

# ЗАСТОСУВАННЯ ЗОРО-АНАЛОГОВОЇ ШКАЛИ ДЛЯ ОЦІНКИ ТА НОРМАЛІЗАЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕДВУЗІВ ПІД ЧАС СКЛАДАННЯ ЕКЗАМЕНІВ ТА ЗАЛІКІВ

Верблюдов І.Б.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

**Анотація.** Виникнення стану тривожності у студентів в період здачі заліків та екзаменів може негативно вплинути як на сам процес отримання позитивної оцінки, так і не сприяє факторам, пов'язаним із збереженням здоров'я. Зважаючи на це, студенти у процесі самостійного оздоровчого тренування, повинні оволодіти навичками регулювання психічного стану та його вимірювання. Наведені принципи вимірювання тривожності можуть бути використані в спортивній практиці для виявлення середнього або нормативного рівня тривоги.

**Ключові слова:** студенти, тривожність, оздоровче тренування, психорегуляція

**Аннотация.** Верблюдов И.Б. Использование зрительно-аналоговой шкалы для оценки и снижения тревожности у студентов педвузов во время сдачи экзаменов и зачётов. Возникновение состояния тревожности у студентов в период сдачи зачётов и экзаменов может отрицательно влиять как на сам процесс получения положительной оценки, так и не способствует факторам, связанным с сохранением здоровья. Исходя из этого, студенты в процессе самостоятельной оздоровительной тренировки, должны овладеть навыками регулировки психического состояния и его оценки. Приведенные принципы измерения тревожности могут быть использованы в спортивной практике для выявления среднего или нормативного уровня тревоги.

**Ключевые слова:** студенты, тревожность, оздоровительная тренировка, психорегуляция

**Annotation.** Verbludov I.B. Use analogue sight scale for estimate and decrease students anxiety during passing exams. Origin of anxiety condition of students in exams passing period can give negative influence to getting appreciation. Also, anxiety condition is not promote to factors that relating to health save. On the basis of this students in their self-dependent training-improving work must get skills of psychic state adjustment and psychic state estimate. Reduced principles of gauging of uneasiness can be used in sports practice for detection of an average or normative level of an alert.

**Key words:** student, anxiety, training-improving work, psychic state adjustment.

## Вступ.

Тривога – явище, яке притаманне повсякденному життю сучасної людини. Тривожний стан може негативно впливати як на стан здоров'я, так і заважати адекватно діяти в екстремальній ситуації [1,2].

Під час навчання у вищому навчальному закладі студенти часто знаходяться в цьому психічному стані. Особливо це загострюється в період здачі заліків та екзаменів [5].

Тому актуальним є розгляд поняття природи тривоги, деякі процедури вимірювання її, які можна застосовувати при самостійному оздоровчому тренуванні, а також, засоби для нормалізації тривожності в екстремальних умовах.

Якщо характеризувати концепцію та природу тривоги, то треба відмітити, що незважаючи на те, що ця емоція часто переживається, її важко концептуалізувати а біосоціальна система, в якій вона виникає, дуже багатогранна. При характеристиці суб'єктивних елементів треба відрізнити тривогу та страх. Як тривога, так і страх виражають суб'єктивне почуття страху і наближення небезпеки, однак тільки у страху можна виявити джерело об'єктивної небезпеки.

Соматичні аспекти тривоги переплітаються з суб'єктивними або ситуативними. В стані тривоги можуть мати місце такі суб'єктивні симптоми, як тяжкість дихання, почуття стискання у глотці та грудях, значне підвищення пульсу, запаморочення та сухість у роті. В основі цих змін лежать певні фізіологічні механізми: підвищення кровотоку у м'язах. Зменшення шкірного кровотоку, підвищення ЧСС та кров'яного тиску. Підвищення м'язової активності та зменшення слиновиділення. Ці зміни віддзеркалюють високий рівень активації, вони присутні в багатьох інтенсивних емоційних станах, в тому числі, і в стані тривоги. Досить складний зв'язок між станом тривоги та поведінкою. Діяльність може погіршуватись як в результаті дуже сильної, так і при дуже слабкій тривозі. Вона може або допомагати, або заважати діяльності.

Зважаючи на це, в нашій оптимізованій індивідуальній тренувально-оздоровчій програмі (ІТОП) крім інших регенеруючих засобів впливу на організм, передбачається комплекс вправ для психорегуляції. Він може бути використаний в екстремальній ситуації для покращення діяльності. Оптимальний стан для ефективної діяльності буде залежати від того, чи зможе студент досягти рівня тривоги або зберегти рівень, який достатньо високий, щоб стимулювати ефективну діяльність в екстремальних умовах, але не настільки високий, щоб нашкодити концентрації, викликати непотрібне емоційне переживання, дискомфорт і підтримувати цей рівень.

Робота виконана за планом НДР Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

## Формулювання цілей роботи

При проведенні даного дослідження, була поставлена мета: при наявності значної кількості об'ємних методик вимірювання стану тривоги дослідити одну із спрощених методик для оцінки психічного стану, яку студенти можуть використовувати при самостійному оздоровчому тренуванні, а також, в екстремальних умовах. Також перевірялась ефективність застосування комплексу аутогенного тренування (А.Т.), який при проведенні ІТОП та в екстремальних умовах, можуть застосовувати студенти для регулювання власного психічного стану.

Характеризуючи засоби вимірювання стану тривоги, треба відмітити, що вона не є однозначна по структурі. При вимірюванні стану тривоги треба виділити перемінні тривоги, які можна з'єднати у групи: стан тривоги і тривожність як риса; схильність до тривожності та наявна тривога; загальна та специфічна тривожність.

*Методика проведення дослідження.*

Для проведення дослідження були сформовані дві групи студентів. В одній, експериментальній групі (Е.гр.), паралельно із звичайним для вузу процесом фізичного виховання проводились заняття для засвоєння положень ІТОП. Друга, контрольна група (К.гр.) займалась тільки по звичайній програмі фізичного виховання. Зміст ІТОП, крім певних регенеруючих засобів, передбачав комплекс АТ для індивідуальної психорегуляції. Для вимірювання змін в психічному стані застосовувалась зоро-аналогова шкала. Застосування вказаної методики дало змогу оцінити ступінь тривожності в обох групах досліджуваних під час здачі заліків і екзаменів в зимову та літню сесії.

**Результати дослідження та їх обговорення**

При вимірюванні стану тривожності слід відокремлювати два поняття: тривога та тривожність. Тривогу як стан треба віднести до явища, що конкретно виникає в певних умовах, а тривожність - до абстрактного, характерного звичайному рівню тривоги особистості. Під схильністю до тривоги треба розуміти якість впливовості, потенційну готовність реагувати або відповідати тривожним чином на певні явища. Наприклад, агорафобія (страх відкритого простору), або гідрофобія (страх води) та інше.

Різні методики найкраще підходять для конкретних вимірювань. Для вимірювання тривожності як риси підходять шкала вираженої тривожності (Тейлор, 1953) та шкала тривоги (Кетелл, 1976). В нашому дослідженні застосована зоро-аналогова шкала тривоги (Кидсон, Хорнблоу, 1976). Вона представляє собою просто лінію завдовжки 100 мм, на якій треба відмітити рівень тривожності.

Наводимо текст шкали.

*Зоро-аналогова шкала тривоги.*

*Будь ласка поставте відмітку (x) на лінії, показаній нижче, щоб визначити, як Ви себе відчуваєте. Відмітка в крайньому лівому кінці буде означати, що Ви зовсім не відчуваєте тривоги. Відмітка в крайньому правому кінці буде означати, що Ви відчуваєте себе найбільш тривожно, як тільки можете собі уявити. Відмітка ближче до середини буде означати, що Ви відчуваєте помірну тривогу.*

*Будь ласка, вкажіть на лінії Ваш рівень тривоги в даний момент.*

зовсім не дуже

тривожний тривожний

*Показник тривоги підраховується в мм відстані від відмітки, зробленої до лівого кінця шкали.*

Зоровий аналог або графічна оціночна шкала вперше була описана Фрейдом (1923). Вона ідеально підходить для контролю за психічним станом при проведенні самостійного оздоровчого тренування при виконанні ІТОП, а також може застосовуватись студентами в будь-яких екстремальних умовах, в тому числі, і під час здачі заліків та екзаменів.

В якості засобу впливу на психічний стан для оптимізації стану тривожності в ІТОП запропонований комплекс АТ. Це достатньо поширена, проста та ефективна система психорегуляції яка дозволяє студентам підтримувати високу мотивацію при оволодінні ІТОП, а також впливати на негативні психологічні перешкоди пов'язані з учбовим процесом у вузі. До них, в першу чергу, відносяться складання заліків та екзаменів. Ключовим моментом в АТ є вміння досягти стану "аутогенного занурення", в якому образні емоційно змальовані позитивні уявлення у вигляді формул впливають на вегетативну нервову систему.

Заняття проводяться кожного дня перед сном, з ранку та протягом дня. З ранку та ввечері вправ и психічної релаксації виконувались лежачи у ліжку на спині. Важливим моментом при аутогенному тренуванні є прийняття вихідного положення. Якщо поза буде стабільною кожного разу, то психіка сприймає готовність до АТ як сигнал до м'язового розслаблення.

На самостійних заняттях у аудиторії на робочих місцях вправи виконуються у "позі кучера". Щоб її прийняти, треба сісти на лаву або стілець прямо, випрямити спину, а потім розслабити всі скелетні м'язи. Щоб діафрагма не тиснула на шлунок, не треба дуже сильно нахилитися уперед. Голова опущена на груди, ноги розставлені та зігнуті під тупим кутом, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одної, лікті трохи зкруглені. Очі заплющені, нижня щелепа розслаблена, але не відвисає, так що рот закритий. Язик також розслаблений, його основа здається важкою. Важливо навчитись цій активній позі на заняттях АТ, тому що її можна прийняти практично де завгодно, вдома, на учбових заняттях, на роботі, у транспорті. В прийнятих позах засвоюються певні формули.

Повний набір формул занять АТ для психічної релаксації наведений у таблиці 1.

Таблиця 1.

*Набір формул АТ для психічної релаксації*

№ пп	Формула	Кількість повторень
1	2	3
1	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
2	Права рука важка	6 разів
3	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
4	Права рука тепла	6 разів

5	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
6	Серце б'ється спокійно та рівно	6 разів
7	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
8	Дихання спокійне та рівне	6 разів
9	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
10	Сонячне сплетіння випромінює тепло	6 разів
11	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
12	Лоб приємно прохолодний	6 разів
13	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз

Виконавши увесь набір вправ, переходять до формули наміру, яку треба вселити в себе. Ми рекомендували студентам одну з таких формул наміру на вибір в залежності від ситуації. (Таблиця 2).

Таблиця 2

*Формули наміру*

№пп	Формула	Кількість повторень
1	2	3
1	Я вольова людина	6 разів
2	Я активно будує своє майбутнє	6 разів
3	Мій фізичний стан – основа для всіх життєво- важливих починань	6 разів
4	Я активно виконую ІТОП	6 разів
5	Я гарно підготовлена (підготовлений) до складання заліку (екзамену)	6 разів

В подальшому житті використання аутотренування з набором спрямованих певних формул наміру можна використовувати для досягнення медитаційної концентрації для будь-якої цілеспрямованої соціальної діяльності.

В даному дослідженні ставилось за мету виявити можливості застосування зоро-аналогової шкали для вимірювання рівня тривожності як в повсякденній діяльності, так і в умовах стресу (заліки, екзамену). Ситуація екзаменів достатньо поширена реальна ситуація стресу, що природним шляхом стимулює тривогу. Але заліки і екзамену викликають різні рівні стресу, на які студенти відповіли різним рівнем тривоги. На таблиці 3 наводяться дані дослідження, в якому студентам експериментальної групи було запропоновано оцінити їх звичайний, або „повсякденний” рівень тривоги, рівень тривоги при здачі поточного заліку та рівень тривоги, відчутий на екзаменах в період сесії.

Таблиця 3.

*Показники по зоро-аналоговій шкалі у студентів для різних сигналів тривоги (Е.гр.)*

Причина тривоги	n	Середня		Діапазон	Студентиз показником < 70	
					n	%
„Повсякденна”	156	29,14	22,48	0-81	8	5,71
Тест під час заліку	155	36,14	23,44	0-98	17	12,48
Екзамени	155	81,16	22,78	5-99	104	73,16

Із таблиці 3 видно, що відмітки „повсякденної” тривоги у більшості студентів знаходяться ближче до лівого кінця лінії, хоча приблизно 6% відмітили високий рівень „повсякденної” тривоги (тобто вище 70). Ситуація під час здачі заліків викликає дещо більшу тривогу. Приблизно 1 із 11 студентів показав високу тестову тривогу в цих умовах. 8 із кожних 12 студентів відмітили дуже високий рівень тривоги під час екзаменів.

Приведені результати дослідження ілюструють можливості експрес оцінки стану тривожності в будь-який момент. Вони можуть бути використані при самостійному оздоровчому тренуванні. При щоденному виконанні ІТОП засвоюються навички АТ, як засіб психорегуляції а застосування зоро-аналогової шкали дає можливість вести постійний контроль за станом тривожності. Також ця методика може бути використана для цілеспрямованої підготовки до ефективних дій в будь-яких екстремальних ситуаціях.

**Висновки.**

1. Виникнення надмірного стану тривожності у студентів під час здачі заліків та екзаменів може негативно впливати як на одержання позитивного результату від самого процесу, так і на стан здоров'я.

2. При проведенні самостійного оздоровчого тренування для створення оптимального психічного стану організму можливе застосування запропонованого комплексу аутогенного тренування і зоро-аналогової шкали як засобу вимірювання стану тривожності.

3. Наведені принципи вимірювання тривожності можуть бути використані в спортивній практиці для виявлення середнього або нормативного рівня тривоги при даних умовах стресу і в той же час для визначення індивідуальної норми ефективної діяльності.

4. Запропонована методика може в подальшому використовуватися в будь-яких екстремальних ситуаціях.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем застосування зоро-аналогової шкали для оцінки та нормалізації тривожності у студентів педвузів під час складання екзаменів та заліків.

#### Література

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. - М.: Политиздат, 1989. - 319 с.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология – СПб. Питер. 2001. – 414 с.
3. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. - Чернівці: Рута, 2001. - 122 с.
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року № 1594 „Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки”.
5. Харченко Д.М. Успішність навчання та спортивна кваліфікація у студентів з різними властивостями основних нервових процесів. /Вісник Черкаського державного університету: Актуальні проблеми фізіології. Вип.2. – Черкаси. – 1998. С. 117-120.
6. Freyd M. The graphic rating scal. Journal of Educational Psychologi, 14, 83-102, 1923.
7. Kidson M.A., Hornbrow A.R. Examination anxiety in medical students. Proceedings of the Fourth Congress of the International Colege of Psychosomatic Medicine, Tokyo, 1977.
8. Taylor J.A. A Personality scale of manifest anxiety. Journal of Abnormaland Social Psychology, 48, 285, 1953.1.

Надійшла до редакції 21.10.2008р.