



УДК 001

ВЛИЯНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИИ НА ТРЕВОЖНОСТЬ ПОДРОСТКОВ

Каширина Ксения Алексеевна

студентка факультета психологии и педагогики
Новокузнецкий институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет», г. Новокузнецк

Е.В. Дворцова

доцент кафедры ПиОП КГПИ КемГУ, канд. психол. наук, доцент, г. Новокузнецк

Аннотация. В данной статье анализируются особенности проявления тревожности в подростковом возрасте. Тревожное поведение подростков - одна из актуальных проблем, волнующих современное общество.

Ключевые слова: Тревожность, гендерные особенности, подростковый возраст, релаксационные упражнения.

Школьное время считается один из самых важных этапов в жизни каждого человека. Особенного внимания, как мы считаем, заслуживает подростковый возраст, характеризующийся нестабильным эмоциональным состоянием, психологическими и физиологическими изменениями. Данный этап мы называем переходным, подготовительным ко взрослой жизни. Именно в этот период происходят самые яркие события в жизни обучающихся, но вместе с этим возрастает нагрузка на их психику: высокие требования к когнитивным способностям и работоспособности, смена состояний из-за экзаменов, беспокойство о дальнейших планах и целях в жизни, поступление в профессиональное или высшее образовательное учреждение и др.

Совокупность всех событий и особенностей окончания школьной жизни находит свое проявление в повышении тревожности и выраженном беспокойстве учащихся за свою дальнейшую жизнь.

Помимо этого, современная система образования, находящаяся в стадии стремительного развития, не способствует осознанному выбору дальнейшего пути и успешной адаптации психики молодых людей к успешному завершению школьного этапа. В связи с чем очень большое количество выпускников не имеют возможности вовремя подстроиться под современные требования образовательной системы и сделать верный выбор своего дальнейшего направления. Как мы считаем, такому результату способствует высокая тревожность учащихся на завершающем этапе основного образовательного процесса, что



находит себя в актуальности нашей работы.

Цель: влияние релаксационных упражнений на тревожность подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен тревожности во взглядах ученых-психологов.
2. Изучить возрастные и психологические особенности подросткового возраста.
3. Рассмотреть в научной литературе разработанность проблемы влияния релаксационных упражнений на тревожность подростков.
3. Описать этапы, обосновать выборку, подобрать методы и методики исследования.
4. Разработать программу, направленную на релаксацию и снижение тревожности.
5. Исследовать посредством первичной диагностики уровень тревожности подростков в контрольной и экспериментальной группах.
6. Провести программу релаксационных занятий и повторно изучить уровень тревожности у подростков в экспериментальной и контрольной группах.
7. Выявить влияние релаксационных упражнений на тревожность подростков.

Практическая значимость результатов исследования состоит в доказательстве важности применения релаксационных занятий для снижения тревожности, что, в свою очередь, способствует более эффективной адаптации к обучению в среде профессионального и высшего образовательного учреждения, снижению количества отчислений, профессиональному самоопределению и полноценному развитию личности.

Психология как наука ставит перед собой цели изучения различных явлений психики человека. Одним из таких явлений, представляющих большой интерес для психологии, является тревожность. При этом понятие «тревожность», по мнению большинства исследователей, следует различать от понятия «тревоги», но эти понятия в большинстве своем взаимодополняющие, родственные. В нашей научной работе мы будем дифференцировать данные понятия.

По определению Американской психиатрической ассоциации, как указывает А. Г. Меркин с соавторами, страх – это эмоциональный ответ на реальную или воображаемую неизбежную угрозу, тогда как тревога – это ожидание будущей угрозы. Тревога, таким образом, определяется как временное неточное эмоциональное состояние, вызванное потенциально опасной ситуацией, вред от которой незначителен или его сложно определить. Способность испытывать тревогу является адаптивным свойством психики человека и позволяет сохранять готовность к реакции на реальную угрозу и называется тревожностью. Однако повышенная тревожность не способствует адаптации и способствует ухудшению самочувствия, снижению показателей умственной и физической работоспособности, способствует развитию или прогрессированию хронических заболеваний. Тревожность также становится дезадаптивной,



если она наблюдается постоянно или развивается под действием стимулов, не несущих реальной угрозы [2].

В общих чертах в современное время среди зарубежных исследований, как отмечает Е. И. Щебланова, тревожность понимается как относительно стабильная эмоционально-личностная особенность человека, обозначающая склонность к частым и сильным переживаниям эмоционального дискомфорта и внутреннего напряжения в связи со страхами в предчувствии грозящей неудачи или опасности, которые часто сопровождаются физиологическими симптомами: высокая двигательная активность, учащенным сердцебиением, повышенным потоотделением, ознобом, тремор [7].

Исследователь Л. А. Сундеева изучает взгляд на понимание тревожности приверженца психоаналитического подхода С. Салливан. В рамках изучения тревожности у детей ученый предлагает рассматривать тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор ее развития. Тревожность, как указывает автор, развивается в раннем детстве в результате взаимодействия ребенка с неблагополучной социальной средой. В связи с этим, детерминирующей основой поведения человека и его главной потребностью становится стремление избавиться от чувства беспокойства и тревоги [1].

Старший школьный возраст обладает специфическими особенностями, становление которых особенно важно для дальнейшего формирования здоровой личности.

Старший школьный возраст в соответствии с различными подходами к периодизации, приходится от 14-15 лет и до 17-18 лет.

В соответствии с отечественным подходом знаменитых отечественных исследователей Л. С. Выготского и Д. Б. Эльконина, который рассмотрен Ю. Б. Гиппенрейтер, выделяются следующие особенности рассматриваемого жизненного этапа. Для этого возраста характерно наличие кризиса, который связан со становлением личности как субъекта собственного развития. Основным процессом на данном возрастном этапе является развитие самосознания [3]. Среди основных новообразований рассматриваемого этапа учеными отмечаются осознание своей индивидуальности, развитие рефлексии и самосознания, формирование жизненных планов, профессиональное самоопределение и формирование мировоззрения [1].

Формирование Я-концепции, как указывает Г. В. Залевский, в рассматриваемом возрасте характеризуется противоречивостью, неустойчивостью, именно формирование устойчивой самооценки является основой формирования саморегуляции. В 15-17 лет представления о себе охватывают уже все стороны собственной личности, во всей их многогранности и единстве, суждения о себе совершенствуются, подвергаются самокритике, самооценка становится наиболее точной [1].



В процессе изучения научных исследований, сходных по своему предмету с нашей научной работой, мы можем сказать, что вопрос о воздействии релаксационных занятий на психику был рассмотрен многими исследователями.

В начале 20 века исследователь В. Кеннон установил, что в сложных ситуациях у человека возникают эмоциональные реакции, выраженные в изменениях эндокринных, вегетативных, двигательных и других функций, которые вызывают энергетическую мобилизацию организма. Отечественные авторы во главе с Ю. Н. Алляновым рассматривают учебную деятельность как конкретный пример эмоционально насыщенной, стрессовой ситуации. В качестве одного из современных и востребованных направлений коррекции и профилактики эмоционального стресса и тревожности исследователи называют метод релаксации, направленного на развитие и совершенствование самоконтроля и саморегуляции физиологических функций [1].

Н. К. Зиналиева при исследовании влияния релаксационных методик на психологическое состояние человека указывает на следующее. При резком возрастании темпа жизни общества возрастает и психоэмоциональная нагрузка на нервную систему человека. При этом, человек не испытывает достаточного объема необходимой физической нагрузки, которая бы способствовала балансу с психоэмоциональной. Каждому человеку необходимы дополнительные стимулы для преодоления неблагоприятных психологических состояний, среди которых лидирует тревожность. Особой значимостью в таких стимулах обладают методы релаксации. Под релаксацией Н. К. Зиналиева предлагает понимать – специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. В основе их возникновения лежат духовно-религиозные практики. Результатом релаксации представляется универсальный механизм снижения психической напряженности, в следствие чего появляется возможность разрешения множества психологических проблем. Именно с этим связана широкая популярность релаксационных процедур в самых различных методах психокоррекции. Функции релаксации в совокупности приводят к тому, что организм расслабляется, приобретает возможность снизить интенсивность хронического напряжения и получает доступ к новым ресурсам для выживания и самовосстановления. Кроме того, сам процесс глубокого мышечного и ментального расслабления благотворно влияет на вегетативную нервную систему, положительно сказывающееся на деятельности внутренних органов [1].

Известно, что во время учебы в профессиональном образовательном учреждении здоровье обучающихся может ухудшиться, детерминантой чего выступают интенсивные учебные нагрузки, активное социальное взаимодействие, прерывистое и неправильное питание и др. Нередко ученики испытывают воздействия стрессов, особенно в



период экзаменов, самостоятельных и контрольных работ. Поэтому, О. Г. Коурова также называет важность овладения способами релаксации в школьный период для успешной адаптации и обеспечения эффективного обучения. Психофизические упражнения, направленные на релаксацию, вызывают снижение физиологических проявлений тревожности, среди которых выделяют напряжения сердечно-сосудистой системы, снижение показателей частоты сердечных сокращений и артериального давления, а также ускорению восстановительных процессов. Кроме того, релаксация, как отмечает О. Г. Коурова, повышает показатели самочувствия, используется как средство профилактики перенапряжения и утомления, которые возникают в течение учебного процесса [3].

Другой исследователь Т. В. Попова среди различных качеств организма выделяет способность к психофизической регуляции, которая необходима для мобилизации резервных возможностей организма. Обучение методам психофизической регуляции, как указывает Т. В. Попова, поможет уберечь личность от манипуляций, помочь ей овладеть способами психологической защиты. Существующие системы психофизической регуляции предлагают разнообразные психофизические и релаксационные упражнения, благодаря которым можно регулировать состояния, поведение и эмоции. Вместе с этим, по причине того, что будущим специалистам во время обучения часто приходится быть в ситуациях, характеризующихся неопределенностью и непредсказуемостью, необходимостью принимать решения в сложных ситуациях, процесс профессиональной подготовки должен осуществляться совместно с использованием методов психофизической подготовки и релаксации [4].

Релаксационные упражнения, которые включают в себя дыхательные практики позволяют обучаться более эффективно, а именно увеличиваются показатели аттенционных свойств, снижется уровень тревожности и напряжения, наблюдается оздоровительный эффект по отношению к дыхательной системе. К таким выводам приходит в своем исследовании И. А. Афанасьева совместно с коллегами [3,4].

Под тревожностью в нашем научном исследовании мы будем понимать предложенное Ч. Д. Спилбергером определение. Тревожность – особое состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Тревожность разделяется на ситуативную (связанную с какой-либо ситуацией) и личностную (выражающейся в качестве устойчивого свойства личности) [5,6].

Старший школьный возраст приходится на период от 14-15 лет и до 17-18 лет. В нашем исследовании в качестве респондентов, входящих в данный возрастной этап, мы рассматриваем учащихся старших классов, а именно с 9 по 11 классы. Для этого возраста характерно наличие



кризиса, который связан со становлением личности как субъекта собственного развития. Основным процессом на данном возрастном этапе является развитие самосознания.

В научной литературе имеется ряд научных исследований, направленных на изучение влияния релаксационных занятий на тревожность. Итогом научных трудов является описание использования различных психофизиологических методов, направленных на достижение релаксации, на психику молодых людей во время их образования в учебном учреждении. При грамотном синтезировании обучения с приемами психофизиологической релаксации можно достигнуть оптимального эффекта образовательного процесса, улучшить эмоциональное состояние молодых людей.

Рекомендации

Для обучающихся с высоким уровнем тревожности мы рекомендуем придерживаться следующих несложных правил и техник.

1. Переключение («это будет завтра, а сегодня я не буду об этом думать»).
2. Отвлечение (переключение внимания на другую деятельность, занятие).
3. Оценка вероятности возникновения угрожающего события («насколько я уверен, что оно произойдет от 0 % до 100 %?»)
4. Снижение значимости («Это всего лишь отчет. Да, он имеет публичный характер, но я уверен в своих силах, могу пояснить каждую фразу и цифру. Это всего лишь рассказ о проделанной работе. Такой же, каких было уже много на бумаге»).
5. Продумывание запасного плана (наличие альтернативных действий, решений, реакций и поведенческих проявлений).
6. Увеличение каналов и объема информации по возможному событию (уточнение, открытые вопросы, интересоваться мнением и опытом окружающих).
7. Перерывы с физическими разминками.
8. Проигрывание предыдущих ситуаций успеха и гордости за себя или просто позитивных приятных моментов.

Одним из самых эффективных способов преодолеть состояния тревоги состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на затруднениях и внезапных событиях, а на том, что можно и хорошо было бы сейчас сделать. Т.е., акцентировать свое внимание на «здесь и сейчас».

По возможности заниматься любимыми делами, реализовывать свои интересы. Это позволит переключать свою психику от угрожающих, тревожных ситуаций.

Полезно думать о положительном свойстве тревоги, как мобилизующего фактора для своего организма. С ее помощью все люди имеют возможность успешно адаптироваться к условиям окружения, оптимизировать свои личностные ресурсы для разрешения трудностей. Важно научиться управлять таким состоянием, начав с мысли о пользе тревоги.

**Список литературы:**

1. Быховец, Ю. В. Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса / Ю. В. Быховец, М. А. Падун. – Текст: электронный // Электронный журнал «Клиническая и специальная психология». – 2019. – № 1. – С. 78-89. – URL: https://psyjournals.ru/files/98463/Bykhovets_Padun.pdf (дата обращения: 07.10.2022).
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология личности / Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей, В.В. Архангельская. – Москва : АСТ, 2016. – 350 с. – Текст : непосредственный.
3. Залевский, Г. В. Личность и фиксированные формы поведения : монография / Г. В. Залевский. – Москва: ИП РАН, 2017. – 336 с. – ISBN 978-5-9270-0103-3. – Текст: непосредственный.
4. Зиналиева, Н. К. Влияние релаксационных методик на психологическое состояние человека / Н. К. Зиналиева, А. Е. Нартова. – Текст :электронный // Вестник Брянского государственного университета. – 2013. – № 1. – С. 169-172. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-relaksatsionnyh-metodik-na-psihologicheskoe-sostoyanie-cheloveka>? (дата обращения: 07.10.2022).
5. Меркин, А. Г. Тревожность: феноменология, эпидемиология и факторы риска на фоне пандемии, вызванной новым коронавирусом SARS-CoV-2 (COVID-19) / С. С. Акинфеева, А. В. Мартюшев-Поклад, А. Г. Меркин и др. – Текст : электронный // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2021. – № 13 (1). – С. 107-112. – URL: <https://doverierehab.ru/wp-content/uploads/2021/02/Article-published.pdf> (дата обращения: 07.10.2022).
6. Сундеева, Л. А. К вопросу о детской тревожности и страхе / Л. А. Сундеева, Е. А. Шейкина. – Текст : электронный // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. – № 4 (21). – С. 410-412. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-detskoj-trevozhnosti-i-straxe>? (дата обращения: 07.10.2022).
7. Щебланова, Е. И. Современные зарубежные исследования тревожности интеллектуально одаренных школьников / Е. И. Щебланова, С. О. Петрова. – Текст : электронный // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». – 2021. – № 4. – С. 97-106. URL: https://psyjournals.ru/files/126512/jmfp_2021_n4_Shcheblanova_Petrova.pdf (дата обращения: 07.10.2022).