*Министерство образования Республики Беларусь*

*Учреждение образования*

*«Белорусский государственный педагогический университет*

*имени Максима Танка»*

**СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА**

**КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО**

**И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

**БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

*Материалы*

*XI студенческой научно-практической конференции*

*г.Минск, 23 апреля 2015 г.*

Минск 2015

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ – ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ИХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Научный руководитель **– В.Ф. Черник**, канд. биол. наук, доцент

**М.А. Шахова**, факультет психологии, III курс

Данные литературы свидетельствуют о наличии у старших школьников тревожности, лежащей в основе их психической дезадаптации [1]. Сильно проявляющаяся тревожность служит симптомом нарушений психического здоровья.

*Методика исследования*. Мы определили психическое состояние старших школьников по уровню тревожности, то есть склонности к эмоциональному переживанию ситуации. Психологи различают три уровня тревожности –низкую, умеренную и высокую тревожность, которые мы определяли с помощью специальной шкалы оценки реактивной и личностной тревожности (таблица 1) [2].

Таблица 1. – Шкала оценки реактивной и личностной тревожности

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждения | Баллы |
| Я спокоен, собран, хладнокровен, мне ничего не угрожает  В школе я нахожусь в напряжении и быстро устаю  После уроков я испытываю сожаление  В школе я расстроен, нервничаю и легко могу заплакать  Меня волнует возможность неудачи на уроках  В школе я чувствую себя свободно и отдохнувшим  Школьные трудности тревожат меня и я встревожен  В школе я испытываю внутреннее удовлетворение  В школе я испытываю неприязнь к учителю  Я уравновешен и уверен в себе  Я не нахожу себе места  Я взвинчен и принимаю все слишком близко к сердцу  В школе я не чувствую напряжения и скованности  В школе я доволен и вполне счастлив  Я озабочен учебой и у дома меня бывает хандра  Я слишком возбужден, и на уроках мне не по себе  В школе мне радостно и приятно  Я озабочен успеваемостью и оценками  Я слишком переживаю из-за пустяков  Я хотел бы быть таким же, как другие одноклассники  Я нерешительный, нередко проигрываю из-за этого  В классе мне не хватает уверенности в себе  В школе я чувствую себя бодрым | 4 3 2 1  4 3 2 1  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  4 3 2 1  1 2 3 4  4 3 2 1  1 2 3 4  4 3 2 1  1 2 3 4  1 2 3 4  4 3 2 1  4 3 2 1  1 2 3 4  1 2 3 4  4 3 2 1  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  4 3 2 1 |

При обработке суммируются прямые утверждения (типа «Я спокоен, собран…»). Затем суммируются утверждения обратные (типа «Я расстроен, часто нервничаю…»). Из сумм прямых утверждений вычитается сумма утверждений обратных. Низкая тревожность – до 35 баллов; умеренная тревожность – 36–45 баллов; высокая тревожность – свыше 46 баллов. Пользуясь данной шкалой, ученикам необходимо было отметить цифры, соответствующие их самочувствию.

*Обсуждение результатов.* На основе оценки психо-эмоционального состояния школьников по показателям реактивной и личностной тревожности выявлено количество учащихся, испытывающих психическую дезадаптацию (таблица 2).

Таблица 2. – Количество учащихся старших классов (%), испытывающих психическую дезадаптацию по показателям умеренной и высокой тревожности (M ± m)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пол | Общеобразова-тельная школа | Гимназия |
| М  Д  М  Д | 10-е классы  19,1±1,5  25,5±1,4  11-е классы  16,3±1,3  20,8±1,4 | 32,3±2,7  45±1,9  29,0±2,5  34,5±2,1 |

Установлено, что у учащихся общеобразовательной школы реже встречаются умеренный и высокий уровни тревожности, в то время как у учащихся гимназии (у обоих полов) эти уровни встречаются чаще. Следует отметить, что умеренная и высокая тревожность установлена у 19 % мальчиков и 25 % девочек 10-х классов общеобразовательной школы. По гимназии эти показатели значительно выше: соответственно, 32,3 % мальчиков и 45,4 % девочек испытывают тревожность. Причем, значительное превышение нормы тревожности обнаружено у девочек, обучающихся в 10-х и 11-х классах гимназии.

Таким образом, характерными чертами личности современного подростка являются высокая степень возбужденности, тревожности, раздражительности, депрессивности, эмоциональной лабильности. Проведенный опрос школьников подтверждает значимую роль факторов внутришкольной среды в развитии тревожности.

На основании вышеизложенного, к характерным проявлениям психической дезадаптации у старших школьников можно отнести астено-невротические и тревожно- депрессивные расстройства. Как показывают данные литературы [1], расстройства психической адаптации молодых людей наиболее часто протекают по ананимическому варианту (апатия, безинициативность, отгороженность) либо диссоциальному варианту (агрессивность, аффективная неустойчивость, снижение толерантности к психологическим факторам).

*Пути предупреждения психической дезадаптации и сохранения психического здоровья школьников*

Особое значение в предупреждении психической дезадаптации имеет гигиеническая организация учебного процесса, соблюдение психолого-педагогических и гигиенических норм обучения и воспитания школьников. Благоприятное воздействие на психическую сферу школьников оказывает рациональная, гигиенически обоснованная организация их внеучебной деятельности, особенно свободного времени, целенаправленная коррекция личностных особенностей подростков специалистом-психологом.

Неупорядоченная учебная деятельность способствуют формированию выраженных невротических и даже психических расстройств и перестройки личности учащегося неблагоприятного характера, в частности повышение удельного веса выраженных эмоциональных реакций в ответ на воздействие стрессовых раздражителей на нервную систему школьника. Поэтому современным школьникам полезны психогигиенические мероприятия: музыкальная терапия (музыкальные паузы во время учебной деятельности, требующей умственного напряжения), минуты тишины (можно слушать звуки леса, воды, дождя и т.д.) полезны экскурсии, походы в театр, отдых на природе и др .

Сдвиги функционирования физиологической и психической адаптации в условиях хронической психической напряженности в старшем школьном возрасте происходят в тесной связи друг с другом. Имеют место астенизация, повышенная утомляемость, нарушения сна, высшей нервной деятельности, нарушения гемодинамики, диагностируемых при длительном воздействии неблагоприятных факторов [3]. Поэтому иногда рассматривают у подростков психофизиологическую адаптацию, при которой выявляется синдром психоэмоционального напряжения, представляющий собой пограничное, донозологическое состояние на грани нормы и патологии. Он включает  **клинические признаки - личностная и реактивная тревожность, снижение эмоциональной стабильности; собственно психологические признаки и социально-психологические признаки - снижение степени самооценки, уровня социальной адаптации; физиологические признаки - преобладание тонуса симпатической нервной системы над парасимпатической, изменение гемодинамики; эндокринные признаки - повышение активности симпатико-адреналовой системы; метаболические - повышение в крови концентрации липидов.**

Литература

1. Громбах С.М. Школа и психическое здоровье учащихся /С.М. Громбах. – М., 1988/ c/ 32–43.

2. Ворсина Г.Л. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены /Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск, 2008. – 243 с.

3. Черник В.Ф. Возрастная физиология и школьная гигиена: практич. пособие /В.Ф. Черник. – Минск, БГПУ. – 328 с.