**Курсовая работа**

Психоэмоциональное состояние учащихся среднего школьного возраста во время занятий физической культурой

Тверь 2012

**Содержание**

Введение

Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования психоэмоционального состояния в среднем школьном возрасте

.1 Психоэмоциональное состояние, его составляющие

.2 Особенности психоэмоционального состояния учащихся среднего школьного возраста

Глава 2. Эмпирическое исследование психоэмоционального состояния учащихся среднего школьного возраста во время занятий физической культурой

.1 Организация исследования

.2 Методики исследования

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

.1 Психоэмоциональное состояние девушек, обучающихся в 5-7 классах до урока физической культуры

.2 Изменение психоэмоционального состояния девушек 5-7 классов во время урока физической культуры

.3 Психоэмоциональное состояние учениц 5-7 класса после урока физической культуры

.4 Динамика показателей психоэмоционального состояния учениц до урока физкультуры, во время и после урока физкультуры

Заключение

Список использованной литературы

Приложения

**Введение**

Актуальность исследования. Средний школьный возраст соответствует периоду подросткового кризиса. Подростковый возраст - это период развития детей от 10-11 до 14-15 лет, соответствующий обучению в V- IX классах образовательных учреждений, его называю еще трудный, переходный, кризисный возраст.

Это самый трудный из всех возрастных кризисов, в его основе лежат как биологические (половое созревание, «бомбардировка гармонов», смена настроения), так и социальные (становление самосознания, построение «Я» концепции) причины (Р. Байярд, Д. Байярд, И. Кон, В. Леви и др.).

В течение последних десяти лет в ряде регионов России и других стран СНГ систематически велось и продолжает проводиться исследование психоэмоционального благополучия подростков. Полученные данные, касающиеся учащихся старших классов, малоутешительны. Около тридцати процентов обследованных ребят в возрасте от 13 до 17 лет показали весьма существенное превышение допустимого для данной возрастной категории уровня эмоционального неблагополучия и даже депрессивности. Эти данные оказались выше аналогичных показателей, полученных исследователями у западноевропейских и североамериканских подростков [15].

Своеобразие подросткового возраста составляет противоречие между стремлением его к взрослости и сохранением прежнего социального положения, зависимого от взрослых. Это противоречие имеет возможность разрешиться за счет активного включения подростка в социально одобряемую деятельность, какой является физкультурно-спортивная деятельность.

Вопрос о влиянии занятий физкультурно-спортивной деятельностью на психоэмоциональное состояние занимающихся спортом рассматривался рядом исследователей (Ю.Л. Ханин, В.А. Марищук, Л.Н. Собчик, Г.Д. Горбунов, А.Д. Ганюшкин и другие).

Однако влияние занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние детей среднего школьного возраста требует дополнительного рассмотрения.

Организация учебной деятельности, проведенная с учетом психических состояний ребенка на уроках физической культуры, может служить мощным фактором улучшения социального самочувствия и развития личности подростка, является резервом повышения продуктивности, а также улучшения здоровья.

Понимание учителем психических состояний и управление ими в процессе обучения и воспитания является одной из существенных сторон педагогического процесса.

Цель курсовой работы - оценить психоэмоциональное состояние девушек, обучающихся в 5 - 7 классах средней общеобразовательной школы.

Объект исследования - девушки, обучающиеся в 5 -7 классах средней общеобразовательной школы в количестве 20 человек.

База исследования: общеобразовательная средняя школа.

Предмет исследования - психоэмоциональное состояние девушек среднего школьного возраста.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

. На теоретическом уровне проанализировать понятие психоэмоционального состояния, выявить его составляющие.

. Проанализировать научную литературу по проблемам особенностей психоэмоционального состояния учащихся среднего школьного возраста.

. Разработать теоретически обоснованную программу эмпирического исследования.

. Изучить психоэмоциональное состояние девушек 6 - 7 классов до урока физической культуры, во время урока и после урока.

. На статистически достоверном уровне выявить различия в психоэмоциональном состоянии девушек, связанном с проведением урока физкультуры.

Гипотеза исследования: занятия физической культурой оказывают позитивное влияние не только на физическую подготовленность, но и на психоэмоциональное состояние детей среднего школьного возраста.

Сформулированные цели и задачи исследования обуславливают выбор таких методов исследования, как теоретический анализ литературы (для построения программы исследования); психодиагностическое тестирование (для сбора первичных данных) и анализ различий (для проведения математической обработки).

Использованные методики: «Методика САН (самочувствие, активность, настроение)», «Методика ТИД (тревожность и депрессия)», тест Люшера.

**Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования психоэмоционального состояния в среднем школьном возрасте**

**.1 Психоэмоциональное состояние, его составляющие**

Психоэмоциональное состояние - особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты (В.П. Зинченко, Б.Т. Мещеряков, 1999). Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение - условие готовности к эффективной деятельности и ее благоприятному для здоровья личности осуществлению. Так как психоэмоциональное состояние отличается от психического состояния именно выраженным преобладанием эмоций, необходимо более подробно остановиться на их определении и функциях.

Эмоции - это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворённости, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности (Б.И. Додонов, 1978).

Эмоциональные состояния или эмоции представляют собой сложные и богатые реакции человека от взрывов страстей до тонких оттенков настроений. Относительно классификации и функций эмоций существует множество подходов, одним из которых является информационная концепция эмоций П.В. Симонова, которая относится к разряду когнитивистких теорий (П.В. Симонов, 1981).

В соответствии с этой теорией эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он даёт для вероятности её удовлетворения. Оценку этой вероятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Так, например, эмоция страха развивается при недостатке сведений о средствах, необходимых для защиты.

Подход П.В. Симонова относительно возникновения положительных и отрицательных эмоций был реализован в формуле:

Э = П (Ин - Ис),

где: Э - эмоция, ее сила и качество; П - величина и специфика актуальной потребности; Ин - информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности; Ис - существующая информация, т. е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент. Следствия, вытекающие из формулы, таковы: если у человека нет потребности (П = 0), то и эмоции он не испытывает (Э = 0); эмоция не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если субъективная оценка вероятности удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возникают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности. Таким образом, сознавая или не сознавая это, человек постоянно сравнивает информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает, и в зависимости от результатов сравнения испытывает различные эмоции. Основываясь на данной теории, можно предположить, что при депривации потребности человека работать по определенной профессии и при наличии информации, что это невозможно в данный момент в силу неких причин, могут возникнуть негативные эмоции.

Если рассматривать психоэмоциональные состояния с физиологической точки зрения, то необходимо заметить, что они имеют рефлекторную природу. Хотя подавляющее большинство их условнорефлекторного происхождения (К. Изард, 2009).

Основу психических и психоэмоциональных состояний составляет определенное соотношений нервных процессов (от эпизодического до устойчивого, типичного для данного человека) в коре головного мозга. Под влиянием совокупности внешних и внутренних раздражителей возникает определенный общий тонус коры, ее функциональный уровень. Физиологические состояния коры получили название фазовых состояний. После прекращения действий раздражителей, вызвавших то или иное состояние, оно сохраняется еще некоторое время или воздействует на образование новых или актуализацию старых условно-рефлекторных связей в коре больших полушарий головного мозга. Эти состояния коры в свою очередь могут быть условными раздражителями, сигнализирующими о каких либо изменениях, важных для приспособления организма к среде и в последующем в аналогичных ситуациях ускоряют адаптацию психики к нерядовым условиям (Е.П. Ильин, 2005).

Психические состояния внешне проявляются в изменении дыхания и кровообращения, в мимике, пантомимике, движениях, жестах, интонационных особенностях речи и т.д. Так в состоянии удовольствия наблюдается увеличение частоты и амплитуды дыхания, неудовлетворенность вызывает уменьшение того и другого; дыхание в возбужденном состоянии становится частым и глубоким; в напряженном - замедленным и слабым; тревожном - убыстренным и слабым; в состоянии страха - резко замедленным, а при неожиданном удивлении дыхание мгновенно становится частым, но сохраняет нормальную амплитуду.

В возбужденном состоянии или состоянии напряженного ожидания (часто вызванных ситуациями экстремального характера) может повышаться частота и сила пульса, величина кровяного давления в очень широком диапазоне (в зависимости от силы воздействия возникшей ситуации на сотрудника). Изменение кровообращения обычно сопровождается побледнением или покраснением тела человека.

Индикатором эмоционального состояния человека нередко служат его движения и действия (по неуверенным или вялым движениям мы судим об утомлении, по резким и энергичным - о бодрости). Мимика так же способна выразить очень тонкие оттенки переживаний. Голос говорящего может также дать существенные данные о его психоэмоциональном состоянии.

Психоэмоциональные состояния представляют собой сложные, целостные, динамические образования, во многом определяющие своеобразие всей психической деятельности (протекание процессов, проявление свойств) личности на данном отрезке времени.

Психоэмоциональным состояния присущи следующие особенности (Е.П. Ильин, 2005):

Целостность. Хотя состояния и относятся преимущественно к определенной сфере психики (познавательной, эмоциональной, волевой), они характеризуют психическую деятельность в целом за определенный промежуток времени.

Подвижность и относительная устойчивость. Психоэмоциональные состояния изменчивы: имеют начало, конец, динамику. Они, конечно, менее постоянны, чем свойства личности, но более устойчивы и измеряются большими единицами времени, нежели психические процессы.

Прямая и непосредственная взаимосвязь с психическими процессами и свойствами личности. В структуре психики психоэмоциональные состояния располагаются между процессами и свойствами личности. Они возникают в результате отражательной деятельности мозга. Но раз возникнув, психоэмоциональные состояния, с одной стороны, влияют на психические процессы (определяют тонус и темп отражательной деятельности, избирательность ощущений, восприятий, продуктивность мышления личности и т.д.), с другой - представляют собой «строительный материал» для формирования свойств личности. Психоэмоциональные состояния служат фоном, который способствует проявлению особенностей личности или маскировке их. Например, состояние ожидания боя, испытываемое отдельными сотрудниками в предбоевых условиях, характеризуется в области ощущений и восприятий, памяти и мышления, неупорядоченности волевой активности, не свойственной им в обычных условиях. Одновременно психические состояния испытывают на себе влияние предшествующих состояний и свойств личности.

Индивидуальное своеобразие и типичность. Психоэмоциональные состояния каждого человека своеобразны, поскольку неразрывно связаны с индивидуальными особенностями личности, ее нравственными и другими чертами. Так бойцу с сангвинистическим темпераментом свойственно большей частью преувеличивать успехи и истолковывать все в ярком свете, потому что типичным для него является приподнятое состояние. Черты личности и переживаемые психоэмоциональные состояния не всегда, но часто соответствуют друг другу. То, что принимается иногда за черту личности, оказывается нетипичным для данного человека, временным состоянием. Например, подавленность может быть не только устойчивой чертой личности меланхолического темперамента, но и проявляться как состояние, вызванное у ученика неприятностями по учебе или в семье.

Многообразие психоэмоциональных состояний. Существует невероятное множество состояний личности психоэмоционального характера. Судить об этом позволяет даже не полный их перечень: удивление и недоумение, растерянность и сосредоточенность, надежда и безнадежность, уныние и бодрость, подъем и возбужденность, нерешительность и решительность, напряженность и спокойствие и т.п.

Полярность. Как можно было понять из описания предыдущего качества, каждому состоянию соответствует противоположное. Так активности противостоит пассивность, уверенности - неуверенность, решительности - нерешительность. Полярность психоэмоциональных состояний, быстрый переход человека из одного состояния в противоположное особенно ярко проявляется в необычных (экстремальных) ситуациях, например при участии в ситуациях связанных с применением огнестрельного оружия.

Указанные признаки присущи психоэмоциональным состояниям любого человека, каждого сотрудника органов внутренних дел. Однако служба в силовых структурах государственной власти вообще, а в различных подразделениях в особенности, резко отличается от обычных житейских условий, привычных большинству людей. Общее и особенное в условиях службы определяет общее и особенное в психоэмоциональных состояниях сотрудников органов внутренних дел.

Все состояния психоэмоционального характера группируют по разным основаниям. По соответствию основным состояниям высшей нервной деятельности можно различать оптимальное, возбужденное и депрессивное состояние. Например «нормальное бодрое состояние» с равновесием между процессами возбуждения и торможения может быть положено в основу оптимального психоэмоционального состояния, при котором деятельность человека активна и наиболее продуктивна.

В настоящее время принято различать состояния:

активное и пассивное;

творческое и репродуктивное;

парциальное и общее состояние;

состояния, вызываемые избирательным возбуждением и торможением в коре и подкорке головного мозга (активность подкорки и приторможенность коры порождает истерическое состояние, и, наоборот, торможение подкорки при возбуждении коры - астеническое и т.п.).

По чисто психологическому признаку психоэмоциональные состояния классифицируются на интеллектуальные, волевые и комбинированные.

В зависимости от рода занятий личности состояния делят на состояния в боевой, учебной, трудовой, спортивной и других видах деятельности.

По роли в структуре личности состояния могут быть ситуативными, личностными и групповыми. Ситуативные состояния выражают особенности ситуации, вызвавшей у человека нехарактерные для его психической деятельности реакции. Личностными и коллективными (у ряда авторов - групповыми) являются состояния, типичные, присущие данному конкретному человеку или же коллективу.

По глубине переживаний различают - глубокие и поверхностные. Например, страсть более глубокое состояние, чем настроение.

По характеру влияния на личность, коллектив состояния делят на положительные и отрицательные. Отрицательно действующие на человека и коллектив состояния нередко бывают причиной возникновения психологического барьера между сотрудником милиции и лицом, нарушившим определенные нормы права, в отношении которого проводится воспитательно-разъяснительная работа. В таком случае воспитательные меры оказываются малоэффективными или вообще безрезультатными. В то же время состояния, положительно влияющие на психическую деятельность, повышают эффект воздействия.

По длительности протекания состояния бывают продолжительными и кратковременными. Тоска сотрудников, выезжающих в длительные служебные командировки, по дому может охватывать период до нескольких недель, пока они не привыкнут к новым условиям. Состояние ожидания увольнения в запас у военнослужащих срочной службы возникает за несколько месяцев до конца срока службы.

По степени осознанности состояния могут быть более или менее осознанными.

**1.2. Особенности психоэмоционального состояния учащихся среднего школьного возраста**

Для понимания механизмов развития психических свойств учащихся среднего школьного возраста необходимо иметь в поле зрения два основных их источника: природные данные (врожденные биологические, включая генетические) и социальные факторы (особенности семьи, воспитание, обучение и другие формы общественных отношений, формирующие личность).

Наиболее интересными в исследовании возраста вообще и подросткового возраста в частности до сих пор остаются классики отечественной психологии: Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович. Значительны работы таких известных учёных как А. П. Краковского, В. А. Крутецкого, А. И. Кочетова, Д. И. Фельдштейна, Т. В. Драгуновой, Л. Ф. Обуховой, Г. А. Цукерман, С. А. Беличевой и многих других. В зарубежной психологии к изучению подросткового возраста обращались различные авторы: З. Фрейд, Ж. Пиаже, Э. Эриксон, А. Фрейд, Х. Ремшмидт, К. Левин, Э. Шпрангер, Ст. Холл и другие.

Отечественные исследования о подростках, появившиеся после 60-х годов ХХ века, условно можно разделить на работы до- и послеперестроечные. Разница между ними в том, что в последних чётко прослеживаются те две тенденции, о которых речь шла выше, а именно: определённое влияние западных теорий, с одной стороны, и нацеленность на современные изменения в обществе - с другой. Это достаточно заметно прослеживается в ряде последних публикаций, освещающих, в том числе, и подростковый возраст (работы Д.И. Фельдштейна, Л.Ф. Обуховой, Т.В. Драгуновой, Г.А. Цукерман и многих других).

Существует множество исследований, гипотез и теорий подросткового возраста. Большинство авторов определяют этот этап развития ребёнка как переход от детства к взрослости. Согласно Толковому словарю В. Даля, слово «подросток» обозначает «дитя на подросте». «В целом это период завершения детства и начала «вырастания» из него» (В. Даль, 1989).

Психологи придерживаются мнения, что любой возраст, в том числе и подростковый, не имеет чётких границ, а если они и есть, то очень условны. Это мнение продиктовано исследованиями антропологов (М. Мид, Р. Бенедикт и других), которые, изучая ряд племён, обратили внимание на кратковременность и незаметность протекания там подросткового периода. Было убедительно продемонстрировано, что подростничество - не что иное, как факт именно нашей цивилизации, что характер подросткового возраста зависит от сложности общества, от той дистанции, которую оно устанавливает между возрастными группами, от способа перехода из одной группы в другую. После работ М. Мид и целого ряда других исследований переходный возраст начинает рассматриваться не как психологическая трансформация, обусловленная половым созреванием, а как культурный процесс вхождения ребёнка в социальную жизнь взрослого.

Т.В. Драгунова, анализируя взгляды на подростковый возраст не только антропологов, но и психологов, и биологов, утверждает, что данный период развития у различных народов и культур протекает по-разному и имеет различные возрастные границы. Она считает, что границы возраста могут как сближаться, так и расширяться, увеличивая переходный период. По мнению автора, количество лет на переход от детства к взрослости значительно увеличилось в современном обществе (Т.В. Драгунова, 1972).

Эта мысль совпадает с точкой зрения Л.С. Выготского, который отмечает, что три фазы созревания у подростков в цивилизованном обществе нередко не совпадают: «Половое созревание начинается и завершается раньше, чем подросток достигает окончательной ступени своего социально-культурного формирования» (Л.С. Выготский, 1984). Такое несовпадение фаз созревание порождает немалые трудности. Дело в том, что половое созревание опережает органическое, а то, в свою очередь - социальное, что приводит к некоторым разбалансировкам в развитии подростка. Интересной и продуктивной представляется мысль Л.С. Выготского о значении исторического времени для развития подростка. По его мнению, культурно-историческая среда и непосредственное окружение больше всего влияют именно на данный возраст. При этом влияние среды может как сузить, так и значительно расширить границы подросткового возраста. Чем в большей степени совпадают половое, органическое и социальное созревание, тем меньше во времени период перехода от детства к взрослости, а чем больше они расходятся во времени, тем более длительным становится этот период, тем продолжительней переход.

По мнению немецкого философа и психолога Э. Шпрангера, подростковый возраст - это возраст врастания в культуру. Он писал, что психическое развитие есть врастание индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи. Но рассмотрение подросткового возраста требует чёткого видения его границ. Существует несколько определений рубежей данного жизненного отрезка. Например, Г. Грим ограничивает подростковый период возрастом 12-15 лет у девочек и 13-16 лет у мальчиков. По А. Геззелу, переход от детства к взрослости продолжается от 11 до 21 года. А Дж. Биррен считает, что этот период охватывает 12-17 лет. В классификации Д.Б. Брамлей данный возраст определяется 11-15 годами. На эту же продолжительность указывают авторы лонгитюдного исследования Института развития человека Калифорнийского университета. Ж. Пиаже относит к подростковому возраст 12-15 лет (И.В. Дубровина, 1987).

Представляется, что наиболее адекватно очерчены границы подросткового возраста в периодизации онтогенеза, предложенной Д.Б. Элькониным, в которой акцент делается на появление новых психических образований, обусловливаемых сменой и развитием ведущих типов деятельности. Границы подросткового возраста в данной периодизации устанавливаются между 11-15 годами (Д.Б. Эльконин, 1989).

Рассмотрим основные новообразования в подростковом возрасте. Неравномерность, противоречивость, сложность психического развития в подростковом возрасте не случайны. Развитие характеризуется теми более или менее устойчивыми психическими особенностями, которые сложились, а также новыми качествами личности и деятельности, которые впервые появляются в данном возрасте при имеющемся обучении у данного ребёнка. Эти новые качественные изменения в структуре личности, в поведении, в деятельности ребёнка Л.С. Выготский назвал психическими новообразованиями возраста (Л.С. Выготский, 1984). И в подростковом возрасте существуют психологические особенности, которые присущи младшему школьному возрасту, и новые психологические образования, характерные для данной возрастной ступени развития.

Главное новообразование переходного возраста, по Л.С. Выготскому, - то, что теперь «в драму развития вступает новое действующее лицо, новый качественно своеобразный фактор - личность самого подростка... В связи с возникновением самосознания для подростка становится возможным и неизмеримо более глубокое и широкое понимание других людей. Социальное развитие, которое приводит к образованию личности, приобретает в самосознании опору для своего дальнейшего развития» (Л.С. Выготский, 1984).

Как отмечают многие авторы, центральным моментом в сфере чувств подростка становится «чувство взрослости». Подросток начинает себя ощущать взрослым, стремится быть и считаться таковым. Он отвергает свою принадлежность к детям, но у него ещё нет ощущения подлинной полноценной взрослости, зато у него есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими.

Д.Б. Эльконин важнейшими новообразованиями подросткового периода считает формирование самооценки, критического отношения к окружающим людям, стремление к «взрослости» и самостоятельности, умение подчиняться нормам коллективной жизни (Д.Б. Эльконин, 1989).

Главное новообразование этого возраста, по Шпранглеру, - открытие «Я», развитие рефлексии, осознание собственной индивидуальности и её свойств; появление жизненного плана, установки на сознательное построение собственной жизни; постепенное врастание в различные сферы жизни. Процесс этот идёт изнутри вовне: от открытия «Я» к практическому включению в различные виды жизнедеятельности (И.С. Кон, 1989).

Многие психологи (Геззел, Левин, Эриксон, Блос) пользовались понятием «задача развития». Так Э. Эриксон пишет, что подростковый возраст строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Появляются чувства своей неповторимости, индивидуальности, непохожести на других, в отрицательном варианте - диффузное, расплывчатое «Я» (Э. Эриксон, 1996).

Главная мысль Ж. Пиаже об особенностях подростков заключается том, что у них развивается новая возрастная возможность - гипотетико-дедуктивное мышление. По мнению учёного, основным интеллектуальным новообразованием данного периода является способность к рассуждению с помощью вербально сформулированных гипотез, а не манипуляций с конкретными предметами, мышление развивается до стадии формальных операций.

Мишель Кле отмечает, что развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. Становление когнитивных способностей отмечено двумя основными достижениями: «развитием способности к абстрактному мышлению и расширением временной перспективы» (М. Кле, 1991). По М. Кле, подростковый возраст также характеризуется важными изменениями в социальных связях и социализации, так как преобладающее влияние семьи постепенно заменяется влиянием группы сверстников. Эти изменения протекают в двух направлениях, в соответствии с двумя задачами развития:

)освобождение от родительской опёки;

)постепенное вхождение в группу сверстников.

Многие психологи отмечают, что в подростковом возрасте весьма высокого уровня развития достигают все без исключения познавательные процессы. Главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребёнком младшего школьного возраста, - это более высокий уровень самосознания. Отрочество - это время становления подлинной индивидуальности, самостоятельности в учении и в труде.

Переходный возраст - это период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, страстности, частой смене настроения подростков (И.В. Запесоцкая, 2006).

Эмоции возникают лишь по поводу таких событий или результатов деятельности, которые связаны с мотивами. В теории деятельности эмоции определяются как отражение отношения результата деятельности к ее мотиву. Если с точки зрения мотива деятельность проходит успешно, возникают положительные эмоции, отрицательно - наоборот.

На основании материалов, полученных в исследованиях И.С. Кона и других психологов, можно утверждать, что в период подросткового возраста уже складывается определенная, относительно устойчивая направленность личности (И.С. Кон, 1989). Она определяет нравственную сторону его личности, а также многие особенности его поведения в деятельности.

Итак, потребности лежат в основе всех других побудителей человеческого поведения, в том числе и самых высоких. Мотивы представляют собой особый ряд побудителей поведения.

Из специфических человеческих побудителей поведения особое место занимает самооценка. Ее формирование тесно связано с процессом самосознания, которое особенно интенсивно развивается в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте дети часто ориентируются на оценку окружающих, особенно интенсивно формируется чувство собственного достоинства, самоуважение.

Процесс становление самосознания и, прежде всего, такой важной ее составляющей, как самооценка, тесно коррелирует с различными психологическими состояниями подростка, в частности, такими как тревожность, страхи, неуверенность в себе и т.п. Это - своеобразные эмоциональные индикаторы развития как самооценки, так и самосознания.

Как отмечает А.И. Захаров, страхи, переживаемые подростками, в значительной мере обусловлены одним из основных противоречий этого возраста: противоречием между стремлением подростка быть самим собой, сохранить свою индивидуальность и в то же время быть вместе со всеми, т.е. принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам (А.И. Захаров, 2000). Для его разрешения у подростка есть два пути: либо уйти в себя ценой потери связей со сверстниками, либо отказаться отличной свободы, самостоятельности в суждениях и оценках и полностью подчиниться группе. Иными словами, подросток стоит перед выбором либо эгоцентризма, либо конформизма. Эта противоречивая ситуация, в которой оказывается подросток, является одним из основных источников его страхов, имеющих очевидную социальную обусловленность.

Одно из первых мест в этом ряду занимает страх не быть собой, по сути, означающий страх изменения. «Провокатором» его являются переживания подростка, обусловленные изменениями образа его тела. Поэтому подростки так боятся собственного физического и психического уродства, что парадоксальным образом выражается в их нетерпимости к такого рода недостаткам других людей или в навязчивых мыслях об уродстве своей фигуры.

Для подростков характерны и страхи нападения, пожара, заболеть, что особенно характерно для мальчиков, а также стихии и замкнутого пространства, более характерных для девочек. Все они носят характер опасений и так или иначе связаны со страхом смерти.

Увеличивается в этом возрасте и число страхов в области межличностных отношений, отмечавшееся в предыдущих возрастах. Одним из стимуляторов таких страхов является отсутствие эмоционально теплых отношений с родителями, равно как и конфликтные отношения с ними. Это сужает круг общения подростка и оставляет его наедине со сверстниками. Поскольку ценность общения в этом возрасте чрезвычайно велика, подросток боится потерять этот единственный канал общения.

Последствия страхов многообразны, но главные из них - это возрастающая неуверенность, как в самом себе, так и в других людях. Первая становится прочной основой настороженности, а вторая - подозрительности. В результате это оборачивается предвзятым отношением к людям, конфликтностью и обособленностью «Я». Все это А.И. Захаров квалифицирует еще и как проявление навязчивых страхов или тревожности. Навязчивый страх (тревога) воспринимается подростком как нечто чуждое, идущее непроизвольно, как какое-то наваждение. Попытки самостоятельно справиться с ним лишь способствуют его укреплению и росту тревоги.

Установлено, что в 13-14-летнем возрасте чувство тревоги существенно выше, чем в 15-16-летнем. При этом если у первых оно практически остается неизменным, то у вторых в 15 лет оно существенно снижается в сравнении с предшествующим периодом, а в 16 лет вновь резко поднимается.

И еще один интересный факт. Если в 13-14 лет (7-8 классы) отсутствуют различия в уровне тревоги у мальчиков и девочек, то в16 лет (10 класс) у девушек этот уровень выше, чем у юношей. Таким образом, тревога в 13-14-летнем возрасте - это возрастная характеристика, перекрывающая индивидуальные особенности развития, что желательно учитывать в плане профилактики психического развития подростка.

Сопоставляя динамику тревоги с динамикой самооценки, легко обнаружить тесную их взаимозависимость и особенно, в старших классах. Чем выше и адекватнее самооценка, тем меньше тревожность и больше уверенность в себе и своих возможностях (А.М. Прихожан, 2000).

Другая особенность в становлении самосознания подростка состоит в обостренном чувстве собственного достоинства. Нередко подростку кажется, что его хотят унизить. Для него, как отмечалось выше, вообще характерна повышенная потребность в человеческой доброте. Он болезненно реагирует на фальшь, наигранность, хотя нередко сам ведет себя подобным образом (Т.В. Молодцова, 1997).

Итак, хотя у 15-16-летних подростков представлены все стороны самосознания личности, говорить о его завершенности и сформированности не приходится. Этот вывод справедлив и для периода ранней юности (16-17 лет).

Что же касается младшего подросткового возраста, то здесь трудно говорить о структурной готовности самосознания. Некоторые его компоненты только формируются.

Эмоциональное неблагополучие подростков не связано напрямую с материальным благополучием семьи и далеко не всегда имеет отношение к тем параметрам, которые принято считать значимыми в этом возрасте: учеба, общение со сверстниками. Оказывается, что подростки больше всего страдают от потери или значительного ухудшения эмоциональных контактов с родителями (какими бы «взрослыми» и независимыми от родителей они ни старались казаться себе и окружающим).

К сожалению, родители в большинстве своем занятые своими проблемами, не очень часто задумываются о том, какую цену за их занятость могут заплатить и платят их взрослеющие дети. А ведь эмоциональная угнетенность современных подростков приводит к задержке социального развития, конфликтности характера и, в итоге, дезадаптации в обществе.

Таким образом, наиболее адекватно очерчены границы подросткового возраста (между 11-15 годами) в периодизации онтогенеза, предложенной Д.Б. Элькониным, в которой акцент делается на появление новых психических образований, обусловливаемых сменой и развитием ведущих типов деятельности. Большинство исследователей определяют средний школьный возраст как переход от детства к взрослости (Д.Б. Эльконин, 1989).

К новообразованиям подросткового возраста следует отнести: формирование самооценки, критического отношения к окружающим людям, стремление к «взрослости» и самостоятельности, умение подчиняться нормам коллективной жизни, развитие интеллектуальной сферы. Переходный возраст - это период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, страстности, тревожности, частой смене настроения подростков.

**Глава 2. Эмпирическое исследование психоэмоционального состояния учащихся среднего школьного возраста во время занятий физической культурой**

психоэмоциональный урок школьный физкультура

**2.1 Организация исследования**

Место проведения исследования: База исследования: общеобразовательная средняя школа, 5 «А», 6 «Б», 7 «Б» классы.

Эмпирические измерения производились непосредственно в спортивном зале школы в первой половине дня, до, во время и после уроков физкультуры в каждом классе. Все измерения осуществлялись во всех классах в один день.

Исследования проводились в условиях искусственного освещения при нормальном температурном режиме (около 20 градусов).

В исследовании принимали участие по 7 девочек из 5 «А», 6 «Б» классов и 6 девочек из 7 «Б» класса. На момент исследования были все здоровы. Общий объем выборки составил 20 человек.

Этапы исследования:

Этап 1. Измерение показателей психоэмоционального состояния до урока физической культуры.

На данном этапе измерялись такие показатели, как самочувствие, активность, настроение (с помощью методики САН), тревожность и депрессия (с помощью методики ТИД), (с помощью теста Люшера).

Этап 2. Измерение показателей психоэмоционального состояния во время урока физкультуры.

После вводной, в основной части урока, измерялись показатели … (с помощью теста Люшера).

Этап 3. Измерение показателей психоэмоционального состояния после урока физической культуры.

На данном этапе повторно измерялись самочувствие, активность, настроение (с помощью методики САН), тревожность и депрессия (с помощью методики ТИД), (с помощью теста Люшера).

Для обработки первичных эмпирических данных применялись следующие математико-статистические методы: расчет среднего арифметического (М), оценка достоверности сдвигов - критерий Фридмана.

**.2 Методики исследования**

В исследовании применялись следующие методики: «Методика САН (самочувствие, активность, настроение)», «Методика ТИД (тревожность и депрессия)», тест Люшера.

Описание использованных методик:

. Методика САН (самочувствие, активность, настроение).

Методика является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработана В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым в 1973 г.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). Каждую из них представляет 10 пар слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Примеры заданий:

работоспособный 3210123 разбитый

напряженный 3210123 расслабленный

медлительный 3210123 быстрый

Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале. При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния - самочувствие, активность и настроение - могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Конструктная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня.

Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Текст методики и ключи к ней представлены в приложении 1.

. Методика ТИД (тревожность и депрессия).

Диагностика уровня тревожности и депрессии. Тест разработан Ханиным Ю.Л. (1976).

Методика позволяет выявить состояние тревожности и депрессии, обусловленное неуравновешенностью нервных процессов. Исследование коллективное или индивидуальное. Тестируемые получают бланк ответов, их внимание обращается на то, чтобы они не допускали ошибок при заполнении бланка.

Диагностируемые показатели описываются следующим образом:

ТРЕВОЖНОСТЬ - повышенная возбудимость, неуверенность в общении, беспорядочность деятельности;

ДЕПРЕССИЯ - сниженный эмоциональный фон, апатия, сужение контактов с окружающими.

Текст методики и ключи к ней представлены в приложении 2.

. Тест Люшера (краткий вариант из 8 карточек).

Цветовой тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Разработан М. Люшером, первая редакция теста опубликована в 1948 году. Известен также под названиями «Восьмицветовой тест Люшера».

Цветовая диагностика Люшера позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность. Тест Люшера позволяет определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов.

В кратком варианте прохождения теста, необходима таблица из 8 цветов: серого, темно-синего, сине-зелёного, красно-жёлтого, желто-красного, красно-синего, фиолетового, коричневого и чёрного.

Тестирование заключается в упорядочивании цветов по уровню того, насколько они приятны глазу. Тест выполняется при естественном освещении, однако на таблицу не должны попадать прямые лучи света.

Тест Люшера исходит из объективного значения различных цветов, которое одинаково для всех людей. Например, синий цвет означает мир и покой, независимо от того, нравится этот цвет человеку или нет. Воздействие же цвета на человека является сугубо субъективным: один и тот же цвет может по-разному действовать на разных людей, одному человеку он нравится, другой к нему равнодушен, а у третьего вызывает неприязнь.

В случае же, если мы имеем дело с одним каким-то цветом, как это представлено в цветовом тесте Люшера, предпочтение одного цвета другому отражает состояние мозга человека, состояние его желез внутренней секреции. Текст методики и ключи к ней представлены в приложении 3.

**Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение**

**.1 Психоэмоциональное состояние девушек, обучающихся в 5-7 классах до урока физической культуры**

Первоначально до урока у девушек измерялись такие показатели, как самочувствие, активность, настроение (с помощью методики САН). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты исследования самочувствия, активности, настроения у девушек до урока физкультуры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | До занятия | | |
|  | Самочувствие | Активность | Настроение |
|  | 1,2 | 1,6 | 1,3 |
|  | 4,2 | 4,1 | 3,6 |
|  | 2,0 | 2,3 | 2,1 |
|  | 1,4 | 1,2 | 1,6 |
|  | 5,0 | 4,7 | 4,2 |
|  | 2,7 | 2,9 | 2,1 |
|  | 3,1 | 3,4 | 2,2 |
|  | 3,6 | 2,9 | 1,9 |
|  | 2,1 | 2,0 | 1,6 |
|  | 1,9 | 2,1 | 1,4 |
|  | 1,6 | 1,3 | 1,6 |
|  | 2,0 | 1,9 | 2,0 |
|  | 4,7 | 5,0 | 5,0 |
|  | 2,2 | 1,6 | 1,8 |
|  | 2,4 | 1,3 | 3,0 |
|  | 4,2 | 5,1 | 4,1 |
|  | 3,1 | 2,9 | 3,0 |
|  | 3,7 | 3,1 | 3,0 |
|  | 3,6 | 3,2 | 2,9 |
|  | 1,9 | 1,7 | 1,6 |
| М (среднее значение) | 2,8 | 2,7 | 2,5 |

Исходя из анализа данных таблицы 1, мы констатировали следующее.

По шкале «самочувствие»:

благоприятное состояние до занятия - у 4 испытуемых (20%), из них нормальные оценки состояния - у 1 (5%); неблагоприятное состояние до занятия - у 16 испытуемых, что составляет 80% от их общего числа.

По шкале «активность»:

благоприятное состояние до занятия - у 4 испытуемых (20%), из них нормальные оценки состояния - у 2 (10%). Неблагоприятное состояние до занятия - у 16 испытуемых, что составляет 80% от их общего числа.

По шкале «настроение»:

благоприятное состояние до занятия - у 3 испытуемых (15%), из них нормальные оценки состояния - у 1 (5%). Неблагоприятное состояние до занятия - у 17 испытуемых, что составляет 85% от их общего числа.

Далее с помощью методики ТИД измерялись показатели тревожности и депрессии.

Таблица 2 - Результаты исследования тревожности и депрессии у девушек до урока физкультуры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тревожность | Депрессия |
|  | -2,8 | -2,31 |
|  | -5,16 | -4,15 |
|  | 3,61 | 1,28 |
|  | 1,16 | 1,1 |
|  | -2,59 | -3,54 |
|  | -3,2 | -4,65 |
|  | -2,36 | -3,42 |
|  | -3,41 | -4,56 |
|  | -3,7 | -5,1 |
|  | -2,16 | 0,19 |
|  | 1,9 | 2,4 |
|  | -1,5 | -1,55 |
|  | -2,49 | -3,46 |
|  | 1,35 | 2,34 |
|  | 2,04 | 2,56 |
|  | 3,14 | 4,43 |
|  | -1,2 | 0,29 |
|  | 4,13 | 2,42 |
|  | 2,15 | 1,15 |
|  | 4,71 | 3,76 |
| М (среднее значение) | -0,319 | -0,541 |

Анализ таблицы показывает, что средние значения и тревожности, и депрессии в исследуемой выборке выше нормативных показателей.

Далее производилась обработка данных, полученных с помощью методики Люшера. Результаты показали, что большинство испытуемых находится в тревожном эмоциональном состоянии, нуждаются в психологическом отдыхе и покое (отдавались предпочтения черному, серому, синему цветам).

**3.2 Изменение психоэмоционального состояния девушек 5-7 классов во время урока физической культуры**

У девушек измерялись самочувствие, активность, настроение (с помощью методики САН) в середине урока. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты исследования самочувствия, активности, настроения у девушек во время урока физкультуры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Во время занятия | | |
|  | Самочувствие | Активность | Настроение |
|  | 1,6 | 1,7 | 1,4 |
|  | 5,0 | 5,1 | 5,0 |
|  | 2,2 | 2,3 | 2,3 |
|  | 2,2 | 5,0 | 5,0 |
|  | 5,2 | 5,4 | 5,0 |
|  | 2,7 | 3,1 | 2,4 |
|  | 3,2 | 3,6 | 2,3 |
|  | 4,3 | 4,2 | 5,0 |
|  | 2,6 | 2,2 | 1,7 |
|  | 2,1 | 2,2 | 1,6 |
|  | 1,8 | 2,2 | 4,1 |
|  | 2,6 | 2,1 | 2,1 |
|  | 5,3 | 5,4 | 5,2 |
|  | 2,3 | 1,6 | 1,9 |
|  | 2,4 | 1,4 | 3,3 |
|  | 5,0 | 5,2 | 5,0 |
|  | 3,2 | 3,0 | 3,2 |
|  | 3,8 | 4,2 | 4,1 |
|  | 5,1 | 5,2 | 5,0 |
|  | 2,0 | 1,8 | 1,9 |
| М | 3,2 | 3,3 | 3,3 |

Исходя из анализа данных таблицы 3, мы констатировали следующее:

По шкале «самочувствие»:

благоприятное состояние во время занятия - у 7 (35%) испытуемых, из них у 5 (25%) - норма; неблагоприятное состояние - у 13 (65%).

По шкале «активность»:

благоприятное состояние во время занятия - у 9 (45%) испытуемых, из них у 6 (30%) - норма. Неблагоприятное состояние во время занятия - у 11 (55%).

По шкале «настроение»:

благоприятное состояние во время занятия - у 9 (45%) испытуемых, из них у 7 (35%) - норма. Неблагоприятное состояние во время занятия - у 11 (55%).

Таблица 4 - Результаты исследования тревожности и депрессии у девушек во время урока физкультуры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тревожность | Депрессия |
|  | -2,5 | -2,23 |
|  | -5,0 | -3,99 |
|  | 4,21 | 1,45 |
|  | 1,59 | 1,68 |
|  | -2,23 | -3,13 |
|  | -1,87 | -4,21 |
|  | -2,12 | -3,14 |
|  | -3,00 | -3,89 |
|  | -3,12 | -4,17 |
|  | -1,97 | 0,45 |
|  | 2,7 | 2,43 |
|  | -1,78 | -1,15 |
|  | -3,15 | -3,27 |
|  | 2,88 | 2,55 |
|  | 3,45 | 2,78 |
|  | 5,16 | 5,13 |
|  | 0,18 | 1,87 |
|  | 4,10 | 2,76 |
|  | 2,23 | 2,02 |
|  | 4,12 | 3,25 |
| М (среднее значение) | 0,194 | -0,1405 |

Методика ТИД показала, что тревожность и депрессия во время урока физкультуры находились у испытуемых на умеренном уровне, в зоне неопределенности данных.

Результаты, полученные с помощью методики Люшера, практически не отличались от первого опыта - до проведения занятия. Результаты показали, что большинство испытуемых находится в тревожном эмоциональном состоянии, нуждаются в психологическом отдыхе и покое (отдавались предпочтения черному, серому, синему цветам).

**3.3 Психоэмоциональное состояние учениц 5-7 класса после урока физической культуры**

У девушек измерялись самочувствие, активность, настроение (с помощью методики САН) после урока. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты исследования самочувствия, активности, настроения у девушек после урока физкультуры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | После занятия | | |
|  | Самочувствие | Активность | Настроение |
|  | 2,1 | 4,1 | 4,3 |
|  | 5,4 | 5,3 | 5,4 |
|  | 2,4 | 2,6 | 2,6 |
|  | 2,5 | 5,2 | 5,3 |
|  | 5,3 | 5,5 | 5,5 |
|  | 3,1 | 3,5 | 2,8 |
|  | 3,4 | 3,9 | 2,9 |
|  | 5,0 | 5,2 | 5,3 |
|  | 2,9 | 2,6 | 2,3 |
|  | 2,6 | 2,5 | 4,1 |
|  | 4,6 | 4,3 | 4,5 |
|  | 3,1 | 4,2 | 5,0 |
|  | 5,5 | 5,5 | 5,5 |
|  | 2,6 | 2,2 | 2,5 |
|  | 2,7 | 1,9 | 5,0 |
|  | 5,4 | 5,4 | 5,5 |
|  | 3,6 | 3,1 | 3,6 |
|  | 4,5 | 5,2 | 5,3 |
|  | 5,5 | 5,5 | 5,5 |
|  | 2,6 | 2,1 | 4,3 |
| М | 3,7 | 3,9 | 4,3 |

Исходя из анализа данных таблицы 3, мы констатировали следующее.

По шкале «самочувствие»:

благоприятное состояние после занятия - у 8 (40%), из них нормальные оценки состояния - у 6 (30%) испытуемых; неблагоприятное состояние после занятия - у 12 (60%).

По шкале «активность»:

благоприятное состояние после занятия - у 11 (55%), из них нормальные оценки состояния - у 8 (40%) испытуемых; неблагоприятное состояние после занятия - у 9 (45%).

По шкале «настроение»:

благоприятное состояние после занятия - у 14 (70%), из них нормальные оценки состояния - у 10 (50%) испытуемых; неблагоприятное состояние после занятия - у 6 (30%).

Таблица 6 - Результаты исследования тревожности и депрессии у девушек после урока физкультуры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тревожность | Депрессия |
|  | 1,87 | -1,87 |
|  | -3,12 | -3,12 |
|  | 4,29 | 1,47 |
|  | 1,23 | 1,56 |
|  | -2,01 | -2,45 |
|  | -1,23 | -3,28 |
|  | -2,12 | -2,76 |
|  | -2,54 | -3,13 |
|  | -2,22 | -3,67 |
|  | -1,43 | 1,22 |
|  | 2,73 | 2,65 |
|  | -1,54 | -1,17 |
|  | -3,25 | -3,14 |
|  | 4,32 | 2,69 |
|  | 3,35 | 2,87 |
|  | 5,23 | 5,12 |
|  | 2,03 | 1,76 |
|  | 4,23 | 2,78 |
|  | 2,29 | 2,25 |
|  | 4,16 | 3,33 |
| М (среднее значение) | 0,8135 | 0,1555 |

Из анализа таблицы 6 следует, что у испытуемых в среднем по выборке и тревожность, и депрессия в рамках нормативного диапазона.

Данные, полученные с помощью методики Люшера, немного отличались от предыдущих двух опытов. Результаты показали, что большинство состояние испытуемых немного поменялось. Черный и серый цвета ушли в «зону равнодушия» (на пятое-шестое место). Напротив, красный цвет, который выражает физический тонус, вышел на первые места.

**3.4 Динамика показателей психоэмоционального состояния учениц до урока физкультуры, во время и после урока физкультуры**

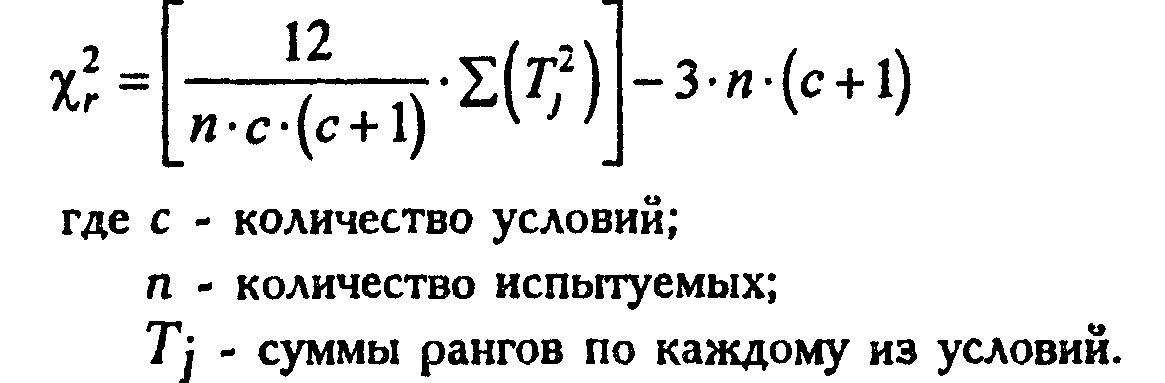
Чтобы проследить динамику изменения САН в среднем по группе, мы вычислили средний арифметический показатель самочувствия, активности и настроения для группы и занесли эти данные в таблицу 7.

Таблица 7 - Среднеарифметические показатели САН по группе девушек

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| До занятия | | | Во время занятия | | | После занятия | | |
| С | А | Н | С | А | Н | С | А | Н |
| 2,8 | 2,7 | 2,5 | 3,2 | 3,3 | 3,3 | 3,7 | 3,9 | 4,3 |

Как видно из данной таблицы, среднегрупповые показатели самочувствия, активности и настроения увеличились в лучшую сторону. Чтобы проверить статистическую значимость данного результата, мы воспользовались статистическим критерием сдвигов χr2-критерий Фридмана.

Критерий χr2 применяется для сопоставления показателей, измеренных в трех или боле условиях на одной и той же выборке испытуемых (Е.В. Сидоренко, 2001). Критерий позволяет установить, что величины показателей от условия к условию изменяются. Сдвиг вычисляется по следующей формуле:



Если эмпирическое значение критерия равняется критическому значению или превышает его, то различия статистически достоверны.

Были выдвинуты статистические гипотезы:

Н0: Между показателями самочувствия, активности и настроения, измеренными в разных условиях, существуют случайные различия.

Н1: Между показателями самочувствия, активности и настроения, измеренными в разных условиях, существуют неслучайные различия.

Выявленные различия представлены в таблице 8.

Таблица 8 - Сдвиги в показателях самочувствия, активности, настроения (статистика критерия χr2 Фридмана)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Самочувствие | Активность | Настроение |
| χr2 | 39,077 | 39,076 | 40,000 |

χr2 критическое для выборки 20 человек при р≤0,05 равняется 31,410.

χr2 критическое для выборки 20 человек при р≤0,01 равняется 37,566.

Исходя из полученных результатов, мы можем заключить, что χr2 эмпирическое превышает χr2 критическое на уровне значимости р≤0,01. Следовательно, подтвердилась гипотеза Н1: Между показателями самочувствия, активности и настроения, измеренными в разных условиях, существуют неслучайные различия. То есть, существуют статистически достоверные сдвиги в измеренных признаках до, во время и после урока физкультуры у девушек. Чтобы определить направленность данных сдвигов, обратимся к средним значения показателей по выборке (табл. 7, рис. 1).



Рисунок 1 - Различия в показателях самочувствия, активности и настроения испытуемых

Анализ рисунка показывает улучшение показателей самочувствия, активности и настроения у девушек после урока физической культуры.

Далее нами анализировались различия в замерах показателей тревоги и депрессии (табл. 9).

Таблица 9 - Среднеарифметические показатели ТИД по группе девушек

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| До занятия | | Во время занятия | | После занятия | |
| Тревожность | Депрессия | Тревожность | Депрессия | Тревожность | Депрессия |
| -0,319 | -0,541 | 0,194 | -0,1405 | 0,8135 | 0,1555 |

Анализ таблицы показывает, что среднегрупповые показатели тревожности и депрессии снизились. Чтобы проверить статистическую значимость данного результата, мы также воспользовались критерием сдвигов.

Были выдвинуты статистические гипотезы:

Н0: Между показателями тревоги, депрессии, измеренными в разных условиях, существуют случайные различия.

Н1: Между показателями тревоги, депрессии, измеренными в разных условиях, существуют неслучайные различия.

Результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Сдвиги в показателях самочувствия, активности, настроения (статистика критерия χr2 Фридмана)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тревожность** | **Депрессия** |
| **χr2** | 31,554 | 32,818 |

χr2 критическое для выборки 20 человек при р≤0,05 равняется 31,410.

χr2 критическое для выборки 20 человек при р≤0,01 равняется 37,566.

Исходя из полученных результатов, мы можем заключить, что χr2 эмпирическое превышает χr2 критическое на уровне значимости р≤0,05. Следовательно, подтвердилась гипотеза Н1: Между показателями тревоги, депрессии, измеренными в разных условиях, существуют неслучайные различия. Это обозначает, что выявлены статистически достоверные различия в выраженности тревоги и депрессии у испытуемых до, во время и после урока физической культуры. Для определения направленности различий обратимся к анализу среднегрупповых значений, представленных в таблице 9 и на рисунке 2.



Рисунок 2 - Различия в показателях тревоги и депрессии

В пояснении к рисунку следует оговориться, что в соответствии с ключом к данной методике, чем выше балл, тем лучше психическое состояние испытуемых. То есть, можно утверждать, что показатели тревожности и депрессии стали ниже после урока физкультуры на статистически достоверном уровне.

Полученные нами результаты перекликаются с исследованиями других авторов.

Доказана возможность профилактической работы с трудновоспитуемыми учащимися во внешкольных учреждениях в ходе проведения школьных и смешанных занятий физической культурой и спортом (Ю.И. Зотов, 1984; В.Е. Крылов, 1993; А.И. Михеев, 1996). Изучалось влияние занятий физическими упражнениями на перестройку мотивационной сферы (Ю.И. Зотов, 1991); коррекцию личностных качеств (Т.Н. Краснобаева, 1996; В.И. Сиваков, 1998; О.А. Борисова, 1999); в условиях деятельности трудовых и спортивных лагерей (И.А. Невский, 1982).

Исследования, проведенные М.М. Чубаровым (М.М. Чубаров, 2011), с сопоставлением экспериментальных данных по использованию физической нагрузки различного уровня (малого, среднего, большого), а также пассивного отдыха и идеомоторных средств показало благоприятное воздействие на снятие чрезмерного возбуждения и утомления центральной нервной системы малых и средних нагрузок двигательной активности аэробной направленности.

Имеются данные научных исследований (Д.В. Федин, 2011), что физкультурно-спортивная деятельность студентов восстанавливает оптимальное состояние психоэмоциональной сферы. В занятиях физическими тренировками необходимым компонентом должны быть упражнения на растягивания, потому что у людей, склонных к негативным эмоциональным состояниям и, как правило, перенапряженным, происходит нерациональное распределение усилий при выполнении любой физической нагрузки.

Немаловажное значение для регулирования психоэмоциональных состояний имеет правильное дыхание. Психофизиологической основой регуляции состояний посредством дыхания является то, что вдох повышает тонус коры головного мозга, а выдох - снижает. Поэтому, например, максимальное усилие человек может сделать в момент задержки дыхания на вдохе, а максимально расслабить мышцы на выдохе. Активный вдох при пассивном выдохе активизирует симпатический отдел вегетативной нервной системы, который усиливает обменные процессы в организме, повышает содержание красных кровяных телец, сахара и гормонов в крови, останавливает развитие воспалительных процессов и аллергических реакций, повышает артериальное давление, расширяет бронхи, т.е. этот способ дыхания активизирует организм на оздоровление и ликвидацию утомления. За счет постоянного волевого усилия вырабатываются эндорфины, вызывающие стенические эмоции и дополнительно активизирующие симпатический отдел вегетативной системы и защитные силы организма.

Но не все исследования говорят о безусловно положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на стабильность психоэмоционального состояния подростков. Так, в исследованиях, проведенных В.А. Кабачковым, С.Ю. Тюленьковым, В.А. Куренцовым было выявлено, что не все виды спортивной деятельности оказывают равнозначное влияние на формирование психоэмоционального состояния и становление социально-педагогического статуса дезадаптированных подростков (В.А. Кабачков, С.Ю. Тюленьков, В.А. Куренцов, 2003). Наиболее восприимчивыми к позитивным изменениям оказались испытуемые, программа занятий которых предусматривала игровую и силовую направленность. Использование средств, методов и педагогических приемов из раздела волейбола, атлетической гимнастики способствовало более эффективному снижению психических напряжений, формированию позитивного отношения к социально значимым видам деятельности. В свою очередь, занятия боксом не способствовали снижению агрессивности подростков и были противопоказаны лицам, склонным к правонарушениям и асоциальному поведению.

В нашем исследовании было выявлено, что урок физкультуры способствует снижению тревожности у детей среднего школьного возраста. А.И. Белоусовым были получены сходные результаты. Исследовав проблемы педагогических способов преодоления чувства страха у школьников на уроках физической культуры, проверив возможности использования психических и педагогических способов снятия страха на занятиях физической культуры, он использовал их как способы вытеснения страхогенных качеств волевыми (А.И. Белоусов, 2007).

Большие возможности для преодоления тревожности за счет развития воли предоставляют занятия физической культурой. Ребенок сталкивается с ситуациями, вызывающими испуг, боязнь, страх, проживая и переживая которые он учится их преодолевать, а иногда и адаптируется к ним. На занятиях физической культурой отражается естественная среда с ее трудностями и опасностями, где проявление боязливости и чувства тревожности наиболее ярко выражены и заметны. Необходимо как можно раньше начинать целенаправленно работать с детьми над их преодолениями.

**Заключение**

Исследования современных ученых все больше подтверждают взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием и физическим здоровьем.

Эффективными методами физкультурно-спортивной регуляции психоэмоционального состояния являются: физкультурно-спортивная и оздоровительная тренировка, ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями, оздоровительная ходьба, активный отдых и многие другие методы. В основе степени эффективности перечисленных методов лежит умение подобрать оптимальную физическую нагрузку, включить в работу все мышцы, разнообразие средств и методов физического и психического воздействия, учет особенностей жизнедеятельности школьников, умение избегать ярко выраженных эмоциональных состояний, применение технически освоенных движений и упражнений.

Психоэмоциональные состояния тесно связаны с волевыми усилиями и проявлением психической энергии в том или ином органе, системе и т.д., если волевое усилие не создается, не поддерживается механизм тренировки и развития воли, то способность к проявлению волевого усилия снижается и, соответственно, снижается уровень функционирования желез внутренней секреции, т.е. снижаются защитные силы школьника.

В собственном эмпирическом исследовании данные теоретические положения подтвердились. Были выявлены статистически достоверные положительные сдвиги в исследованных показателях самочувствия, активности, настроения у девушек среднего школьного возраста до, во время и после урока физической культуры.

Таким образом, цель работы достигнута, его гипотеза подтверждена.

**Литература**

1. Белоусов А.И. Смелость воспитывается статическими упражнениями // Физическая культура в школе. 2007. N 3. с. 42-43.

. Борисова О.А. Направленное использование средств физической культуры для целостного формирования личности педагогически запущенных подростков 10-11 лет: Дис. . канд. пед. наук (13.00.04). М., 1999. 23 с.

. Выготский Л.С. Педология подростка. М., 1984. Т. 4.

. Гарбузов В.И. Нервные дети: Советы врача. Л., 1990.

. Даль В. Толковый словарь. М., 1989

. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978.

. Драгунова Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 1972. № 2. С. 25 - 37.

. Запесоцкая И.В. Особенности конфликтных ситуаций и стратегии их преодоления в подростковом возрасте. Автореф. дис. … к. п. н. М., 2006.

. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 448 с.

. Зотов Ю.И. Воспитание подростка в спортивном коллективе. М.: Физкультура и спорт, 1991. 104 с.

. Изард К. Психология эмоций. СПб, 2009.

. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.

. Кабачков В.А., Тюленьков С.Ю., Куренцов В.А. Влияние занятий различными видами спорта на психическую устойчивость и подростков с асоциальным поведением. // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 10. С. 60-63.

. Кислицын Ю.Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие/ М.: Изд-во РУДН, 2006. 198 с.

. Кле М. Психология подростка. М., 1991.

. Кон И.С. Психология ранней юности. М., 1989.

. Краснобаева Т.Н. Социально-педагогические аспекты профилактики правонарушений среди несовершеннолетних подростков 13-14 лет средствами физического воспитания: Автореф. дис. . канд. пед. наук (13.00.04). М., 1996. 24 с.

. Крылов В.Е. Содержание и организация внеклассной работы с трудными подростками путем направленного использования средств физической культуры: Автореф. дис. . канд. пед. наук (13.00.04). М., 1993. 24 с.

. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2009.

. Михеев А.И. Формирование интереса к спорту у педагогически запущенных подростков: Автореф. дис. . канд. пед. наук (13.00.04). 1996. 21 с.

. Молодцова Т.Д. Психолого-педагогические проблемы предупреждения и преодоления дезадаптации подростков. Ростов н/Д, 1997.

. Невский И.А. Предупреждение и преодоление педагогической запущенности школьников: Автореф. дис. . док. пед. наук (13.00.01) М., 1982. 53 с.

. Практическая психодиагностика / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 1998.

. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000.

. Прихожан А.М. Наши дети под гнётом школьных требований // Школьный психолог. 2001. № 12.

. Психологический словарь // Под ред. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Т. 2-е изд. М., 1999.

. Ремшмидт X. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М., 1994.

. Сиваков В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры: Автореф. дис. . док. пед. наук (13.00.04). М., 1998. 36 с.

. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2001.

. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М., 1981.

. Тришкина Т.Д. Дифференцированный подход к формированию активного отношения учащихся старших классов к физической культуре // Вестник спортивной науки. Выпуск: 2. 02 апреля 2009. С. 65-68.

. Федин Д.В. Педагогическая коррекция психоэмоционального состояния студентов посредством использования полифункциональных гимнастических упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2011. 24 с.

. Физическая культура студента: учеб. / под. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. 448 с.

. Формирование личности в переходный период: От подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В. Дубровиной; Науч. исслед. Ин-т общей и педагогической психологии АПН СССР, - М.: Педагогика, 1987.

. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. М.: Академия, 2005. 208 с.

. Царик А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и … в 21 веке // Теория и практика физической культуры, 1991. № 1. - С. 2-4.

. Чубаров М.М. Информационно-обучающая среда физической культуры как педагогический проект // Теория и практика физ. культуры. 2011. N 8. С. 42.

38. Шулятьев В.М. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья // В.М. Шулятьев. Физическая культура: Учеб. пособие. М.: РУДН, 2008. 176 с. Электронный ресурс: <http://do.gendocs.ru/docs/index-3824.html>.

. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М., 1989.

. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.

**Приложения**

**Приложение 1**

**Инструкция:**

«Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

**Стимульный материал**

**Типовая карта методики САН**

Фамилия, инициалы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3 2 1 0 1 2 3 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 2 1 0 1 2 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3 2 1 0 1 2 3 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3 2 1 0 1 2 3 | Подвижный |
| 5. Веселый | 3 2 1 0 1 2 3 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3 2 1 0 1 2 3 | Плохое настроение |
| 7. Работоспособный | 3 2 1 0 1 2 3 | Разбитый |
| 8. Полный сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Обессиленный |
| 9. Медлительный | 3 2 1 0 1 2 3 | Быстрый |
| 10. Бездеятельный | 3 2 1 0 1 2 3 | Деятельный |
| 11. Счастливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Несчастный |
| 12. Жизнерадостный | 3 2 1 0 1 2 3 | Мрачный |
| 13.Напряженный | 3 2 1 0 1 2 3 | Расслабленный |
| 14. Здоровый | 3 2 1 0 1 2 3 | Больной |
| 15. Безучастный | 3 2 1 0 1 2 3 | Увлеченный |
| 16. Равнодушный | 3 2 1 0 1 2 3 | Взволнованный |
| 17. Восторженный | 3 2 1 0 1 2 3 | Унылый |
| 18. Радостный | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальный |
| 19. Отдохнувший | 3 2 1 0 1 2 3 | Усталый |
| 20. Свежий | 3 2 1 0 1 2 3 | Изнуренный |
| 21. Сонливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Возбужденный |
| 22. Желание отдохнуть | 3 2 1 0 1 2 3 | Желание работать |
| 23. Спокойный | 3 2 1 0 1 2 3 | Озабоченный |
| 24. Оптимистичный | 3 2 1 0 1 2 3 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Утомляемый |
| 26. Бодрый | 3 2 1 0 1 2 3 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3 2 1 0 1 2 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный | 3 2 1 0 1 2 3 | Внимательный |
| 29. Полный надежд | 3 2 1 0 1 2 3 | Разочарованный |
| 30. Довольный | 3 2 1 0 1 2 3 | Недовольный |

**Ключи <http://sakhitti.ru/C:WINDOWSTEMPGLOSSARY.CACHEMETHODS11641164\_3\_4.htm>, анализ <http://sakhitti.ru/C:WINDOWSTEMPGLOSSARY.CACHEMETHODS11641164\_3\_4.htm>**

**Обработка и интерпретация данных**.

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные - низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

**Самочувствие** (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

**Активность** (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15,16, 21, 22, 27, 28.

**Настроение** (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

**Приложение 2**

# **Методика «ТиД»**

Методика позволяет выявить состояние тревожности и депрессии, обусловленное неуравновешенностью нервных процессов. Исследование коллективное или индивидуальное. Тестируемые получают бланк ответов, их внимание обращается на то, чтобы они не допускали ошибок при заполнении бланка.

**Инструкция.** Просим вас ответить на серию вопросов, которые помогут нам выяснить ваше самочувствие. Отвечайте, пожалуйста, искренне. Если состояний, указанных в вопросе, у вас

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | никогда не было, поставьте | - 5 баллов; |
|  | если встречаются очень редко | - 4 балла; |
|  | если бывают временами | - 3 балла; |
|  | если они бывают часто | - 2 балла; |
|  | если почти постоянно или всегда | - 1 балл. |

Если вопрос вам непонятен, обратитесь за разъяснением.

**Вопросник**

. Замечаете ли вы, что стали более медлительным и вялым, что нет прежней энергичности?

. Вам трудно бывает заснуть, если вас что-нибудь тревожит?

. Чувствуете ли вы себя подавленным и угнетенным?

. Бывает ли у вас ощущение какого-либо беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?

. Замечаете ли вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?

. Приходит ли вам мысль, что в вашей жизни мало радости и счастья?

. Замечаете ли вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?

. У вас бывают периоды такого беспокойства, что вы даже не можете усидеть на месте?

. Ожидание вас тревожит и нервирует?

. У вас бывают кошмарные сновидения?

. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?

. Бывает ли у вас чувство, что к вам относятся безразлично, никто не стремится вас понять и посочувствовать вам, и вы ощущаете себя одиноким (одинокой)?

. Вы обращали внимание на то, что руки или ноги часто находятся у вас в беспокойном движении?

. Чувствуете ли вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?

. Вам часто хочется побыть одному?

. Вы замечаете, что ваши близкие относятся к вам равнодушно или даже неприязненно?

. Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?

. Приходят ли вам мысли, что ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем вы?

. Прежде чем принять решение, вы долго колеблетесь?

. У вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты вы сами?

**Обработка результатов и интерпретация**

Проставленные тестируемыми баллы принимают определенные числовые значения, которые указаны в таблицах. По значениям, указанным в таблицах, балл самочувствия заменяется диагностическим коэффициентом. Вслед за перекодировкой подсчитывают алгебраическую сумму (с учетом положительного или отрицательного знака) диагностических коэффициентов для каждой шкалы отдельно.

Алгебраическая сумма коэффициентов, большая +1,28, свидетельствует о хорошем психическом состоянии. Сумма, меньшая -1,28, говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Промежуточные значения (от -1,28 до +1,28) говорят о неопределенности данных. Обычно пограничные значения характеризуются коэффициентами в пределах от -5,6 до -1,28.

Значение диагностических коэффициентов тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера признаков | Баллы | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | -1,38 | -0,44 | 1,18 | 1,31 | 0,87 |
| 4 | -0,8 | -1,3 | -0,6 | 0,37 | 1,44 |
| 8 | -1,6 | -1,34 | -0,4 | -0,6 | 0,88 |
| 9 | -1,11 | 0 | 0,54 | 1,22 | 0,47 |
| 10 | -0,9 | -1,32 | -0,41 | -0,41 | 1,2 |
| 11 | -1,19 | -0,2 | 1,04 | 1,03 | 0,4 |
| 13 | -0,78 | -1,48 | -1,38 | 0,11 | 0,48 |
| 14 | -1,26 | -0,93 | -0,4 | 0,34 | 1,24 |
| 17 | -1,23 | -0,74 | 0 | 0,37 | 0,63 |
| 19 | -1,92 | -0,36 | 0,28 | 0,56 | 0,1 |

Значение диагностических коэффициентов депрессии

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера признаков | Баллы | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 1,58 | -1,45 | 0,41 | 0,7 | 1,46 |
| 3 | 1,51 | -1,53 | 0,34 | 0,58 | 1,4 |
| 5 | 1,45 | -1,26 | 1 | 0 | 0,83 |
| 7 | 1,3 | -1,5 | 0,15 | 0,8 | 1,22 |
| 6 | 1,38 | -1,62 | 0,22 | 0,32 | 0,75 |
| 12 | 1,34 | -1,34 | 0,5 | 0,3 | 0,72 |
| 15 | 1,2 | -1,23 | 0,36 | 0,56 | -0,2 |
| 16 | 1,08 | -1,08 | 1,18 | 0 | 0,46 |
| 18 | 1,2 | -1,26 | 0,37 | 0,21 | 0,42 |
| 20 | 1,08 | -0,54 | 0,1 | 0,25 | 0,32 |

Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждения по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действия. Невротическая реакция тревожности как беспокойства за собственное здоровье и за здоровье своих близких, в общении с людьми проявляется в том, что человек ведет себя неуверенно.

Депрессия проявляется в невротических реакциях - в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужении и ограничении контактов с окружающими, наличии и ограничении контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества.

**Приложение 3**

**Тест Люшера**

Инструкция: «Перед Вами восемь цветных карточек. Разложите их в порядке предпочтения. На первом месте у вас оказажется цвет, который нравится больше всего, далее карточки размещаются по мере убывания симпатии к цвету, и последние карточки представляют цвета, нравятся меньше всего».

**Интерпретация**

О чем говорит позиция цвета

Каждая позиция разложенных в порядке предпочтения карточек несет свою информацию.

Первое место означает стремление, то психологическое состояние, которого стремятся достичь или уже достигли для того, чтобы добиться своей цели.

Карточка, расположенная на втором месте, означает истинную цель.

Карточки, положенные на третье и четвертое места, показывают действительное положение дел: ситуацию, в которой находится человек, или то, как обстоятельства заставляют его действовать. Например, синяя карточка здесь означает, что человек действительно чувствует себя спокойным или же создавшаяся ситуация требует от него спокойных действий. Напротив, красный цвет говорит о том, что человек чувствует себя активным или же сама ситуация требует от него активности.

Цвета, расположенные на пятом и шестом местах, вызывают у человека равнодушие: значения этих цветов не отвергаются, но они и не соответствуют существующей ситуации, они находятся в резерве до тех пор, пока ситуация не изменится и не заставит человека действовать в соответствии со значением этих цветов. Например, синий, стоящий на одной из этих позиций, говорит о том, что стремление к покою в данной ситуации не актуально для человека. Зеленый говорит о неактуальности упорства в данный момент, а красный - о нецелесообразности для человека активных действий при складывающихся обстоятельствах.

Если карточки положены на седьмое или восьмое места, значит, эти цвета вызывают в человеке антипатию. Чаще всего они выражают существующую потребность, которую человек вынужден подавлять, чтобы не попасть в неблагоприятную ситуацию. Если, например, на седьмое или восьмое место положен синий цвет, это означает, что потребность в покое не может быть удовлетворена из-за неблагоприятных в данное время обстоятельств: расслабление, уступки, попытки вступить с кем-либо в близкие и гармоничные отношения повлекут за собой дурные последствия. Красный цвет, расположенный на последних местах, говорит о том, что человек вынужден подавлять свою активность, считая ее нецелесообразной в существующей ситуации.

Вообще, последняя, восьмая позиция цветной карточки несет наиболее важную информацию о человеке, так как дает возможность вскрыть его проблемы.

Согласно Люшеру, четыре основные цвета (синий, зеленый, красный и желтый) отображают основные психологические потребности человека: в спокойствии и удовлетворенности, самоутверждении, активности, успехе. Если тестируется психологически уравновешенный человек, который свободен от внутренних конфликтов и подавленных стремлений, то он обязательно поставит карточки этих цветов на первые четыре или пять мест.

**Язык цвета**

Синий, как и другие основные цвета, является выражением существующей биологической потребности. В физическом плане - это потребность в покое, отдыхе. В эмоциональном плане - в чувстве удовлетворенности, нежности, близости. Синий ассоциируется со сладким вкусом, его органом чувств является кожа. Часто появление у человека экземы или прыщей связано с нарушением тех отношений, где должны присутствовать нежность, любовь, чувство близости. Чаще всего это отношения между влюбленными, мужем и женой, членами одной семьи.

Зеленый цвет связан с терпким, вяжущим вкусом. В психологическом плане этот цвет олицетворяет гордость, в физическом - сжатие и напряжение, которые могут привести к судорогам и спазмам. Поэтому зеленый тесно связан с непроизвольным сокращением мышц. Так, нарушения в работе пищеварительной системы, возникновение язв в кишечном тракте часто связаны с беспокойством из-за возможной утраты своего положения или по поводу даже мнимого личного краха.

Красный символизирует пролитую в борьбе кровь, огонь, воспламеняющий человеческий дух, активное мужское начало. На уровне физических ощущений этот цвет проявляется в аппетите, его эмоциональное выражение - желание, его органами являются мышцы, симпатическая нервная система, органы воспроизводства. Нередко в неприятии красного цвета выражается физическое и нервное истощение, перебои в работе сердца, импотенция или снижение полового желания.

Желтый, в противоположность зеленому, символизирует расслабление и расширение. На психологическом уровне желтый цвет - это оптимизм, освобождение от всех проблем, давления или ограничивающих, сковывающих обстоятельств. Желтый цвет ассоциируется с острым вкусом, его органами являются симпатическая и парасимпатическая нервные системы. В отличие от красного, который тоже действует через симпатическую нервную систему, активность желтого цвета носит более неопределенный характер и лишена четкой структуры и цельности красного.

Фиолетовый цвет представляет собой смесь красного и синего, он создает единый сплав из противоположностей, объединяя импульсивную победоносность красного и мягкую уступчивость синего. Интересно воздействие фиолетового на организм человека. С одной стороны, он более всех холодных цветов замедляет дыхание, уменьшает его глубину, ослабляет пульс. С другой же стороны, воздействие фиолетового на сердце, легкие и кровеносные сосуды увеличивает их органическую устойчивость. В психологическом плане этот цвет связан как с желанием очаровывать, так и с высокой внушаемостью.

Если предпочтение отдается черному, серому или коричневому цветам, это говорит об отрицательном отношении человека к жизни. Обычно уравновешенный человек ставит их в “зону равнодушия” (на пятое-шестое место) или даже отрицает эти цвета (седьмое-восьмое места).

Коричневый - это затемненный желто-красный, то есть затемненный оранжевый цвет. В коричневом импульсивность красного ослаблена (“сломлена”, согласно Люшеру), поэтому этот цвет приобретает более спокойный характер.

Серый цвет, находящийся на полпути между светлым и темным, психологически нейтрален.

Черный является отрицанием цвета.

**Краткая расшифровка теста Люшера**

Помимо значения каждого отдельного цвета и его позиции чрезвычайно важна общая последовательность выбора цветов. Для различных случаев сочетаний цветов в тесте Люшера существуют специальные интерпретационные таблицы, занимающие около двухсот книжных страниц.

И все же определяющее значение имеют цвета, вызывающие наибольшую симпатию и антипатию. Как было сказано ранее, о том, к чему человек стремится и об основном методе достижения им своей цели говорит цвет карточки, стоящей на первом месте, то есть цвет, который человек предпочитает другим цветам. То, чего человек стремится избежать, то, что он вынужден подавлять в себе, определяется наименее симпатичным для человека цветом. Отвергаемый цвет указывает на источники напряжения, которые человек не хочет терпеть, на его главные проблемы. В связи с этим интерпретация теста Люшера наиболее содержательна для предпочитаемых (первых) и отвергаемых (последних) цветов. Она поможет вам, не тратя много времени, осознать и понять свои проблемы и методы их решения, поможет глубже познать себя через цвет. Порядок цветов приводится так, как он дан у Макса Люшера.

Серый (0)

Предпочтение (1-я позиция). Человек не хочет принимать участия в какой-либо активности, стремится ее избегать, как и всех форм возбуждения. Желает отрезать себя от всего мира, хочет, чтобы его оставили в покое и ни во что не вмешивали. Человек всегда контролирует свои действия, он как бы стоит в стороне и наблюдает за собой, ничему не позволяет затронуть свою душу и захватить себя целиком. В поведении человека почти всегда есть элемент скрытности, утаивания чего-либо. Человеку приходится мириться со многим, что вызывает у него усталость и истощение сил. Этот человек всегда стремится соблюсти нейтралитет, он нуждается в защите и хочет ее найти.

Отрицание (8-я позиция). Человек испытывает нетерпение и волнение, он находится во власти “нетерпеливой активности”. Такой человек отвергает отстраненную, нейтральную позицию и стремится принять участие во всем, что происходит вокруг него, полагая, что имеет на это право. Окружающие люди частенько считают его излишне любопытным и назойливым. Человек считает, что в жизни есть немало интересного: того, к чему стоит стремиться, не жалея сил и труда, что сделает жизнь полнокровной. К осуществлению своих целей этот человек стремится с яростной интенсивностью, он не хочет, чтобы хоть что-то шло своим чередом или разрешалось само собой. Нередко излишняя активность мешает спокойно и объективно смотреть на жизнь, истощает нервную систему.

Синий (1)

Предпочтение (1-я позиция). Человек стремится к эмоциональному покою, безмятежности, удовлетворенности, к мирному и гармоничному состоянию, к стабильной упорядоченной ситуации.

Отношения его с окружающими носят спокойный, свободный от конкуренции характер, он хочет ощущать принадлежность к своему окружению. Возможно, что человек просто нуждается в отдыхе или даже лечении.

Отрицание (8-я позиция). Нежелание расслабляться и уступать. Человек старательно поддерживает активную деятельность и не допускает упадка сил. С психологической точки это “беспокойное неудовлетворение жизнью”, так как существующие отношения или положение дел человека не устраивают. Однако он не в силах изменить ситуацию и достичь страстно желаемого им ощущения принадлежности к своему окружению, к тому же хочет скрыть от людей свою душевную уязвимость. Одновременно человек все же пытается найти реальный выход из не устраивающей его ситуации или же пытается забыть об этой ситуации.

Зеленый (2)

Предпочтение (1-я позиция). Стремление человека стать независимым вопреки трудной ситуации, причем для этого он готов проявить гибкость ума. Такой человек для достижения успеха и признания готов преодолевать сопротивление и препятствия, он любит производить сильное впечатление на людей и хочет, чтобы всегда побеждало его мнение. Человек стремится увеличить свою уверенность в собственной ценности, хочет превосходить других людей. Это превосходство может касаться образования, культуры, выражаться в недюжинной физической силе или в материальном благосостоянии. Человек стремится улучшить условия своей жизни, прожить долгую и полезную жизнь, заботится о своем здоровье.

Отрицание (8-я позиция). Под напором стресса человек может потерять силу воли, настойчивость и способность выстоять в трудной ситуации. Утрата сил к сопротивлению, снижение способности к самоутверждению, беспокойство по поводу возможной потери своего положения приводят к тому, что человек начинает винить в своих неудачах других. Он начинает относиться к окружающим язвительно и с презрением, не может принять необходимое решение и предпринять соответствующие шаги для того, чтобы выйти из стрессовой ситуации.

Красный (3)

Предпочтение (1-я позиция). Энергичный человек, стремящийся жить полной жизнью и испытывающий радость от своей деятельности. Активность такого человека направлена на достижение успеха в жизни, выбор им красного говорит о воле к победе. Человек стремится набрать богатый жизненный опыт в различных сферах.

Отрицание (8-я позиция). Активность воспринимается человеком как нечто враждебное, так как он уже перевозбужден и легко раздражается из-за того, что у него мало жизненных сил (например, из-за болезни) и множество неразрешимых проблем. Такой человек воспринимает свое окружение как источник опасности, он возмущен при мысли о том, что не сможет добиться своих целей, и расстроен от осознания своей беспомощности. Для такого человека красный цвет несет не силу и мощь, а является чем-то угрожающим. Возможно, этот человек чрезмерно перенапряг свои силы и теперь находится на грани нервного срыва.

Желтый (4)

Предпочтение (1-я позиция). Человек испытывает необходимость в перемене условий или в изменении отношений с другими людьми, так как считает, что это принесет ему облегчение. Стремление к освобождению и к большему счастью. Человек ищет новые возможности для реализации своих надежд. Диапазон его надежд может быть весьма широк: от легкого любовного приключения до философского учения, обещающего просветление.

Отрицание (8-я позиция). Рухнувшие надежды. Человек чувствует себя изолированным от других людей: в таком мрачном состоянии яркость и легкость желтого цвета кажутся ему неподходящими. Он опасается потерять свой престиж, сомневается в том, что его дела улучшатся в будущем. Это вынуждает человека выдвигать преувеличенные требования и отказываться от разумного компромисса. Человеку абсолютно необходимо обрести уверенность, чтобы избежать новых разочарований.

Фиолетовый (5)

Предпочтение (1-я позиция). Сентиментальность, жажда романтической нежности. Человек любит, чтобы окружающие восхищались им. Он стремится получить поддержку людей, воздействуя на них дружелюбием и обаянием. Испытывает потребность в том, чтобы его отождествляли с кем-нибудь или с чем-нибудь.

Отрицание (8-я позиция). Повышенная критичность в отношении других людей и сдержанность в выражении своих эмоций. Человек боится оказаться глубоко вовлеченным в любые отношения как личного, так и профессионального характера, он постоянно бдительно держит свои эмоции под контролем. Человек опасается стать жертвой своей доверчивости и требует от людей полной искренности. Он способен к трезвому анализу ситуации, способен к отзывчивости, но очень жестко себя контролирует.

Коричневый (6)

Предпочтение (1-я позиция). Человек хочет избавиться от проблем и достичь хорошего здоровья. Повышенная потребность в физическом благополучии и чувственном удовлетворении, либо в избавлении от какой-нибудь проблемы, приносящей физические неудобства.

Отрицание (8-я позиция). Отвергается потребность в безопасности и комфорте. Стремление к физическому комфорту человек рассматривает как слабость, которую необходимо преодолеть, он считает низменным прислушиваться к нуждам своего организма. Однако пренебрежение запросами организма ведет к стрессу и болезни. Человек хочет выделиться из общей массы, требует, чтобы его признали как незаурядную личность. Он отвергает тягу людей к взаимозависимости, так называемое “стадное чувство”. Самоизоляция, вызванная такими взглядами, в итоге приводит к желанию ослабить самоконтроль и соединиться с другими людьми. Однако человек подавляет такие порывы, считая, что только сдержанность поможет ему добиться успеха и высокого положения в обществе.

Черный (7)

Предпочтение (1-я позиция). Человек выражает протест существующему порядку вещей, считает, что все идет не так, как надо. Такой человек препятствует любому влиянию на его точку зрения и поднимает бунт против судьбы. Однако в итоге это чаще всего оказывается неразумным.

Отрицание (8-я позиция). Желание не отказываться от различных возможностей в жизни и сохранять контроль над своими решениями и действиями. Человек хочет быть хозяином своей судьбы: независимым и свободным от запретов и препятствий, за исключением тех, которые он сам себе определит. Однако зачастую такой человек хочет слишком многого, а также бывает излишне авторитарным, что свидетельствует о внутреннем беспокойстве.