Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №2

города Никольска Пензенской области

Управление образования администрация Никольского района

**«Как предотвратить стресс»**

Автор работы: учащаяся 10 класса

МБОУ СОШ №2 г. Никольска Пензенской области

Нестерова Варвара Александровна

Руководитель: учитель биологии

муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной школы №2

города Никольска Пензенской области

Чернова Наталья Николаевна

Никольск 2024г.

**Оглавление**

[**1.Введение** 3](#_Toc98328795)

[**1.2. Цель работы** 3](#_Toc98328796)

[**1.3. Задачи** 3](#_Toc98328797)

[**1.4. Актуальность** 3](#_Toc98328798)

[**2. Теоретическая часть** 4](#_Toc98328799)

[**2.1. Что такое стресс?** 4](#_Toc98328800)

[**2.2. Симптомы стресса** 4](#_Toc98328801)

[**2.3. Стадии стресса** 5](#_Toc98328802)

[**2.4. Реакции организма на стресс** 5](#_Toc98328803)

[**3. Практическая часть** 6](#_Toc98328806)

[**3.1. Анкетирование** 6](#_Toc98328807)

[**3.2. Использованные методики** 7](#_Toc98328808)

[**3.3.«Методика измерения уровня тревожности» Тейлора** 7](#_Toc98328809)

[**3.4. «Инвентаризация симптомов стресса» Методика Иванченко** 8](#_Toc98328810)

[**3.5. Опросник «Утомление – Монотония – Пересыщение – Стресс»** 9](#_Toc98328811)

[**3. 6. Способы снятия нервного напряжения и стресса** 12](#_Toc98328812)

[**3.6.1. Методы релаксации** 12](#_Toc98328813)

[**4.Заключение** 13](#_Toc98328814)

[**Литература** 14](#_Toc98328815)

[**Приложение 1** 14](#_Toc98328816)

[**Приложение 2** 16](#_Toc98328817)

[**Приложение 3** 18](#_Toc98328818)

# **1.Введение**

Наверняка, вы все не раз замечали, что ваши знакомые, друзья или даже родные бывают в каком-то подавленном состоянии, у них наблюдается повышенная раздражительность и иногда они даже срываются на крик. А некоторые просто нервничают по пустякам.

Еще в 1936 г. канадский Ученый и физиолог Ганс Селье ввел термин "стресс" и разработал учение о стрессе. Стресс, по его мнению, это не только нервное перенапряжение, но и любое воздействие, непривычное для организма, будь то эмоции: радость, гнев, страх, ненависть, любовь или сильный холод, жара, инфекция. Но не стоит говорить, что стресс- лишь негатив. Можно сказать, что стресс – это реакция организма на сильное чувство или ощущение.

Селье считал, что избегать стрессовых ситуаций невозможно и не нужно, ведь **стресс – это и есть жизнь, а его отсутствие означает смерть. Благодаря стрессу человек развивается и физически, и эмоционально.**

Возникает вопрос, что такое стресс на самом деле? Почему он возникает? Я решила исследовать эту проблему, выяснить, как часто люди испытывают стресс; выявить, умеют ли они определять, что они находятся под стрессовым воздействием; дать рекомендации по снятию стресса.

# **1.2. Цель работы**

Изучить понятие «стресс» и методы его преодоления.

# **1.3. Задачи**

* Изучить литературу о стрессе, его симптомах и причинах возникновения.
* Провести анкетирование среди учащихся 10 класса
* Разработать методические рекомендации по уменьшению негативного влияния стресса на организм человека и его здоровье.

# **1.4. Актуальность**

В настоящее время психологические стрессы являются очень большой проблемой. Это связанно с убыстряющимся темпом жизни, информационной перегруженностью и социальной нестабильностью. Чрезмерная интеллектуальная и психологическая нагрузка приводит к функциональным сбоям в организме. Возникает стресс. Проблема управления стрессом очень актуальна в современном обществе. Ведь стресс сопровождает человека повсеместно: школа, работа, отношения в семье и с окружающими. Практически ежедневно каждый человек испытывает стресс. В связи с этим знания о способах борьбы с ним необходимы для сохранения психического и физического здоровья.

# **2. Теоретическая часть**

# **2.1. Что такое стресс?**

Стресс представляет собой напряженное состояние организма, которое появляется, как защитная реакция на воздействие различных неблагоприятных факторов. Многие люди, находясь в состоянии стресса ежедневно, даже не понимают, что это ненормальное явление, от которого надо избавляться. Стресс подстерегает человека везде: дома, на работе, в общественном транспорте. Когда стрессовые ситуации носят нерегулярный характер, ничего страшного нет. Но, когда состояние стресса длится долго и возникает часто, называется оно дистресс. На фоне этого могут развиться тяжелые заболевания.

**2.2. Симптомы стресса**

I Когнитивные

* тревога
* скачки мыслей
* неспособность сосредоточиться
* затруднение принятия решений
* кошмарные сны
* забывчивость

II Эмоциональные

* частые слёзы
* апатия
* раздражительность

III Физические

* слабость
* диарея или запор
* набор или потеря веса
* сыпь на коже и зуд
* потливость
* головные боли
* бессонница

IV Поведенческие

* недостаточный сон
* агрессия
* подозрительность
* постоянные оправдания
* спешка без причины
* замкнутость

# **2.3. Стадии стресса**

I Стадия тревоги

У человека происходит всплеск энергии, повышается давление, он начинает волноваться. Стадия тревоги - реакция организма на раздражители. В формировании этой реакции участвуют гормоны надпочечников (адреналин и норадреналин), иммунная и пищеварительная системы. Возникают проблемы с пищеварением. Их можно избежать, если быстро разрешить ситуацию или проявить естественную реакцию (например, физическую активность).

II Стадия адаптации

На данном этапе выработка гормонов стресса несколько уменьшается, и организм функционирует нормально, но находится в повышенной готовности. Человек немного успокаивается, исчезают психологические проявления стресса.

III Стадия истощения

На третьей стадии начинают развиваться соматические заболевания. Иммунитет снижается, защитные функции ослабевают. Если организм долго находится в состоянии стресса, то неизбежно развиваются нарушения работы иммунной, сердечно-сосудистой системы, пищеварения и других органов.

### 

# 2.4. Реакции организма на стресс

### Защитная (Реакция в виде агрессии или раздражительности. Человек не может проявлять терпение и такт, срывается по пустякам)

### Депрессия (Психическое расстройство, которое развивается от различных причин, требует квалифицированного лечения. Часто депрессией страдают люди, которые очень долго не могут решить свои проблемы)

# **3. Практическая часть**

# **3.1. Анкетирование**

Среди учащихся 10 класса было проведено анкетирование на тему «Знаете, ли вы что такое стресс и как с ним справиться»

Всего опрошенных – 20

По итогам опроса было выяснено, что:

* Что такое стресс знает 95%, а 5% не знают.
* как справиться со стрессом знают 80%, а 20% этого не знают.

**3.2. Использованные методики**

Также при работе по данной теме мною были использованы следующие методики:

* «Методика измерения уровня тревожности» Тейлора (Приложение 1)
* «Инвентаризация симптомов стресса» Методика Иванченко (Приложение 2)
* Опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс» (Приложение 3)

# **3.3.****«Методика измерения уровня тревожности» Тейлора**

Методика предназначена для измерения уровня тревожности. Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями. Опрашиваемому предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Если опрашиваемый согласен с утверждением, то отвечает «Да», если не согласен – «Нет». Причем, отвечающий не должен долго задумываться, важен первый пришедший в голову ответ.

По итогам проведенной методики было выявлено, что низкий уровень тревожности имеют 10%, средний (с тенденцией к низкому) - 30%, средний (с тенденцией к высокому) - 55%, высокий - 5%

# **3.4. «Инвентаризация симптомов стресса» Методика Иванченко**

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

По итогам проведенной методики было выявлено, что

* у 20% опрошенных отсутствуют симптомы нервного напряжения. Возможны повышенная наивность и неприспособленность к реальной жизни. (Результат №1, менее 30 баллов)
* у 45% опрошенных низкий уровень стресса. Среднестатистический показатель, характерный для нормальной работы психики. (Результат №2, 31 – 45 баллов)
* у 35% опрошенных высокий показатель, присущий карьеристам, лидерам, беспокойным особам, стремящимся к идеалу. (Результат №3, 40 – 60 баллов)

# **3.5.** **Опросник «Утомление – Монотония – Пересыщение – Стресс»**

Опросник предназначен для оценки выраженности компонентов функционального состояния организма. Он состоит из 40 утверждений, которые необходимо оценить по 4 – х бальной шкале. Обработка заключается в расчете коэффициентов утомления, монотонии, пресыщения и стресса.

Состояния, исследуемые с помощью опросника «УМПС», определяются как:

**Утомление** – функциональное состояние организма, сопровождающееся чувством усталости, снижением работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью, выражающееся в ухудшении показателей деятельности и прекращающееся после отдыха.

**Монотония** – функциональное состояние человека, возникающее при однообразной работе. Характеризуется снижением тонуса и восприимчивости, ослаблением сознательного контроля, ухудшением внимания и памяти, стереотипизацией действий, появлением ощущений скуки и потерей интереса к работе. Продуктивность деятельности может лишь на некоторое время восстановиться за счет включения особых волевых усилий. В ответ на монотонные условия работы могут развиваться и явления психического пресыщения.

**Психическое пресыщение** **–** психическое состояние, вызванное однообразной, лишенной смысла деятельностью. Признаком наступления пресыщения выступает потеря интереса к работе и неосознанное стремление к варьированию способов исполнения. Раннее наступление психического пресыщения может рассматриваться в качестве симптома психического заболевания и невроза.

**Стресс** – это функциональное состояние организма, возникающее в результате отрицательного внешнего воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов.

Коэффициент утомления

Коэффициент монотонии

Коэффициент пресыщения

Коэффициент стресса

По итогам опросника было выявлено, что

* утомление не выражено у 20%, выражено у 70% и очень выражено у 10%
* монотония не выражена у 25%, выражена у 60% и очень выражена у 15%
* пресыщение не выражено у 30%, выражено у 65% и очень выражено у 5%
* стресс не выражен у 5%, выражен у 90% и очень выражен у 5%

# **3. 6. Способы снятия нервного напряжения и стресса**

Изучив литературу, мною было выяснено, что для быстрого снятия стресса рекомендуется глубокое дыхание. Общение с близкими людьми успокаивает нервную систему, нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной системы прослушивание мелодичной музыки. Хорошим выходом из стресса являются физические упражнения или подвижные игры. В последнее время в качестве антистрессорной процедуры рекомендуют приёмы расслабления мышц- методы релаксации, но подобные методы требуют тренировки. В целом же наиболее эффективным средством улучшения работоспособности организма и функций нервной системы является полноценный сон.

# **3.6.1. Методы релаксации**

Хочу остановиться подробнее на методах релаксации. Методы релаксации один из эффективных способов снятия нервного напряжения. Они играют важную роль в улучшении здоровья. Каждый человек, часто испытывающий нервное напряжение, может подобрать для себя наиболее подходящий способ расслабления из предложенных ниже:

* **Простое расслабление мышц**

Метод основан на закономерном напряжении и расслаблении определённой группы мышц. Обхватите какой – либо цилиндрический предмет, сильно сожмите его пальцами правой (левши – левой) руки, будто хотите его раздавить. Когда терпеть станет невмоготу, разожмите пальцы. После напряжения наступит расслабление: пусть ваша рука свисает или лежит на коленке.

* **Медитативная релаксация**

Выберете комфортное, спокойное место и примите удобную позу. Закройте глаза, максимально расслабьте мышцы. Дышите через нос. Продолжайте процедуру 10 – 15 минут. После окончания несколько минут сидите спокойно с закрытыми глазами, стараясь не обращать внимания на беспокоящие мысли.

* **Антистрессовая релаксация**

Сядьте или лягте в тихом, слабоосвещённом месте. Одежда должна быть свободной. Дышите медленно и глубоко: вдох, небольшая задержка дыхания, выдох не торопясь (5 – 6 раз). После отдохните 20 с. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Удерживайте напряжение 10 с, затем расслабляйте их. Так пройдите по всему телу трижды, ни о чём не думая.

Представьте, что ощущение расслабления проникает во все части тела. Лежите спокойно 30 с. Скажите себе: «когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым, напряжение исчезнет». После медленно досчитайте до 20.

Выполняйте это упражнение не реже 2 – 3 раз в неделю.

* **Чередующееся носовое дыхание**

Сядьте на стул или пол, выпрямив спину. Вдохните левой ноздрёй на счёт 6, правую зажмите пальцем. Задержите дыхание до 3. Затем закройте левую ноздрю и выдыхайте через правую на счёт 6. Вдыхайте правой ноздрёй и т.д. Повторите 5 – 6 раз. Старайтесь делать это упражнение не реже 1 раза в день.

# **4.Заключение**

В ходе данной работы я изучила литературу о стрессе, его видах и причинах возникновения, провела анкетирование среди учащихся 10 класса и постаралась разработать методические рекомендации по уменьшению негативного влияния стресса на организм человека и его здоровье.

Поскольку стресс связан с любой деятельностью человека, избежать его практически невозможно. Важно, чтобы не возникло избыточного напряжения организма, приводящего к нарушению функций внутренних органов, срывам. Стресс может быть полезен, если измененные функции организма быстро возвращаются к исходному уровню. При этом возрастает приспособленность организма к меняющимся условиям среды.

Также я поделилась своей работой с одноклассниками и ознакомила их с результатами опросников. Это оказалось полезным для многих, в том числе и для меня.

**Для меня р**абота над данной темой была очень интересной и познавательной. Я открыла для себя новые способы снятия нервного напряжения и уменьшения негативного влияния стресса на организм. Очень надеюсь, что моя работа будет полезна людям и поможет им избегать стрессовых ситуаций или уменьшать их влияние на здоровье.

# **Литература**

* Панченко Л. Л. Диагностика стресса: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с.
* Федорова М.З. Экология человека: культура здоровья: 8 класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.З. Федорова, В.С.Кучменко, Г.А.Воронина.- М.: Вентана-Граф, 2013.-144с.
* <https://studwood.ru/1804304/psihologiya/zaklyuchenie>
* <https://narko-info.ru/stress-prichiny-osnovnye-priznaki-i-metody-borby/>
* <https://psychosphera.ru/stress>
* http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/3248-2021-02-25-05-54-58
* <https://psychiatry-test.ru/test/inventarizaciya-simptomov-stressa-ivanchenko/>
* <https://nsportal.ru/vuz/sotsiologicheskie-nauki/library/2016/09/25/issledovatelskaya-rabota-stress-ego-vliyanie-na>

**Приложение 1**

Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина)

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.   
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.   
3. У меня редко бывают запоры.   
4. У меня редко бывают головные боли.   
5. Я редко устаю.   
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.   
7. Я уверен в себе.   
8. Практически я никогда не краснею.   
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.   
10. Я краснею не чаще, чем другие.   
11. У меня редко бывает сердцебиение.   
12. Обычно мои руки достаточно теплые.   
13. Я застенчив не более, чем другие.   
14. Мне не хватает уверенности в себе.   
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.   
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.   
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.   
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.   
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.   
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.   
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.   
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.   
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.   
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.   
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.   
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.   
27. Я работаю с большим напряжением.   
28. Я легко прихожу в замешательство.   
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.   
30. Я склонен принимать все слишком серьезно.   
31. Я часто плачу.   
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.   
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.   
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.   
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.

36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.   
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.   
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.   
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.   
40. Даже в холодные дни я легко потею.   
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.   
42. Я человек легко возбудимый.   
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.   
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.   
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.   
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.   
47. Я почти все время испытываю чувство голода.   
48. Ожидание меня нервирует.   
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.   
50. Меня нередко охватывает отчаяние.

Обработка и интерпретация результатов теста

**Ключ к тесту** подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности.   
• Ответы «*Да*» на высказывания: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.   
• Ответы «*Нет*» на высказывания: 1, 2, 3,4, 5, 6, 1, 8, 9, 10, 11, 12, 13.   
Ответы, совпадающие с ключом оцениваются в 1 балл. Количество баллов суммируется.  
**Оценка результатов теста**   
• *40-50 баллов* рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревожности,   
• *25-40 баллов* свидетельствуют о высоком уровне тревожности,   
• *15-25 баллов* – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности,   
• *5-15 баллов* – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности,   
• *0-5 баллов* – о низком уровне тревожности.

# **Приложение 2**

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и др*.*)

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

*Инструкция,* прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вопросы | Никогда | Редко | Часто | Всегда |
| 1 | Легко ли Вы раздражаетесь из-за мелочей? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Нервничаете ли Вы, если приходится чего-либо ждать? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Можете ли Вы в раздражении обидеть кого- нибудь? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Критика выводит Вас из себя? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Если Вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли Вы ответить обидчику тем же или скажете что- нибудь обидное? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Вы постоянно чем- то занимаетесь, все Ваше время заполнено деятельностью? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | В последнее время Вы опаздываете или приходите раньше времени? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Часто ли Вы перебиваете других, дополняете высказывания? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Страдаете ли Вы отсутствием аппетита? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Часто ли Вы испытываете беспричинное беспокойство? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Кружится ли у Вас голова по утрам? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Испытываете ли Вы постоянную усталость? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Даже после продолжительного сна Вы чувствуете себя разбитым? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У Вас возникают проблемы с сердечной деятельностью? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Страдаете ли Вы от болей в области спины и шеи? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Часто ли Вы барабаните пальцами по столу, а сидя- покачиваете ногой? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Мечтаете ли Вы о признании, хотите ли чтобы Вас хвалили за то, что Вы делаете? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Считаете ли Вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле? | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Обработка и интерпретация результатов.**

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

*До 30 баллов.* Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам про верить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

*31–45 баллов.* Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

*45–60 баллов.* Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

*Более 60 баллов.* Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

# 

# **Приложение 3**

Опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс»

Инструкция: Вам предлагается ряд высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникнуть у Вас во время работы (учебы). Прочитайте, пожалуйста, внимательно каждое из них и оцените, насколько оно соответствует Вашим переживаниям во время рабочего (учебного) дня.

ФИО(по желанию)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_ Пол\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждения** | **Почти никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| 1. Работа доставляет мне удовольствие | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 2. Я с легкостью могу полностью сконцентрироваться на работе | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 3. Работа не кажется мне тупой или слишком однообразной | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 4. Я работаю почти с отвращением | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 5. Я чувствую себя неповоротливым и сонным | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 6. Хотелось бы, чтобы в моей работе было побольше разнообразных заданий | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 7. У меня возникает чувство неуверенности при выполнении работы | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 8. На возникающие помехи и неполадки в работе я реагирую спокойно и собранно | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 9. Чтобы справляться с выполнением рабочих заданий, мне приходится затрачивать гораздобольше усилий, чем обычно | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 10. Моя работа «идет» без особого напряжения | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 11. Я теряю общий контроль над рабочей ситуацией | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 12. Я чувствую себя утомленным | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 13. Я продолжаю работать и дальше, но без всякого интереса | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 14. Все, что происходит на моем рабочем мес те, я могу контролировать без всякого напряжения | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 15. Я работаю с неохотой | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 16.Я пытаюсь изменить деятельность или от влечься, чтобы преодолеть чувство усталости | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 17. Я нахожу свою работу достаточно приятной и интересной | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 18. Бывает, что в некоторых рабочих ситуациях я испытываю страх | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 19. На работе я вялый и безрадостный | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 20. Работа не очень тяготит меня | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 21. Мне приходится заставлять себя работать | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 22. Мне приходится мгновенно собираться и принимать решения, чтобы предотвратить возможные неполадки и сбои в работе | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 23. Во время работы мне хочется встать, немного подвигаться и размяться | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 24. Я на грани того, чтобы заснуть прямо за работой | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 25. Моя работа полна разнообразных заданий | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 26. Я охотно выполняю свою работу | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 27. Мне кажется, что я могу легко справиться с любыми поставленными передо мной ра бочими задачами | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 28. Я собран и полностью включен в выполне ние любого ставящегося передо мной рабочего задания | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 29. Я могу без труда принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 30. Время за работой пролетает незаметно | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 27. Мне кажется, что я могу легко справиться с любыми поставленными передо мной ра- бочими задачами | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 28. Я собран и полностью включен в выполне ние любого ставящегося передо мной рабочего задания | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 29. Я могу без труда принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 30. Время за работой пролетает незаметно | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 31. Я уже привык к тому, что в моей работе в любой момент может случиться что-либо непредвиденное | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 32. Я реагирую на происходящее недостаточно быстро | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 33. Я ловлю себя на ощущении, что время как бы остановилось | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 34. Мне становится не по себе при любом незначительном сбое или помехе в работе | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 35. Моя работа слишком однообразна, и я был бы рад любому изменению в течении рабочего дня | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 36. Я сыт по горло этой работой | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 37. Я чувствую себя измученным и совершенно разбитым | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 38. Мне не трудно самостоятельно принять любое решение, касающееся выполнения моей работы | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 39. В последнее время работа не приносит мне и половину обычного удовольствия | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 40. Я чувствую нервозность и повышенную  раздражительность | **1** | **2** | **3** | **4** |

Для оценки используется 4 – х бальная шкала : «почти никогда» – 1 балл, «часто» – 2 балла, «иногда» – 3 балла, «почти всегда» – 4 балла.

Обработка заключается в расчете коэффициентов утомления, монотонии, пресыщения и стресса в соответствии с ключами.

Ключи для обработки методики:

Кут = (Сумма (9, 11, 12, 21, 32) – Сумма (2, 10, 14, 27, 28)) + 25

Км = (Сумма (5, 6, 16, 23, 24, 33, 35) – Сумма (3, 25, 30)) + 15

Кпрес = (Сумма (4, 15, 19, 36, 39) – Сумма (1, 17, 20, 26)) + 20

Кстр = (Сумма (7, 18, 22, 31, 34, 37, 40) – Сумма (8, 29, 38)) + 15

Где Кут – коэффициент утомления, Км – монотонии, Кпрес – пресыщения, Кстр –

стресса.