

## ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Многочисленные публикации последнего времени, посвященные актуальности изучения психологического здоровья, подчеркивают важность проблемы. Различают понятия «психологическое здоровье» и «психическое здоровье». Если психическое здоровье – это здоровое мышление, память, познавательные процессы и т.д., то психологическое здоровье – это эмоциональное благополучие личности (Я. Л. Коломинский).

Среди расстройств эмоциональной сферы особое место занимают тревожность и тревога, оказывающие дезорганизующее влияние на личность и организм в целом.

Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. В отличие от страха, как реакции на конкретную угрозу, она представляет собой генерализованный, диффузный и беспредметный страх. Тревога не только предупреждает о возможной опасности, но и побуждает к поиску этой опасности, как активному исследованию действительности с целью определить угрожающий предмет. Она может также проявляться как ощущение беспомощности, неуверенности в себе. Тревожность является реакцией на окружающую действительность такого эмоционального состояния как тревога и негативно влияет на психологическое здоровье ребенка.

Методологической основой нашего исследования является системный подход к изучению тревожности. Он позволяет наиболее целостно охарактеризовать человека с точки зрения его физиологических, психологических и социальных характеристик. Исследование проводилось на базе двух школ города Минска. Выборка учащихся составила 105 учащихся младшего подросткового возраста. В результате проведенной работы были выявлены значимые корреляции по тесту Кеттелла с факторами тревожности. Выбор данной диагностической методики обусловлен тем, что она позволяет исследовать различного рода составляющие индивидуальности подростка. Статистический материал показал значимую связь с шизотимией, покорностью, сентиментальностью, уверенностью, напряженностью.

Опираясь на полученные результаты, психолог и педагог могут проводить психокоррекционные мероприятия, направленные на нивелирование негативных проявлений тревожности. В этом направлении нами было организовано чтение спецкурса «Познай себя» в школах, в которых проводилась исследовательская работа.

В процессе преподавания решались следующие задачи. Во-первых, обучающая – учащиеся получают знания об основных понятиях и закономерностях общей, возрастной, дифференциальной психологии. Во-вторых, диагностическая – достоянием учащегося и ведущего спецкурса психолога становятся результаты самых разных экспериментальных исследований и в первую очередь эмоциональной сферы. В-третьих, тренинговая – на занятиях спецкурса проводится тренинг отношений, саморегуляции, уверенности в себе. После окончания спецкурса изучается его эффективность, для этого применяется метод эпистолярного сочинения на тему «Что дал мне курс «Познай себя»». Контент-анализ полученных данных позволил сделать следующие выводы: 1) учащиеся приобрели знания о себе; 2) приобретенные младшими подростками знания стали основой для самопознания, саморазвития; 3) учащиеся приобрели умения, помогающие адекватно реагировать на жизненные трудности.

Таким образом, целенаправленно формируя у младших подростков умения называть и дифференцировать эмоции, эмоциональные состояния, обучая учиться на собственных ошибках и прогнозировать ситуацию, создавая у ребенка «комплекс полноценности», социализируя его поведение, мы рассчитываем на то, что в будущем зрелая, психологически здоровая личность самостоятельно справится со многими жизненными проблемами.