

УДК: 616.89-008.44-053.6

РОЗВИТОК ВНУТРІШНЬОГО ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ЗАДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Тесленко М. М., Касян К. А.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава
marinateslenkopnpu@gmail.com

У статті розглядається проблема особистісної тривожності підлітків у сучасних умовах життя як найважливішою ознакою нашої доби. Визначено, що для зниження рівня тривожності внутрішній локус контролю здатен компенсувати будь-які негативні наслідки. Розглянуто тривожність як усталену особистісну рису, як схильність людини переживати тривогу з будь-якого приводу. Розкрито сутність та прояви тривожності у підлітковому віці. Зауважується, що переживання вікової кризи у пубертатному періоді може бути ускладнене зовнішніми екстраординарними подіями, такими як пандемія, війна тощо

Ключові слова: психологічна корекція, рівень тривожності, підлітковий вік, дезадаптація

DEVELOPMENT OF INTERNAL LOCUS OF CONTROL TO REDUCE ANXIETY IN ADOLESCENTS

Teslenko M. M., Kasyan K. A.

Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava

This article describes problem of personal anxiety of teenagers in modern living conditions as the most important feature of our time. It was determined that in order to reduce the level of anxiety, the internal locus of control is able to compensate for any negative consequences. Considered is anxiety as an established personality trait, as a person's tendency to experience anxiety for any reason. The nature and symptoms of anxiety in adolescence are revealed in this article. Extremely important that the experience of the age crisis in puberty can be complicated by external extraordinary events, such as a pandemic, war, etc.

Keywords: psychological correction, anxiety level, adolescence, maladjustment

ВСТУП

За результатами дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни, проведеного Державною службою якості освіти України, за останній рік погіршився психологічний стан здобувачів освіти. Майже вдвічі, у порівнянні з початком лютого 2022 р., збільшилася кількість учнів, які почуваються тривожно, напружено, у півтора рази — втомлено. Водночас на 20% у кожній категорії зменшилася кількість тих, які почуваються в безпеці, спокійно, енергійно та щасливими [1].

Тривожність, як і страх — є нормальною реакцією організму на небезпеку. Тільки, якщо страх виникає при очевидних, об'єктивних обставинах, то тривога передбачає більш прихований та суб'єктивний характер загрози.

Проблема тривожності посідає «центральне місце» серед факторів деструктивного впливу на психіку і діяльність людини. Це найважливіша ознака нашої доби, якій надається значення нового «досвіду сучасності». Їй присвячено багато досліджень не лише у галузі психології, психіатрії, філософії та соціології, а й у етіології, біохімії, нейрофізіології, психофізіології та інших науках.

Найчастішими причинами виникнення тривожності слугують генетична схильність, стресові ситуації, наслідування батьківських моделей поведінки,

нереалістичні думки та очікування, соціальна напруженість тощо. Тривожність негативно впливає на формування особистості дитини та може накласти свій відбиток на все доросле життя. Наприклад, діти, схильні до високого рівня тривожності, маючи навіть великий рівень навчальної успішності, можуть мати погані результати на іспитах, контрольних, відкритих уроках тощо. Також спостерігається, що вони схильні частіше пропускати заняття та швидше втрачають інтерес до навчальних предметів (переважно через виснаження нервової системи). Зараз можна часто зустріти тривогу пов'язану з розлукою, генералізовану тривожність та соціальну фобію. Іноді тривожність може привести до панічного розладу або депресії [2].

Тривожність виникла, як інструмент самозахисту, ще у первісні часи. Коли не знаєш як і з якого боку прийде нова небезпека, краще підготуватися заздалегідь. Тому при збільшенні потенційної небезпеки під час війни, закономірно збільшується і рівень тривожності у всіх верств населення.

Тривога займає особливе місце в негативному життєпросторі підлітків. Вона часто призводить до зниження результатів навчальної діяльності, зменшення його продуктивності. Лежить в основі ряду психологічних труднощів, переходячи іноді в форми розладів психіки та поведінки підлітків.

Саме тому, так важливо звернути увагу на сучасну молодь. Оскільки, підлітковий вік є сенситивним та кризовим періодом для людини, тож вже містить у собі ризики виникнення емоційної нестабільності, проблем зі самовизначенням та підвищити рівень тривожності. У цей період багато чого змінюється, починаючи від фізіологічних особливостей, завершуючи емоційно-вольовою сферою особистості. Шкільна, соціальна, міжособистісна (поведінкова) та особистісна — найпоширеніші види тривожності у цей віковий період [3]. Війна має катастрофічний вплив на здоров'я та добробут націй, у тому числі нашої молоді.

Розробкою проблематики тривожності займалися науковці зарубіжної психологічної науки, зокрема А. Адлер, Е. Еріксон, Г. Салівен, Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг та ін. У подальшому розроблялися ідеї визначення тривожності як системного явища та властивості особистості, що представлено у роботах В. Астапова, Ф. Березіна Л. Божович, Г. Габдрєєва, Ж. Зав'ялової, Є. Калюжної, К. Лебединського, В. Нестеренко, Г. Прихожан, О. Сидоренко, С. Тарасова, Ю. Ханіна та ін.

Проте залишається недостатньо вивченим питання механізмів зниження тривоги в підлітків в умовах війни.

Мета: теоретично обґрунтувати розвиток внутрішнього локусу контролю задля зниження тривожності у підлітків.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Через пандемію та ведення нових видів діяльності (дистанційне навчання) у підлітків почали виникати проблеми з соціалізацією та адаптаційними ресурсами, а війна, поглибила ці проблеми, додавши приховану або відкриту дезадаптацію, що у навчальному процесі, що й у колективній взаємодії. Тривале перебування у сховищах (підвалах) ускладнює емоційний стан дитини та перериває (порушує) цілісність навчального процесу, що погано впливає на формування особистості та навчальну успішність. Нестабільність дистанційного навчання, проблеми з навчальним графіком та інші перешкоди для отримання якісної цілісної освіти (такі, як відключення світла) є додатковими факторами утворення емоційної дестабілізації підлітків, що може потенційно призвести до підвищення рівня тривожності. У підлітків з низьким рівнем адаптаційного ресурсу також спостерігається високий рівень особистісної тривожності [3].

Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому порушує функціональні можливості психіки, гальмуючи її розвиток як особистості. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади, а значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров'ям [4].

Вплив тривожності на самосвідомість призво-

дить до спонтанної обтяжливої самоактуалізації психологічних захистів Я від зовнішніх загроз, тривоги, дезадаптованості, зазіхань на гідність людини, знецінення особистості.

Для зменшення рівня тривожності використовують ряд психокорекційних технік та засобів. Основою психокорекційної програми є психологічні, психотерапевтичні та технологічні аспекти. Зниження рівня напруження, зміна ставлення до себе та світу і створення безпечного середовища впливають на зменшення рівня тривожності, покращення стратегій взаємодії з оточенням та набуття нових корисних навичок [5].

Як зазначає В. В. Предко [1], одним з ключових аспектів прояву та розвитку життєстійкості є локус контролю особистості. Локус контролю — ступінь усвідомленості особистості власної відповідальності за свою життєдіяльність. Так, люди з вищим рівнем життєстійкості схильні визнавати власну відповідальність та здатність впливати на події свого життя. Вони конструктивно реагують на стресові ситуації, завжди шукають ефективні шляхи вирішення проблем, проявляють оптимізм і віру у власні сили. І навпаки, люди з низьким рівнем життєстійкості мають екстернальний локус контролю, часто відчують себе безсилими перед зовнішніми обставинами, що призводить до появи психічних проблем. Відповідно, поняття «локусу контролю» і «життєстійкості особистості» стають особливо важливими в контексті війни через низку факторів та обставин, які впливають на психологічний стан і добробут людей під час військового конфлікту.

Зовнішній локус контролю характеризується впевненістю особистості у тому, що оточуюче середовище повністю визначає її життєдіяльність, зокрема такі феномени як «фортуна», «доля», «випадок», «дії інших людей» займають провідну роль у вирішенні всіх життєвих ситуацій. Люди з зовнішнім локусом контролю впевнені, що нічого не можуть змінити в своєму житті, вони частіше відчують негативні емоції такі як тривога, гнів, страх невдачі. Внутрішній локус контролю є значно конструктивнішим.

Більш того, навіть за наявності в людини високого рівня невротизму (наприклад, гнів, тривога, замикання, дратівливість, емоційна нестабільність), внутрішній локус контролю здатен компенсувати будь-які негативні наслідки [6].

Відповідно, наразі досить важливо вчасно надати особливу психологічну підтримку підліткам. А саме застосувати відповідну психологічну технологію розвитку внутрішнього локусу контролю задля зниження тривожності. Оскільки, саме розвиток внутрішнього локусу контролю може стати ключовим фактором для їх конструктивного психологічного розвитку, допоможе зберегти продуктивність та проявити креативність під час освітнього процесу, а також покращити загальну якість життя та досягнути перспективного результату.

Цільова аудиторія: старшокласники, які мають високий рівень тривожності.

Терміни виконання: жовтень-листопад.

План реалізації: форма роботи — групова (діагностика та тренінг), 8 занять, кожне з яких тривалістю 1 години 20 хвилин. Програма містить три етапи: діагностичний, формуально-розвивальний і контрольний. Періодичність занять — 1 раз на тиждень, кількість учасників — 15 осіб. До кожного заняття входять наступні елементи: привітання; основний зміст заняття (виконання вправи); обговорення (рефлексія); підведення підсумків, прощання. На першому етапі (діагностичному) здійснюється групова психологічна діагностика з метою виявлення рівня тривожності та особливостей прояву локусу контролю особистості. Для цього застосовується методика на виявлення рівня тривожності «Тест шкільної тривожності Філіпса», Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера–Ханіна (ШПРОТ), Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова), а також методика на виявлення особливостей прояву локусу контролю «Локус контролю» (в адаптації О. Г. Шемелевим). Після обробки та інтерпретації діагностичних результатів, формується група осіб з екстернальним, зовнішнім локусом контролю й високим рівнем тривожності. Саме вони потребують спеціалізованих тренінгових занять для розвитку внутрішнього локусу контролю та зміцнення життєстійкості. На другому етапі (формуально-розвивальному) проводиться тренінг розвитку внутрішнього локусу контролю. На третьому етапі (контрольний) здійснюється повторна психологічна діагностика з метою виявлення ефективності застосованої психотехнології розвитку внутрішнього локусу контролю та зміцнення життєстійкості. Якщо на контрольному етапі виявлено особи з екстернальним локусом контролю та високим рівнем тривожності, то з ними рекомендовано провести додаткову психологічну роботу, зокрема індивідуальну психологічну консультацію. Для успішного впровадження психологічної технології необхідне добре освітлене просторе приміщення, а також достатня кількість стільців, папір, питна вода, ручки і т. д.

Кінцеві результати: Розвиток внутрішнього локусу контролю, зниження рівня тривожності учасників освітнього процесу, а також уміння брати на себе відповідальність, самостійно приймати рішення, контролювати негативне мислення та мінімізувати відчуття провини. Формування навичок зниження психічної напруги та тривожності, здатності до саморегуляції й внутрішнього відновлення.

Наша програма з розвитку внутрішнього локусу контролю задля зниження тривожності також містить систему взаємопов'язаних методів, методик і процедур, спрямованих на зміну поведінки. Вона має конкретну мету, структуру, а також містить потужний психоедукаційний компонент у вигляді до-

поміжної літератури та практичних посібників для кращого усвідомлення психічних процесів самими підлітками. Наприклад, «Тривога і занепокоєння. Управління стресом для підлітків» авторства Девіда Кларка, професора факультету психології Університету Нью-Брансвіка та практикуючого клінічного психолога. Батьки можуть звернути увагу на книгу «Допомога вашій тривожній дитині», яку було використано для написання частини цього матеріалу, авторства Рональда М. Рапі, Енн Вігналл, Сюзан Г. Спенс, Ванесси Кобем та Гайді Лінегем.

ВИСНОВОК

Отже, наша гіпотеза полягає у тому, що розвиток внутрішнього локусу контролю допоможе знизити рівень психологічної напруги та тривожності учасників освітнього процесу, а також сформує у них уміння брати на себе відповідальність, самостійно приймати рішення, контролювати негативне мислення та мінімізувати відчуття провини.

БІБЛІОГРАФІЧНІ ПОСИЛАННЯ

1. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / М-54 В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
2. Рональд М. Рапі та ін. Допомога вашій тривожній дитині: покрокова інструкція для батьків / Рональд М. Рапі, Енн Вігналл, Сюзан Г. Спенс, Ванесса Кобем, Гайді Лінегем. Житомир : Морфеус, 2023. 320 с.
3. Учитель І. Б., Сурякова М. В., Кучинова Н. М. Адаптаційні ресурси та особистісна тривожність підлітків. Габітус, 2023, № 51, секція 3, С. 114–120 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/19.pdf> (дата звернення 15.09.2024).
4. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. Психологія і особистість. 2016, № 2 (10), С. 105–116.
5. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2023. Т. 34(73), № 3. С. 40–46 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/7.pdf (дата звернення 15.09.2024).
6. James W. H., Woodruff A. B., Werner W. Effect of internal and external control upon changes in smoking behavior. Journal of consulting psychology. 1965. Vol. 29, № 2. P. 184–186.