют конструктивно и целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, спорт играет важную роль в преодолении стресса, помогая направить энергию в полезное русло и безопасно ее использовать [3].

Кроме того, на физиологическом уровне происходит:

* выработка эндорфинов; во время переживания стресса у человека повышается уровень кортизола - гормона стресса, и отмечается нехватка эндорфинов, гормонов радости, которые образуются во время занятий спортом;
* насыщение органов и тканей кислородом;
* регуляция уровня сахара (глюкозы) в крови.

В то же время, на психологическом уровне во время стресса человек может ощущать разочарование, раздражение, чувство вины, стыда, апатию, безнадежность, одиночество. В поведении происходит сбой от возникновения непредвиденных и необычных обстоятельств, и человек интуитивно старается вернуться к привычным для себя способам поведения [6].

При любой физической нагрузки в организме вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья». Действительно, выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это снимает депрессивное состояние во время физической активности, например, физических упражнений. Наиболее полезны физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и т. д., так как когда человек находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон [1,3].

Следует заметить, что занятия гимнастикой и плаванием, активный образ жизни, использование разнообразных упражнений способствуют оздоровлению позвоночника, улучшают кровоснабжение тканей, укрепляют мышцы и связки, снимают напряжение, уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски и тем самым предупреждают развитие остеохондроза и связанных с ним болей, а в следствие, и уменьшают как саму возможность возникновения дистрессов, так и их неблагоприятные воздействия на организм [6]. С древних времен известна пословица «движение - жизнь», просто и лаконично подчеркивающая большое значение физической активности для человека; движение является необходимым условием жизнедеятельности организма и поддержания его биологических связей с внешней средой [8].

Во время самостоятельных занятий физическими упражнениями непременно следует соблюдать принцип последовательного увеличения нагрузок, чрезвычайно важно строго и объективно следить за своим самочувствием. В том случае, если после занятия появляется чувство вялости, усталости, отмечаются резкие боли в мышцах и суставах, нарушается сон, это значит, что была дана излишняя нагрузка, и необходимо уменьшить объем физической работы либо продолжительность занятия [8].

Физическая культура позволяет не только укрепить опорно-двигательный аппарат и сердечнососудистую систему, но и порой помогает человеку справиться со многими эмоциональными расстройствами, в том числе и со стрессом.

Физические упражнения, плавание, бег - все это оказывает благоприятное влияние на профилактику стрессовых расстройств и их устранение. Когда на человеческое тело оказывает влияние нагрузка, в голову «лезет» меньше различных мыслей. И как говорится: «В здоровом теле - здоровый дух!». Итак, физическая культура относится к так называемым безлекарственным методам лечения стресса [6].

Поэтому, на психологическом и поведенческом уровнях занятия спортом полезны и могут способствовать:

1. Организации и упорядочиванию активности, приведению действий и мыслей в порядок.
2. Получению ощущения контроля над ситуацией, дефицит которого испытывает человек во время стресса.
3. Повышению самооценки и уверенности в себе. Занятия спортом могут приносить радость и удовлетворение от достижения даже небольших результатов.
4. Появлению цели и мотивации, избавлению от безнадежности, пассивности, отказа от деятельности.
5. Отвлечению от негативных мыслей. Происходящие во время стресса физиологические изменения требуют время для стабилизации состояния. В этот период любая умеренная физическая нагрузка является полезной для психологического состояния человека, так как позволяет пережить негативные эмоции, не сосредотачиваясь на тревожащих и изнуряющих мыслях [6].

Физические упражнения оказывают влияние и на психологическое состояние:

* повышают самооценку за счет физической тренировки и улучшения ощущения своего тела;
* способствуют более доброжелательному отношению к вам со стороны окружающих, так как привлекательная внешность заставляет других думать, что вы уравновешенны, чувствительны, добры, откровенны, общительны и успешны в профессиональной сфере;
* повышают жизненный тонус;
* повышают работоспособность, так как здоровые люди реже болеют, менее подвержены несчастным случаям, а так же в большей степени мотивированны на работу;
* снимают депрессивные состояния и уменьшают тревожность;
* совершенствуют вашу способность управлять собственной жизнью, в результате чего исчезают признаки стрессового поведения.
* усиленный синтез организмом эндорфинов в процессе занятий улучшает настроение, и эффективно снимает стресс, убирает негативные состояния, вызванные напряжением на учебе и способствует формированию стрессоустойчивости [6,8].

Таким образом изучив состояние вопроса, делаем заключение что существует взаимосвязь физкультуры и стресса. Стресс сопровождается обилием негативных эмоциональных переживаний: гневом, злостью, обидой. Занятие спортом тоже является стрессом для организма, который с успехом вытесняет стресс психологический. Энергия активности направляется не на разрушительные действия, как это бывает при сильном раздражении, а на совершенствование своего тела и сопровождается положительными эмоциями. При занятиях спортом вырабатывается гормон эндорфин, который по-другому называют гормоном радости. Человек чувствует себя сильным, успешным, уверенным.

**Глава 2. Практическое исследование**

* 1. **Исследовательская работа по профилактики стресса средствами физической культуры**

В исследовании приняли участие школьники 9-х, 11-х, классов и студенты 1 курса факультета физической культуры СГСПУ. Всего в исследовании приняли участие 80 человек.

Всех участников протестировали на определение тревожности в школе по тесту Филлипса. Тест Филлипса включает в себя 58 вопросов и позволяет изучить уровень и характера тревожности, связанной с деятельностью в школьной среде: отношение с одноклассниками, с педагогами, оценка собственных действий, самовыражение и т.д.

В тестирование приняли участие: учащиеся 9-х классов – 30 человек, учащиеся 11-х классов – 22 человека, студенты 1 курса – 30 человек.

Были получены следующие результаты

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

Рис. 1. Общая тревожность в школе

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность испытывают – 46% учащихся высокую тревожность – 18% учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают – 4,5% учащихся, высокую тревожность – 4,5 % учащихся.

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 10%

Переживание социального стресса – эмоциональное состояние учащегося, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками)

Рис. 2. Переживание социального стресса

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность переживают 14 % учащихся и высокую тревожность – 3,5% учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают – 23% учащихся, высокую тревожность – 4,5 % учащихся.

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 3%

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

Рис. 3. Фрустрация потребности в достижении успеха

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность переживают 28 % учащихся и высокую тревожность – 3,5% учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают – 23% учащихся.

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 0%

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

Рис 4. Страх самовыражение

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность испытывают 22 % учащихся и высокую тревожность – 22% учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают – 9% учащихся, высокую тревожность – 9%

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 14%

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

Рис 5. Страх ситуации проверки знаний

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность переживают 14 % учащихся и высокую тревожность – 54% учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают – 4,5% учащихся, высокую тревожность – 14 % учащихся.

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 17%

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

Рис. 6 Страх не соответствовать ожиданиям окружающих

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность испытывают – 46% учащихся, высокую тревожность – 22 % учащихся.

Учащиеся 11 класса повышенную тревожность испытывают - 4,5% учащихся, высокую тревожность – 14 % учащихся.

Студенты первого курса повышенную тревожность испытывают 20%

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособленность ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Рис.7 Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

Учащиеся 9 класса имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу 25%.

Учащиеся 11 класса имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу 22%.

Студенты первого курса имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу 3%.

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

Учащиеся 9 класса повышенную тревожность испытывают – 39% учащихся, высокую тревожность – 3,5 % учащихся.

Учащиеся 11 класса и студенты первого курса не испытывают страхи перед взрослыми.

**Заключение**

Изучив литературу, установили, что стресс - это непрерывное испытание, длящееся всю жизнь и связанное с взаимодействием между личностью и физическими, психологическими, духовными и социальными потребностями жизни.

Стресс порождают не только жизненные кризисы, стрессорами являются все жизненные потребности. Стресс - это находящаяся в нас кинетическая энергия, которую можно использовать и преобразовать в продуктивную, направленную на улучшение жизни движущую силу. Он является естественным компонентом здоровой жизни, но если он выходит из-под контроля, то становится дистрессом и приводит, в конечном счете, к саморазрушению организма.

Занятие спортом тоже является стрессом для организма, который с успехом вытесняет стресс психологический. Энергия активности направляется не на разрушительные действия, как это бывает при сильном раздражении, а на совершенствование своего тела и сопровождается положительными эмоциями. При занятиях спортом вырабатывается гормон эндорфин, который по-другому называют гормоном радости. Человек чувствует себя сильным, успешным, уверенным.

Результаты исследования показали, что учащиеся 9 класса по всем показателям испытывают повышенную тревожность: 28% не верят в собственных успех; 22% испытывают страх самовыражения; 22% сильно переживают, что о них думают сверстники; 25% ребят имеют низкую физиологическую сопротивляемость, 39% испытывают страх при взаимодействии со старшими (взрослыми).

Учащиеся 11 класса имеют немного другую картину, но тоже испытывают тревожность в отношении со сверстниками 23%; не уверены в собственном успехе также 23%, имеют низкую физиологическую сопротивляемость 28%.

Все что касается студентов 1 курса факультета физической культуры, мы их исследовали для того чтобы подтвердить нашу гипотезу о том, что активное занятия спортом и физической культурой действительно помогает преодолевать стресс. Результаты тестирования показали, что многие ребята также переживают состояния тревожности, так как для них это тоже новый студенческий коллектив, новый вид деятельности, новая атмосфера, новые взаимоотношения, много неизвестного впереди. Но многие ребята занимаются активно спортом, поэтому они могут контролировать собственное состояние, быстро подстраиваться под ситуацию, бороться с тревожным состоянием, именно это подтверждают результаты исследования. 20% студентов переживают страх не соответствие ожиданием окружающих, но это больше относится к тренировочному процессу, когда идет не соответствие желание тренера и возможности спортсмена.

Стресс стал неотъемлемой частью жизни и избавиться от него бывает иногда сложно, для того чтобы правильно контролировать свой организм, и взять все положительно от стресса необходимо активно заниматься физической культурой или спортом.

В качестве способа борьбы со стрессом может быть использован практически любой вид спорта. Важно учитывать физические возможности человека, его предпочтения и интересы. Необходимо правильно регулировать нагрузку, чтобы не перегружать организм. После тренировки у человека обязательно должны оставаться силы, он должен ощущать прилив бодрости, а не изнеможение.

Во время тренировочного процесса появляется возможность научиться быстро реагировать на смену ситуации и применить свои новые знания в обычной жизни, учебе, умение выстраивать новые взаимоотношение со сверстниками и с взрослыми, умение преодолевать психологические напряжения, регулирование собственного состояния. Командные виды спорта позволяют ощутить дух сплоченности, сопричастности, поддержку и уверенность.

Спорт – лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и побороть стресс.

**Библиографический список**

1. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. М. 2007 г.
2. Кижаев-Смык Л.А. «Психология стресса», М.: «Наука», 1983.
3. Коган Б. М. «Стресс и адаптация» - М. «Знание», 1980 г.
4. Медицинский справочник «Видаль» // Общие сведения о стрессе. М. 2009 г.
5. Рогов Е. И. «Эмоции и воля» - М. «Владос», 1999 г.
6. Рутман Э. «Как преодолеть стресс» - М. «ТП», 2000 г.
7. Селье Г. Стресс без дисстресса. — М.: Прогресс, 1979 г.
8. Щекина Е. Г., Дроговоз С. М. Как бороться со стрессом? М. 2005 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://comp-doctor.ru/stress/stress-sport.php>

Приложение 1

**Тест школьной тревожности Филлипса**

**9 класс, выборка 28 человек**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер ученика | **1.** Общая тревожность в школе | **2.** Переживание социального стресса | **3.** Фрустрация потребности в достижение успеха | **4.** Страх самовыражение | **5.** Страх ситуации проверки знаний | **6.** Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | **7.** Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | **8.** Проблемы и страхи в отношениях с учителями |
| 1 | 18% | 36% | 38% | 16% | 17% | 0% | 100% | 25% |
| 2 | 13% | 36% | 61% | 33% | 17% | 20% | 0% | 50% |
| 3 | 68% | 45% | 61% | 100% | 83% | 80% | 60% | 75% |
| 4 | 68% | 63% | 61% | 83% | 83% | 100% | 60% | 50% |
| 5 | 63% | 18% | 61% | 66% | 83% | 80% | 40% | 50% |
| 6 | 9% | 45% | 23% | 33% | 0% | 20% | 0% | 25% |
| 7 | 41% | 0% | 30% | 33% | 33% | 60% | 20% | 50% |
| 8 | 90% | 45% | 38% | 66% | 100% | 80% | 80% | 62% |
| 9 | 36% | 9% | 53% | 50% | 83% | 80% | 20% | 62% |
| 10 | 54% | 27% | 31% | 66% | 66% | 80% | 60% | 62% |
| 11 | 72% | 18% | 38% | 33% | 100% | 80% | 60% | 62% |
| 12 | 54% | 27% | 38% | 33% | 16% | 80% | 20% | 87% |
| 13 | 63% | 54% | 69% | 33% | 83% | 40% | 80% | 50% |
| 14 | 63% | 9% | 23% | 33% | 83% | 40% | 60% | 50% |
| 15 | 86% | 45% | 54% | 100% | 100% | 100% | 100% | 62% |
| 16 | 68% | 54% | 46% | 83% | 83% | 60% | 60% | 62% |
| 17 | 86% | 27% | 31% | 33% | 100% | 80% | 80% | 50% |
| 18 | 54% | 27% | 23% | 50% | 66% | 20% | 60% | 37% |
| 19 | 50% | 45% | 38% | 66% | 83% | 80% | 60% | 75% |
| 20 | 41% | 18% | 38% | 0% | 50% | 60% | 40% | 75% |
| 21 | 23% | 27% | 15% | 0% | 33% | 60% | 20% | 12% |
| 22 | 54% | 0% | 23% | 66% | 83% | 20% | 60% | 50% |
| 23 | 68% | 36% | 30% | 50% | 100% | 80% | 60% | 62% |
| 24 | 18% | 45% | 46% | 16% | 16% | 20% | 20% | 50% |
| 25 | 27% | 18% | 15% | 0% | 33% | 20% | 0% | 25% |
| 26 | 54% | 36% | 54% | 66% | 66% | 60% | 40% | 50% |
| 27 | 68% | 54% | 46% | 83% | 66% | 100% | 80% | 37% |
| 28 | 86% | 72% | 78% | 100% | 100% | 80% | 80% | 75% |

**Тест школьной тревожности Филлипса**

**11 класс, выборка 22 человека**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер ученика | **1.** Общая тревожность в школе | **2.** Переживание социального стресса | **3.** Фрустрация потребности в достижение успеха | **4.** Страх самовыражение | **5.** Страх ситуации проверки знаний | **6.** Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | **7.** Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | **8.** Проблемы и страхи в отношениях с учителями |
| 1 | 27% | 18% | 38% | 33% | 50% | 60% | 20% | 50% |
| 2 | 22% | 27% | 23% | 17% | 0% | 40% | 20% | 12% |
| 3 | 4,5% | 27% | 38% | 33% | 0% | 20% | 0% | 37% |
| 4 | 4,5% | 54% | 54% | 0% | 0% | 20% | 0% | 50% |
| 5 | 0% | 45% | 46% | 0% | 0% | 20% | 0% | 37% |
| 6 | 18% | 54% | 15% | 17% | 17% | 20% | 0% | 12% |
| 7 | 50% | 27% | 61% | 66% | 50% | 60% | 40% | 50% |
| 8 | 22% | 27% | 31% | 33% | 33% | 0% | 20% | 50% |
| 9 | 0% | 27% | 31% | 0% | 0% | 0% | 0% | 25% |
| 10 | 17% | 27% | 23% | 0% | 17% | 0% | 0% | 25% |
| 11 | 23% | 9% | 38% | 0% | 50% | 40% | 0% | 37% |
| 12 | 18% | 63% | 38% | 33% | 33% | 0% | 20% | 37% |
| 13 | 32% | 81% | 38% | 66% | 50% | 40% | 40% | 50% |
| 14 | 45% | 63% | 61% | 83% | 83% | 60% | 40% | 50% |
| 15 | 36% | 18% | 54% | 33% | 66% | 20% | 40% | 50% |
| 16 | 41% | 45% | 46% | 33% | 33% | 40% | 40% | 50% |
| 17 | 9% | 54% | 31% | 17% | 0% | 20% | 0% | 37% |
| 18 | 59% | 45% | 46% | 33% | 66% | 80% | 40% | 50% |
| 19 | 4,5% | 18% | 38% | 0% | 0% | 0% | 0% | 50% |
| 20 | 36% | 36% | 46% | 0% | 50% | 20% | 40% | 50% |
| 21 | 77% | 36% | 61% | 83% | 66% | 20% | 60% | 50% |
| 22 | 23% | 36% | 23% | 0% | 50% | 20% | 0% | 37% |

**Тест школьной тревожности Филлипса**

**1 курс ФФК и С, выборка 30 человека**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер ученика | 11. Общая тревожность в школе | 2. Переживание социального стресса | 3. Фрустрация потребности в достижение успеха | 4. Страх самовыражение | 5. Страх ситуации проверки знаний | 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями |
| 1 | 55% | 53% | 39% | 83% | 50% | 40% | 20% | 50% |
| 2 | 18% | 36% | 16% | 17% | 16% | 20% | 0% | 25% |
| 3 | 37% | 46% | 70% | 84% | 50% | 80% | 20% | 75% |
| 4 | 45% | 55% | 47% | 50% | 66% | 80% | 20% | 38% |
| 5 | 14% | 27% | 24% | 17% | 16% | 20% | 20% | 38% |
| 6 | 19% | 18% | 62% | 34% | 20% | 0% | 0% | 38% |
| 7 | 73% | 18% | 24% | 67% | 66% | 60% | 60% | 38% |
| 8 | 64% | 36% | 16% | 67% | 50% | 20% | 20% | 50% |
| 9 | 36% | 18% | 24% | 50% | 66% | 40% | 0% | 25% |
| 10 | 17% | 18% | 24% | 0% | 16% | 40% | 0% | 13% |
| 11 | 41% | 27% | 39% | 17% | 66% | 60% | 0% | 50% |
| 12 | 45% | 55% | 39% | 50% | 50% | 80% | 20% | 38% |
| 13 | 55% | 36% | 54% | 50% | 66% | 80% | 40% | 50% |
| 14 | 14% | 27% | 24% | 0% | 16% | 0% | 0% | 38% |
| 15 | 50% | 73% | 47% | 67% | 66% | 40% | 20% | 50% |
| 16 | 18% | 36% | 33% | 50% | 16% | 60% | 0% | 50% |
| 17 | 55% | 27% | 0% | 34% | 83% | 40% | 60% | 13% |
| 18 | 55% | 36% | 24% | 67% | 66% | 60% | 20% | 13% |
| 19 | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 38% |
| 20 | 73% | 45% | 31% | 83% | 33% | 60% | 0% | 13% |
| 21 | 5% | 27% | 24% | 17% | 0% | 0% | 0% | 25% |
| 22 | 50% | 36% | 24% | 67% | 66% | 60% | 20% | 25% |
| 23 | 5% | 0% | 8% | 0% | 0% | 0% | 0% | 13% |
| 24 | 50% | 36% | 31% | 50% | 83% | 60% | 0% | 50% |
| 25 | 64% | 27% | 47% | 83% | 83% | 40% | 20% | 50% |
| 26 | 0% | 18% | 24% | 0% | 0% | 0% | 0% | 25% |
| 27 | 29% | 27% | 31% | 34% | 50% | 20% | 0% | 37% |
| 28 | 82% | 64% | 31% | 67% | 83% | 80% | 60% | 50% |
| 29 | 41% | 64% | 47% | 67% | 0% | 80% | 60% | 25% |
| 30 | 59% | 18% | 54% | 67% | 83% | 60% | 80% | 63% |

Приложение 2

Результаты «Тест школьной тревожности Филлипса»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Факторы | Учащиеся 9 класса (28 человек) | | | | |
| Не проявляется | Норма | Оптимальная | Повышенная | Высокая |
| Общая тревожность в школе | - | 5 (18%) | 5(18%) | 13 (46%) | 5 (18%) |
| Переживание социального стресса | 2 (7%) | 6 (22%) | 15 (53%) | 4 (14%) | 1 (3,5%) |
| Фрустрация потребности в достижении успеха | - | 6 (22%) | 13 (46%) | 8 (28%) | 1 (3,5%) |
| Страх самовыражения | 3 (11%) | 2 (7%) | 11 (39%) | 6 (22%) | 6 (22%) |
| Страх ситуации проверки знаний | 1(3,5%) | 4 (14%) | 4 (14%) | 4 (14%) | 15 (54%) |
| Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 1(3,5%) | 6 (22%) | 2 (7%) | 6 (22%) | 13 (46%) |
| Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 3(11%) | 5 (18%) | 3 (11%) | 10 (36%) | 7 (25%) |
| Проблемы и страхи в отношениях с учителями | - | 4 (14%) | 12 (43%) | 11 (39%) | 1(3,5%) |

Результаты «Тест школьной тревожности Филлипса»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Факторы | Учащиеся 11 класса (22 человека) | | | | |
| Не проявляется | Норма | Оптимальная | Повышенная | Высокая |
| Общая тревожность в школе | 2 (9%) | 11(50%) | 7 (32%) | 1(4,5%) | 1 (4,5%) |
| Переживание социального стресса | - | 4 (18%) | 12 (54%) | 5 (23%) | 1 (4,5%) |
| Фрустрация потребности в достижении успеха | - | 4 (18%) | 13 (59%) | 5 (23%) | - |
| Страх самовыражения | 8 (36%) | 3 (14%) | 6 (27%) | 3 (14%) | 2 (9%) |
| Страх ситуации проверки знаний | 7 (32%) | 2 (9%) | 9 (41%) | 3 (14%) | 1 (4,5%) |
| Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 5 (23%) | 9 (41%) | 4 (18%) | 3 (14%) | 1(4,5%) |
| Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 10 (45%) | 4 (18%) | 7 (32%) | 1 (4,5%) | - |
| Проблемы и страхи в отношениях с учителями | - | 4 (18%) | 18 (82%) | - | - |

Результаты «Тест школьной тревожности Филлипса»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Факторы | Студенты 1 курса ФФК и С (30 человек) | | | | |
| Не проявляется | Норма | Оптимальная | Повышенная | Высокая |
| Общая тревожность в школе | 2 (7%) | 8 (27%) | 10 (33%) | 7 (23%) | 3 (10%) |
| Переживание социального стресса | 2 (7%) | 6 (20%) | 16 (53%) | 5 (17%) | 1 (3%) |
| Фрустрация потребности в достижении успеха | 2 (7%) | 12 (40%) | 12 (40%) | 4 (13%) | - |
| Страх самовыражения | 5 (17%) | 4 (13%) | 9 (30%) | 8 (27%) | 4 (13%) |
| Страх ситуации проверки знаний | 5 (17%) | 6 (20%) | 6 (20%) | 8 (26%) | 5 (17%) |
| Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 5 (17%) | 5 (17%) | 6 (20%) | 8 (26%) | 6 (20%) |
| Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 14 (47%) | 10 (33%) | 1 (3%) | 4 (13%) | 1 (3%) |
| Проблемы и страхи в отношениях с учителями | - | 11 (37%) | 17 (57%) | 1 (3%) | 1 (3%) |

Приложение 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общая тревожность в школе** | | | | | |
|  | Не проявляется | Норма | Оптимальная | Повышенная | Высокая |
| Учащиеся  9 класса  (28 человек) | - | 18% | 18% | 46% | 18% |
| Учащиеся  11 класса  (22 человека) | 9% | 50% | 32% | 4,5% | 4,5% |
| Студенты 1 курса ФФК и С  (30 человек) | 7% | 27% | 33% | 23% | 10% |
| **Переживание социального стресса** | | | | | |
| Учащиеся  9 класса  (28 человек) | 7% | 22% | 53% | 14% | 3,5% |
| Учащиеся  11 класса  (22 человека) | - | 18% | 54% | 23% | 4,5% |
| Студенты 1 курса ФФК и С  (30 человек) | 7% | 20% | 53% | 17% | 3% |
| **Фрустрация потребности в достижении успеха** | | | | | |
| Учащиеся  9 класса  (28 человек) | 0% | 22% | 46% | 28% | 3,5% |
| Учащиеся  11 класса  (22 человека) | - | 18% | 59% | 23% | - |
| Студенты 1 курса ФФК и С  (30 человек) | 7% | 40% | 40% | 13% | - |
| **Страх самовыражения** | | | | | |
| Учащиеся  9 класса  (28 человек) | 11% | 7% | 39% | 22% | 22% |
| Учащиеся  11 класса  (22 человека) | 36% | 14% | 27% | 14% | 9% |
| Студенты 1 курса ФФК и С  (30 человек) | 17% | 13% | 30% | 27% | 13% |
| **Страх ситуации проверки знаний** | | | | | |
|  | Не проявляется | Норма | Оптимальная | Повышенная | Высокая |
| Учащиеся  9 класса  (28 человек) | 3,5% | 14% | 14% | 14% | 54% |
| Учащиеся  11 класса  (22 человека) | 32% | 9% | 41% | 14% | 4,5% |
| Студенты 1 курса ФФК и С  (30 человек) | 17% | 20% | 20% | 26% | 17% |
| **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** | | | | | |
| Учащиеся  9 класса  (28 человек) | 3,5% | 22% | 7% | 22% | 46% |
| Учащиеся  11 класса  (22 человека) | 23% | 41% | 18% | 14% | 4,5% |
| Студенты 1 курса ФФК и С  (30 человек) | 17% | 17% | 20% | 26% | 20% |
| **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** | | | | | |
| Учащиеся  9 класса  (28 человек) | 11% | 18% | 11% | 36% | 25% |
| Учащиеся  11 класса  (22 человека) | 25% | 20% | 5% | 28% | 22% |
| Студенты 1 курса ФФК и С  (30 человек) | 47% | 33% | 3% | 13% | 3% |
| **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** | | | | | |
| Учащиеся  9 класса  (28 человек) | - | 14% | 43% | 39% | 3,5% |
| Учащиеся  11 класса  (22 человека) | - | 18% | 82% | - | - |
| Студенты 1 курса ФФК и С  (30 человек) | - | 37% | 57% | 3% | 3% |

**Используемые тесты**

**Цель тест школьной тревожности Филлипса**: Изучение 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 в+опросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «–» если не согласны».

**Текст опросника**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все?

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 оттого, 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 весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что 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, если 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 не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относятся 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 внимания?

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 сейчас?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе 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 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 заданий 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, что 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?

**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 проявление тревожности. При обработке подсчитываются:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. 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 тесте. Уровень тревожности определяется также, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.  
Распределение вопросов по факторам

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | № вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47,48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Е=22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42,44 Е=11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижении успеха | 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43  Е=13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45 Е=6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26 Е=6 |
| 6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих | 3, 8, 13, 17, 22 Е=5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9, 14, 18, 23, 28 Е=5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Е=8 |

**Ключ к вопросам:**

«+» — Да

«–» — Нет

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

**Результаты:**

1. Число несовпадений знаков («+» — Да, «–» — Нет) по каждому фактору

(– абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; ³ 50%; ³ 75%).

Для каждого респондента:

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса:

–– абсолютное значение — < 50%; ³ 50%; ³ 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору ³ 50%

и ³ 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)**

1. Общая [**тревожность**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/434-anxiety-in-children) в школе — общее состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального [**стресса**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/psychology-for-all/98-psychosomatics/450-stress) — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

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

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

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

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

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

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

**Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)**

**Вводные замечания.** Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обусловливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

**Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждение | Нет,это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |

**Шкала личной тревожности (ЛТ)**

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Обработка результатов**.

Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

Ключ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера суждения | Ответы | | | |
| Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| **СТ** | | | | |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **ЛТ** | | | | |
| 21 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40 | 1 | 2 | 3 | 4 |

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.