

ределяют разную чувствительность того и другого типа к стрессогенным воздействиям. Один из путей профилактики сердечно-сосудистых заболеваний состоит в том, чтобы уменьшить в репертуаре поведения пациента проявления типа А.



Рисунок 1 – Представленность типов поведения у подростков в исследуемой выборке

Заключение. Проведенное исследование свидетельствует о том, что в изучаемой выборке в большей степени представлен поведенческий тип В. Следующим этапом нашего исследования станет проверка гипотезы о наличии взаимосвязи между типом поведения и уровнем агрессивности подростков.

Список использованной литературы:

1. Гоштаутас, А. Применение психологических методов для изменения поведения, увеличивающего риск развития ИБС / А. Гоштаутас, Д. Кришюнайте // Тер. арх. – 1981. – №1. – С.46–48.
2. Положенцев, С.Д. Поведенческий фактор риска ишемической болезни сердца (тип А) / С.Д. Положенцев, Д.А. Руднев. – Л., 1990. – 185 с.
3. Урванцев, Л.П. Психология соматического больного. Поведение типа А и его коррекция / Л.П. Урванцев // Институт психологии РАН [Электронный ресурс]. – 2000. – Режим доступа: <http://www.medpsy.ru/meds/meds145.php>. – Дата доступа: 25.04.2017.

Каретникова В.С. (Научный руководитель – Кухтова Н.В., канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ УЧАЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ

Введение. В настоящее время проблема эмоционального дискомфорта приобретает наибольшую значимость в связи с информационными перегрузками и насыщенным ритмом жизни школьника, демонстрируя высокий уровень беспокойства и тревоги перед предстоящими экзаменами и централизованным тестированием. Выпускники испытывают в это время тревожное состояние, напряжен-

ность и эмоциональные срывы, часть сил и энергии у них идет на получение знаний, помимо школьных предметов, большинство учащихся занимаются с репетиторами, посещают курсы по подготовке к централизованному тестированию. И зачастую эмоциональное состояние ребенка совершенно не учитывается педагогами и родителями, и забывается его значимость. В связи с негативными переживаниями у них блокируется функциональное состояние нервной системы, что влияет на память, внимание и самоконтроль.

Проблема эмоционального дискомфорта учащихся является актуальной еще и потому, что негативные эмоции обладают большей интенсивностью, чем положительные, и направлены по преимуществу вовнутрь и не имеют внешнего выражения (Л.М. Веккер). Все это способствует нарушению здоровья школьников, появлению и распространению психосоматических заболеваний. Изучением проблемы эмоционального дискомфорта занимались: О.О. Гонина, Д.В. Галаян, Л.И. Онищенко, Е.В. Тамбовцева, А.Н. Фоминова, David Biro.

Материал и методы. Для изучения эмоционального дискомфорта учащихся были выбраны такие методики как: ДС (краткий вариант) (Л.В. Куликов) и «Диагностика школьной тревожности» (Филипс). Исследование, на базе ГУО «Средняя школа №23 г. Витебска». В исследовании приняло участие 30 учащихся. 15 человек из 9 класса и 15 из 11 класса.

Результаты и их обсуждение. Описательная статистика показала, что большинство учащихся 9 и 11 класса имеют низкую школьную тревожность. При этом, у 9тиклассников наблюдается повышенная тревожность в 20%, низкая у 80%, высокая тревожность ни у одного учащегося выявлена не была. У учащихся 11 класса повышенная тревожность была выявлена у 6,7%, а низкая у 93,3%, а высокая тревожность ни у одного учащегося выявлена не была.

В 9 и 11 классе у большинства учащихся выявлено пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий. Усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность. Меньше возможностей проявлять активность, расходовать энергию, уменьшен ресурс сил, повышена утомляемость. Склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности. В 11 классе для половины учащихся характерна большая уверенность в своих силах и возможностях, чем у большинства людей, а у второй половины, как и у большинства учащихся 9 класса, присутствует склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию независимо от того, насколько реальны причины. Ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы (наказания, потери уважения или самоуважения) без ясного осознания ее источников. У учащихся 11 и 9 класса преобладает ровный положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь. Учащиеся ощущают способность брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор. Они испытывают чувство готовности преодолеть трудности в реализации своих способностей достаточно высокая оценка личностной успешности.

В результате корреляционного анализа (ранговая корреляция Спирмена) была обнаружена взаимосвязь общей тревожности со следующими параметрами эмоционального дискомфорта: страх самовыражения ($r=0,69$; $p \leq 0,01$), страх ситуации проверки знаний ($r=0,90$; $p \leq 0,01$), страх не соответствия ожиданиям окружающих ($r=0,70$; $p \leq 0,01$), физиологическая сопротивляемость стрессу ($r=0,49$; $p \leq 0,01$), страхи в отношении с учителями ($r=0,41$; $p \leq 0,05$)

Таким образом, общая тревожность учащихся выпускных классов характеризуется: страхом самовыражения, учащиеся испытывают негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. Подростки в ситуациях проверки знаний (особенно – публичной), достижений, возможностей испытывают переживание и тревогу. Для учащихся имеет большую значимость то, как другие оценивают их результаты, поступки, и мысли (родители, преподаватели). Тревога возникает и по поводу оценок, даваемых окружающими, зачастую школьники ожидают негативных оценок. Немаловажными факторами возникновения тревожности являются и особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. Влияет на формирование тревожности и общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Заключение. Эмоциональный дискомфорт это одна из наиболее актуальных и малоизученных на данный момент проблем. Эмоциональный дискомфорт представляет собой негативное психическое состояние – это сложное явление: оно дезорганизует ту деятельность, которая приводит к его возникновению, но зато может организовать действия, направленные на уменьшение или устранение вредных воздействий.

Полученные данные дают основание предполагать, что общая тревожность учащихся выпускных классов связана с тем, что они испытывают негативные эмоциональные переживания в те моменты, когда необходимо самораскрыться, продемонстрировать свои возможности, при проверке учителем их знаний, особенно публично.

Список использованной литературы:

1. Гребень, Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов / Н.Ф. Гребень. – Минск: Современ. шк., 2007. – 496 с.
2. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – М.: Эксмо, 2009. – 416 с.
3. Лавина, Н.А. Тревожность как составляющая эмоциональной сферы учащихся выпускных классов / Н.А. Левина // Инфоурок [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <https://infourok.ru/trevozhnost-kak-sostavlyayushchaya>. – Дата доступа: 19.10.2018.
4. Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология / А.В. Петровский. – М.: Просвещение, 1979. – 288 с.
5. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Журнал психологическая наука и образование. – 1998. – № 2.