***К проблеме профилактики нервных срывов у старшеклассников***

Исследование психических состояний тревожности человека является актуальной проблемой современной психологической науки. Решению проблем и вопросов, связанных с изучением уровней тревожности, посвящены работы как зарубежных, так и отечественных психологов. В сложившихся социально-экономических условиях в нашей стране, в системе образования происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов.

Несмотря на большое количество экспериментальных, эмпирических и теоретических исследований состояния тревоги, концептуальная разработка этого понятия в современной литературе до сих пор остается недостаточно разработанной.

В современной науке отсутствует единое мнение об определении, структуре и функции, механизмах и детерминантах, классификации и методах исследования психических состояний тревожности. Причина подобного положения заключена в самой природе такого явления, как психическое состояние, занимающего как бы промежуточное положение между психическими процессами-с одной стороны, и психическими свойствами личности с другой. Это проявляется в относительности границ, отделяющих психическое состояние от психических процессов, черт характера и свойств личности.

Наблюдения педагогов, психологов показывают, что уровень тревожности школьников надежно коррелирует с ситуацией экзаменационного стресса. До 80% учащихся постоянно испытывают учебный стресс.

Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели нервно-психического и психологического здоровья.

Особую обеспокоенность психологов в последние годы вызывает процесс формирования тревожных состояний в условиях школы. По данным Всемирной организации здравоохранения, школа сегодня признана общественно неблагоприятным фактором. Следствием такого неблагоприятного воздействия часто является нарушение психологического здоровья обучающихся.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Переживание неблагополучия в условиях школы обозначается по-разному: «школьная тревожность», «школьный невроз», «школьная фобия», «дидактогения», «дидактогенные неврозы».

Каждое из определений указывает на отдельные состояния школьников, характеризующиеся комплексом переживаний, ведущих к эмоциональной неустойчивости, лабильности и дезадаптации.

К числу причин наиболее распространенных дидактогений можно отнести: экзаменационный стресс, или «стресс получения оценки».

При неправильной организации процедуры опроса, экзамена у школьника возникают негативные эмоции, чрезмерное для его организма напряжение, сопровождающиеся соответствующими психофизическими реакциями с их внешними проявлениями..

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию, успешное применение которого возможно только в том случае, если, попав в состояние стресса, человек будет способен хотя бы некоторое время не терять способности к целенаправленной рефлексивной деятельности. Только это позволит ему проанализировать и оценить происходящее, подобрать эффективный способ коррекции ситуации, своего поведения и/или состояния и применить этот способ, тем самым выйдя из состояния стресса. Отсюда становится очевидным, что у школьника необходимо развивать навыки саморегуляции, но при этом без снижения эффективности его деятельности.

Понятие тревожности определяется:

1) как эмоциональное состояние в определенной ситуации, которое проявляется у большинства людей и при невысоком уровне выраженности играет положительную, мотивирующую роль;

2) как устойчивое свойство, черта личности или темперамента;

3) тревожность как состояние, как некоторая тревожножность, неизбежно проявляющаяся в то или иное время, с различной периодичностью, свойственная любому нормальному человеку;

4) устойчиво сохраняющаяся, сильная, хроническая или возникающая вновь и вновь тревожность, которая проявляется не в результате возникших в жизни стрессов и считающаяся признаком эмоциональных нарушений, ведущая к психоэмоциональному неблагополучию.

Анализ литературы показывает, что тревожность в подростковом возрасте формируется под влиянием различных факторов и условий (основными из которых являются школа и семья). Учебные страхи и тревожность оказывает наибольшее влияние на успешность учебной деятельности и формирование личности.

Своевременная диагностика и последующие профилактические мероприятия и коррекция тревожности необходимы в современной системе образования.

Диагностика эмоциональных нарушений должна строиться на основе возрастного и функциональных принципов и должна включать 3 основные группы показателей:

1) ситуативные особенности эмоциональной регуляции – степень и характер выраженности эмоциональной окраски наиболее значимых на данном этапе предметных и коммуникативных действий, адекватность этой оценки;

2) внеситуативные особенности эмоциональной регуляции – преобладающий эмоциональный фон и характер основных эмоциональных отношений (чувств) на данном возрастном эапе;

3) наличие специфических эмоциональных механизмов, необходимых и достаточных на данном возрастном этапе (эмоциональная децентрация и эмоциональное смещение) [Бреслав, 2008].

Техники рационально-эмотивной терапии являются эффективным средством воздействия на интеллектуальную и эмоциональную сферы личности подростка, дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, способствует осознанию ощущений и чувств. При их применении устанавливается тесный психологический контакт всех членов процесса. Во время работы у подростка появляется чувство значимости, повышается самооценка, воспитывается чувство коллективизма, наблюдается высокая степень активизации самостоятельной работы, стимулируется творческий подход. При обсуждении получившихся образов формируется умение слушать и принимать чужую точку зрения, и высказывать свою, уменьшается чувство тревожности, повышается уровень внимания, снимается излишняя агрессивность и происходит избавление от негативных мыслей и эмоций. Огромное преимущество, рационально-эмотивных техник заключается в свободе проявлений, высказываний и действий, которые чаще всего не позволяются подростку в жизни, данные методы позволяют подростку раскрывать творческий потенциал, чувствовать свою индивидуальность и неповторимость и через свое творчество принять себя.

**Литература**

1. . [Божович Л. И.](http://www.biblioclub.ru/author.php?action=book&auth_id=2167), Личность и ее формирование в детском возрасте. - СПб.:

2. Прихожан А.М., Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст (+CD). 2-е изд. - СПб.: 2007

3.. Рейгородский Д.Я. Практическая психодиагностика.- Издательский Дом: «БАХРАХ-М» Самара- 2001