

**Підготувала: студентка Національного
Авіаційного Університету**

Тьомкіна Юлія Володимирівна

Діагностика та корекція тривожності студентів першокурсників у процесі адаптації

Вважається, що деякий рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування до дійсності. З метою контролю цього стану в екстремальних умовах набуває великого значення вивчення його в повсякденній діяльності людини.

У студентів з підвищеним рівнем тривожності виконання діяльності в стресогенних умовах викликає значне нервово-психічне напруження, обумовлене їх надмірною вимогливістю до себе. Особливо це проявляється в ситуаціях, які несуть в собі загрозу для їхньої самооцінки [2]. Наприклад вступ до нового навчального закладу, знайомство з одногрупниками та вчителями, перші екзамени.

За висновками вчених існують різні види тривожності: 1) тривога ситуативна – особливості емоційних реакцій людини у відповідь на стресові ситуації, що складають основу формування таких поведінкових реакцій, як нервозність, занепокоєння, напруженість та стурбованість, а також особистісна тривожність – стійка індивідуальна властивість - підвищена схильність відчувати тривогу внаслідок реальної або уявної небезпеки.

Ситуативна тривожність має своє позитивне значення, оскільки є своєрідним мобілізуючим механізмом, який допомагає людині вирішити певні проблеми. Особистісна тривожність характеризується схильністю до постійної тривоги в різноманітних життєвих ситуаціях. Цей вид тривожності характеризується станом неконтрольованого страху перед невизначеним відчуттям загрози, готовність сприйняти будь-яку подію як несприятливу і небезпечну. Отже, тривожність – це стійке особистісне утворення, що зберігається протягом тривалого терміну. Вона має власну спонукальну силу і

константні форми реалізації в поведінці з переважанням в останніх компенсаторних і захисних проявах [1, 3].

Наведемо приклади вправ, направлених на подолання тривожності.

Для подолання тривожності необхідно повернутися у стан "тут і зараз"

Можна встати або присісти. [5] Розкрити долоні й покласти їх на коліна (якщо ми сидимо) або просто опустити (якщо стоїмо). Поставити ноги треба так, щоби ступні повністю стояли на підлозі, не схрещувалися.

У цьому положенні потрібно зануритися у свої тактильні відчуття, "пройтися" внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п'яток. Що я відчуваю прямо зараз? Протяг куйовдить волосся на маківці, очі трішки втомлені (чи, може, очі заплющені, і ви відчуваєте лоскіт вій на щоках), зуби зціплені, шия напружена, серце б'ється пришвидшено. Можна відчути дотик до повітря або ноги, відчути, як біжить кров пальцями, холодні вони чи теплі тощо.

Щоби повернутися в теперішній момент, можна сфокусувати увагу на предметах, які вас оточують, й описати їх. Ось це – ноутбук, він чорний, має гладку поверхню. Можна описувати текстури, запахи, смаки – будь-що.

Можна обійняти себе руками або загорнутися в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуваючи їх. У такий спосіб ми наче створюємо для себе кокон безпеки: я тут і зараз, тут немає загрози.

Виконуючи ці вправи, важливо пильнувати за диханням. [5] Коли людина перебуває в стані тривожності, її дихання може бути як поверхневим (наче затримую повітря й не дихаю в повному обсязі), так і прискореним. Тому можна зробити ще кілька вправ на відновлення продуктивного дихання – глибоко вдихнути, затримати дихання на кілька секунд, а потім повільно видихнути так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.

Є й різноманітні психологічні вправи. Наприклад, подивитися на двері приміщення, у якому ви перебуваєте, і сказати: "Дивись, вихід є!". Або використати будь-яку фразу, яка допомагає вам підтримати стан позитиву [5].

Враховуючи, що одним з провідних чинників зростання тривожності у першокурсників вузів є значне оновлення кола їх спілкування, взаємостосунків, усунення тривожності у даної категорії людей, буде ефективним при групових формах роботи. Вправи можна проводити на заняттях фізичної культури.

Наведемо декілька прикладів групових рухливих ігор.

Гра “Трісочка на річці”. [4]. Учасники гри стають у два довгих ряди, один• напроти одного. Це – берега річки. Відстань між ними повинна бути більше за витягнуту руку. По цій “річці” будуть пливати “трісочки”. Останній гравець з першого ряду починає рухатися по “річці”. Він сам має вирішувати: швидким буде його рух, чи повільним. Учасники гри – “берега” – допомагають руху “тріски” руками, ласкавими торканнями. Коли “тріска” допливе до кінця “річки”, “тріскою” стає останній гравець другого ряду. Вправу можна поводити як із заплющеними, так і з відкритими очима. Гра “Вишикуватися за зростом”. Учасники стають у коло. Необхідно із заплющеними очима без жодного слова встати у шеренгу за зростом. Час, необхідний команді, щоб виконати завдання, фіксується секундоміром. Перемагає команда, яка перша правильно вишукується за зростом.

Гра “Сіамські близнюки” [4]. Учасникам гри пропонується поділитися на пари. Завдання полягає в тому, щоб зробити як можна більше рухів в положенні, при якому два учасники зображують сіамських близнюків. Для цього обидва учасники стають поруч, плече до плеча, розставивши ноги на ширину плечей, торкаючись однією ногою ноги партнера. Ці дві “внутрішні” ноги оголошуються на час гри одною спільною ногою учасників. Після цього учасники, підтримуючи один одного та слідкуючи за тим, щоб їх “внутрішня” спільна нога не роз’єдналася, мають прорухатися певний відрізок часу. Пари, які “роз’єднуються” при виконанні завдання, виходять з гри. Гру можна повторювати декілька разів, змінюючи пари.

Проведення групових командних ігор є показаним на початку та по закінченню заняття, а також є доречним при виникненні в групі під час взаємодії будь-яких емоційно складних ситуацій [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. О. М. Петрушак, І. Я. Криницька. Аналіз особистісної та ситуативної тривожності у хворих на ішемічну хворобу серця. [Електронний ресурс] Медичний центр Святої Параскеви, м. Львів ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»: <file:///D:/Downloads/9155-Текст статті-34082-1-10-20180619.pdf>
2. Студентська соціальна служба. Як побороти тривожність. [Електронний ресурс] Студентська соціальна служба Національного Технічного Університету України "Київський Політехнічний Інститут імені Ігоря Сікорського" <https://sss.kpi.ua/2020/12/22/як-побороти-тривожність/>
3. Мирончук О.М. Особливості психологічної корекції відхилень у поведінці дітей старшого шкільного віку. [Електронний ресурс] О.М. Мирончук. Репозиторій Житомирського державного університету імені Івана Франка: <https://core.ac.uk/download/pdf/12084006.pdf>
4. В.В. Вербицький, Г.Є. Улунова. Корекція тривожності у студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання. [Електронний ресурс] Українська академія банківської справи Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка: https://biem.sumdu.edu.ua/images/stories/docs/K_FV/Verbitskii_004.pdf
5. Анна Степанова-Камиш. Тривога і тривожність - як упоратись зі складними емоціями. [Електронний ресурс] “Нова українська школа” <https://nus.org.ua/articles/tryvoga-i-tryvozhnist-yak-uporatysya-zi-skladnymi-emotsiyamy/>