

**Олена Леонідівна Мельникова,**

практичний психолог
Донецької загальноосвітньої
школи I-III ступенів № 97
Донецької міської ради
м. Донецьк, Україна

УДК 159.9.072

ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ ПІД ЧАС УЧАСТІ В ПРЕДМЕТНИХ ОЛІМПІАДАХ, КОНКУРСАХ

В статті розглянуто проблему збереження психічного здоров'я підліткового покоління в контексті однієї з найважливіших завдань сучасного суспільства. Автор наводить опис дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності обдарованих учнів у час підготовки та участі в предметних олімпіадах та конкурсах. Як корекційну роботу пропонується алгоритм розробки індивідуальної оздоровчої програми на період участі в олімпіадах.

Ключевые слова: здоров'я, психічне здоров'я, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, індивідуальна оздоровча програма.

In article the problem of preservation of mental health of younger generation in a context of one of the most important tasks of modern society is considered. The author provides the description of research of level of situational and personal uneasiness of gifted pupils during preparation and participation in the subjects competitions. As correctional work the algorithm of development of the individual improving program for participation in the competitions is offered.

Keywords: health, mental health, situational uneasiness, personal uneasiness, individual improving program.

Сучасні умови життя та діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів та потенціалу організму людини. Велика кількість фізичних та психологічних навантажень викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні та психосоматичні порушення. Закономірними наслідками стресових станів є зниження продуктивності видів діяльності, порушення психічного та соматичного здоров'я людини. Тому збереження психічного здоров'я особистості, зокрема, підліткового покоління є одним із важливих завдань нашого суспільства.

Навчання, як вид діяльності, характеризується високою нервово-психічною напругою, інформаційною насиченістю, хронічною втомою, підвищеною тривожністю. Особливої уваги потребує період підготовки та участі дітей в конкурсах, предметних олімпіадах, захисту науково-дослідницьких робіт, адже на цьому проміжку часу посилюються навчальні стресові фактори. Окрім сильного інтелектуального навантаження виникають негативні емоції: страх, тривожність, занепокоєність. Знижується рівень мислення, уваги, пам'яті; можливе погіршення настрою, активності та працездатності.

Не зважаючи на те, що дослідження психічних станів людини є актуальним питанням сучасної

психологічної науки, проблема вивчення психічного здоров'я та емоційного стану учнів під час участі в предметних олімпіадах та конкурсах не є досить розробленою. Дослідження в зазначеній сфері сконцентровані, насамперед, на фізіологічних змінах, що відбуваються в організмі людини, у той час, як психічна складова майже не вивчалася. Негативний вплив на психічне та соматичне здоров'я, соціальну адаптацію, а також недостатню ефективність існуючих методів діагностики, корекції й профілактики розладів, спричинених ситуаціями перевірки рівня компетентності, обумовлюють актуальність нашої проблеми [1–3].

Спеціалісти ВООЗ визначають здоров'я як стан повного фізичного, духовного, психічного благополуччя людини, а не лише відсутність вад та хвороб [6].

Складовою та необхідною умовою здоров'я людини є психічне здоров'я. Воно зумовлює розвиток фізичного здоров'я та є основою для формування і розвитку духовного здоров'я. Психічне здоров'я можна розглядати як гармонійний стан психічного розвитку людини, що дає змогу адекватно зрозуміти та прийняти себе, як унікальну і неповторну особистість [6]. Психічне здоров'я містить високу свідомість, внутрішню моральну силу, що спонукає до творчої діяльності, розвинене мислення тощо. Основна функція психічного здоров'я –



це підтримання активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем у ситуаціях, що потребують мобілізації ресурсів особистості [7].

Надмірні стресові ситуації можуть призвести до неврозів – це хвороба розладів адаптації. В учнів неврози можуть формуватися внаслідок надмірного навчального навантаження, нераціональної організації праці та відпочинку, недотримання режиму дня, перевтоми.

Медики та психологи переконливо довели вплив емоцій на психічну діяльність і фізіологічні функції організму людини.

Позитивні емоції надійно захищають людей від стресу, дають змогу запобігти надмірним стресогенним чинникам. Негативні емоції, навпаки, часто дезорганізують психічну діяльність, зумовлюють виникнення низки гострих захворювань і загострень хронічних хвороб. Серед негативних емоційних станів на здоров'я людини, зокрема учня, впливає тривожність.

У психологічній літературі термін «тривожність» багатозначний. Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до інтенсивних відчуттів стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення [4]. На фізіологічному рівні реакції тривоги проявляються у підсиленні серцебиття, збільшенні артеріального тиску, зниженні порогу чуттєвості, на психологічному рівні – як напруга, відчуття схвильованості, неможливості прийняти рішення.

Науковці стверджують, що тривожність формується упродовж життя людини під впливом низки соціальних та особистісних факторів: характер відношень у родині, адекватність самооцінки, внутрішньоособистісні конфлікти. Оптимальний рівень тривоги вважається необхідним для ефективного пристосування особистості до оточуючого середовища. Як високий, так і низький рівні тривожності називають дезадаптивною реакцією людини.

Розрізняють особистісну та реактивну (ситуаційну) тривожність. Особистісна тривожність – це риса особистості, що характеризує схильність людини в більшості випадків ставитися до чинників середовища як до загрозливих. Ситуаційна тривожність проявляється як реакція на певні події життя людини, наприклад, участь у конкурсі, олімпіаді.

Дослідженню психічних станів тривожності людини присвячено праці зарубіжних та вітчизняних науковців [7]. Причини та наслідки тривожності, рівні тривожності вивчають Н. В. Вострокнутов, Н. Н. Заваденко, Г. М. Яковлева. Стан тривожності під час навчальної діяльності розглянуто у працях К. Лебединської, А. Прихожан, Н. Творогової. Деякі зарубіжні науковці Х. Хеккаузен, З. Хелус підкреслюють зв'язок тривожності з відповідною сферою діяльності, відокремлюючи тривожність в ситуації перевірки компетентності.

Здійснивши теоретичний аналіз категорії «тривожність» в психологічній літературі, солідарні з науковцями К. Лебединською, А. Прихожан та зазначаємо:

- психічне здоров'я є необхідною складовою здоров'я людини, що визначає її здатність до психічної адаптації та стійкість до стресогенних чинників;

- серед факторів, що впливають на психічне здоров'я людини, відокремлюємо негативні емоційні стани, зокрема, тривожність;

- тривожність визначаємо, як індивідуальну психологічну особливість, що проявляється у схильності людини до інтенсивних відчуттів стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення.

Було проведено дослідження за методикою діагностики самооцінки рівня тривожності Ч. Д. Спілберга та Ю. Л. Ханіна [5]. Методика дає змогу визначити самооцінку рівня тривожності в конкретній ситуації – реактивна тривожність та рівень особистісної тривожності як стійкої характеристики особистості. Шкала самооцінки складається з двох частин, що оцінюють особистісну та реактивну тривожність. Тестування проводили перед участю випробуваних в учнівських предметних конкурсах.

У результаті обробки заповнених випробуваними індивідуальних діагностичних бланків визначили рівень особистісної та ситуаційної тривожності кожного з них. Аналізуючи індивідуальні результати, приділяли увагу ступеню виразності рівня особистісної та реактивної тривожності. Так, відповідність балів рівню тривожності:

- до 30 балів – низький;
- 36–45 балів – помірний;
- 46 балів та вище – високий.

Далі розраховували показник середнього арифметичного в групі, що дало нам змогу орієнтуватися на середній результат групи. Аналізуючи отримані результати, приділяли увагу:

- середньому значенню рівня особистісної тривожності (табл. 1);
- середньому значенню рівня реактивної тривожності (табл. 1);
- ступеню виразності середнього значення;
- співвідношенню кількості випробуваних залежно від визначеного ступеня тривожності;
- співставленню показників особистісної та реактивної тривожності.

Таблиця 1

Середньогрупові показники тривожності

Тривожність	Середнє значення	Ступінь виразності
Особистісна	39,2	помірний
Ситуаційна	45,1	помірний

Проаналізувавши отримані результати, зробили наступні висновки:

- середньогруповий показник особистісної тривожності 39,2 свідчить про помірний рівень виразності;
- серед випробуваних не виявилось школярів із низьким рівнем особистісної тривожності; у 20 % випробуваних визначено високий рівень тривожності, у 80 % – помірний; Особистісна тривожність характеризує схильність людини сприймати широке коло



ситуації як загрозливих, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Помірний показник може бути пов'язаний з певними психологічними особливостями старшого шкільного віку;

- показник реактивної тривожності 45,1 свідчить про помірний рівень виразності;
- у 52 % випробуваних визначено помірний рівень тривожності, у 48 % – високий. Учні відчувають напругу, нервовість, занепокоєність, що пов'язана з іспитами. Учні з низьким рівнем реактивної тривожності в нашій вибірці не виявлено;
- варто зазначити, що в ситуації перевірки знань показник реактивної тривожності у більшості досліджуваних вище показника особистісної тривожності. Тому можемо визначити, що в ситуаціях перевірки знань старші школярі демонструють вищий рівень тривожності, ніж зазвичай.

Беручи до уваги, що здоров'я людини, зокрема і психічне, залежить більшою мірою від способу життя людини, старшокласникам доцільно розробити індивідуальну оздоровчу програму. Її дотримання дозволить зберегти рівень психічного здоров'я, знизити стан тривожності, підвищити адаптаційні можливості організму.

Індивідуальна оздоровча програма – це комплекс заходів, що застосовуються з метою збереження та покращення здоров'я [6]. Залежно від мети оздоровчої програми може містити методи, спрямовані на покращення фізичного здоров'я (оптимізація режиму дня, корекція навичок харчування, фізичні вправи, дихальна гімнастика, загартовування), заходи, спрямовані на покращення психічного здоров'я (релаксація, кольоротерапія, танцотерапія, анімалотерапія, ароматерапія).

Враховуючи результати дослідження рівня тривожності старшокласників, вважаємо доцільним у процесі складання оздоровчої програми враховувати наступні рекомендації.

Спочатку підготуй місце для занять: прибери все зайве, зручно розташуй необхідні підручники, олівці, зошити; обов'язково введи до інтер'єру кімнати жовтий та фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність.

Визнач, хто ти – сова чи жайворонок, залежно від цього максимально використовуй ранкові або вечірні години для занять. Взагалі склади план занять на кожний день. Контролюй режим дня, не допускай перевантажень. Заняття необхідно чергувати з відпочинком. Під час відпочинку бажано полити квіти, зробити фізичні вправи. Не рекомендується під час перерви дивитися телевизор, грати в комп'ютерні ігри тощо. Запам'ятай, що найпоширеніший метод релаксації – це почергове напруження та розслаблення окремих груп м'язів.

Зверни увагу на харчування. Під час інтенсивного розумового навантаження необхідно вживати поживну їжу та комплекс вітамінів. При складанні харчового раціону необхідно пам'ятати, що прилив енергії, оптимізм та розумову працездатність викликають такі продукти, як зелені листові овочі, хліб, горіхи, яйця, риба, сир.

Використовуй елементи дихальної гімнастики. Їхня загальна мета – гармонізувати процес дихання, збільшити доступ кисню до клітин тіла. Стародавні мудреці вважали: термін життя залежить від глибини та частоти дихання.

Використовуй ароматерапію. Значення ароматів в нашому житті дуже вагоме, а вплив ароматів на фізичний та психічний стан людини був відомий з давніх часів. Для зниження роздратованості використовують аромат мандарину. Заспокійливими вважаються запахи сосни, м'яти, пелюсток троянд. Запах лимону допомагає зняти втому та заострює увагу.

Рухи під музику підтримують позитивні емоції, сприяють фізичній та нервово-психічній релаксації. «Будь-яку проблему можна вирішити, танцюючи», писав Джеймс Браун, отже, для відпочинку – танцюй, краще разом із друзями.

Поєднання музики та кольорів посилює вплив на біотопі головного мозку. Ще російський композитор Скрябін рекомендував кольорову музику як засіб розслаблення та підтримки здоров'я та доброго настрою. Згідно з історичними даними, ще Нефертіті використовувала масла різних кольорів для покращення самопочуття.

«Є два сховища від життєвих негараздів: музика та кішки», – писав Альберт Швейцер. Анімалотерапія – один із найбільш приємних заспокійливих засобів, що забезпечує багато приємних відчуттів, емоцій. Серед тварин одне з перших місць за впливом на психічне здоров'я людини займають собаки, дельфіни, кішки. Якомога частіше спілкуйтесь із своїм чотириногим улюбленцем.

Пам'ятайте, що в останній час велику популярність набув метод афірмацій. Афірмація – це словесна формула, що складена за певним принципом. За її допомогою можна досягнути розслаблення та впевненості. Отже, повторюйте: «Попереду – олімпіада. Я – впевнений і спокійний!».

Використані літературні джерела

1. Гончаренко Г. Т. Психічне здоров'я дитини / Г. Т. Гончаренко. – К., 2003. – 112 с.
2. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук. – К.: Фірма «ІНККОС», 2002.
3. Особливості тривожності сучасних підлітків // Підліток: як йому допомогти. – К. 2004. – С.60–65.
4. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Подросток в учебнике и в жизни / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – М.: Знание, 1997. – 274 с.
5. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «Бахрах – М», 2001. – 672с.
6. Царенко А. В., Яцук Г. Ф. Валеология: Підр. для 8–9 кл. серед. загальноосвіт. шк. / А. В. Царенко, Г. Ф. Яцук. – К.: Генеза, 1988. – 136с. : іл.
7. http://ru.wikipedia.org/wiki/Психическое_здоровье