

УДК 159.922

ЄВДОКИМОВА Н. О., ТИМЦІВ М. М.

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА ОЦІНКУ НИМИ ЯКОСТІ ЇХ ЖИТТЯ

У статті охарактеризовано вплив рівня тривожності на оцінку якості життя підлітків. Доведено, що за низького рівня тривожності підлітки оцінюють якість власного життя на рівні, вищому від середнього. Описано особливості взаємозв'язку між рівнем загальної тривожності і самооцінкою якості життя підлітків. Розкрито напрями психокорекційної роботи з підлітками, які низько оцінили якість власного життя. Запропоновано програму психокорекції рівня тривожності старших підлітків. Установлено, що впровадження психокорекційної програми у підлітків нормалізує рівень їх загальної тривожності та сприяє вищій оцінці ними якості власного життя.

Ключові слова: підлітковий вік, старші підлітки, дозрівання, тривожність, тривога, якість життя, психологічне благополуччя, самооцінка, самосприйняття.

Постановка проблеми. Проблема тривожності для сучасної української держави є нагальною, та, на жаль, рідко враховується при оцінці якості життя громадян.

Особливий інтерес представляє аналіз розвитку тривожності у підлітковому віці та співставлення результатів з самооцінкою підлітками своєї якості життя. Завданням будь-якої школи є розвиток особистості школяра, його розумових здібностей, створення умов для його самовизначення та самореалізації, що відображається на рівні самовпевненості та самооцінці якості життя учнів. Рівень прояву тривожності значною мірою впливає на ефективність вирішення цих проблем, оскільки чим раніше помічено загострення у розвитку того чи іншого негативного психічного процесу, тим більшою є можливість уникнення подальших негативних наслідків проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В умовах сучасної соціально-політичної та економічної ситуації в Україні для науковців особливо гостро постає проблема якості життя населення. Наприклад, О. Гордей визначає якість життя як психологічну категорію, суб'єктивний чинник [4]. Надаючи визначення

зазначеному поняттю, Т. Попова та І. Борейко у своїх роботах схиляються до об'єктивних чинників [5]. Також проблематика якості життя та психологічного благополуччя населення нашої країни розглянуті у наукових працях В. Никифоренка О. Мельниченко, Н. Федірко, В. Литвинова, В. Скуратівського, М. Федорової, М. Татаревської, О. Кухаревої, М. Папієва, В. Куценко, О. Крентовської, П. Мазурок, Н. Сітнікової, І. Мандибури та ін.

Метою статті є теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливості прояву тривожності у підлітковому віці та можливий зв'язок тривожності з самооцінкою якості життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізуючи роботи психологів, які вивчали вікові психологічні зміни психіки людини, вікові періодизації та особливості дитини та дорослого, можна стверджувати, що підлітковий вік є найскладнішим у становленні і розвитку особистості. С. Холл [за 2] розглядає зрілість підлітка з точки зору соціально-психологічного підходу. Він бачив у підлітковій стадії відображення епохи романтизму і хаосу людства, коли природні сили суперечать вимогам соціального життя. Негативні прояви підлітка зумовлені специфікою цього етапу у загальному розвитку людини, а саме: перехідністю і проміжністю [2]. Але все ж головним у підлітку є природно-біологічне. Що стосується класифікацій, то будь-яка вікова періодизація базується на кількох підставах. Психологів насамперед цікавлять психологічні зміни – в особистості і діяльності. Педагогічний підхід до підлітка пов'язаний зі змістом виховання і навчання на даному етапі розвитку. Всі підходи, незважаючи на деякі відмінності, є інтегративними. У минулому вікова термінологія теж не була однаковою. Наприклад, у тлумачному словнику В. Даля [за 1] зазначається, що «підліток – це дитя на підрусту, близько 14–15 років».

Поняття тривожності передбачає переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темпераменту. У вітчизняній психологічній літературі ця відмінність зафіксована відповідно у поняттях «тривога» і «тривожність». Останній термін, крім того, використовується і для позначення явища у цілому.

У психологічній літературі термін «тривожність» не має чітко окресленого визначення. Це пов'язане з тим, що сама тривожність є багатозначною і стосується як стану особистості, так і її рис. Ситуативно стійкі прояви тривожності називають особистісними характеристиками і пов'язують із наявністю в особистості відповідної особистісної риси (так звана «особистісна тривожність»). Вона є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і припускає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як загрозливих, реагуючи на кожен з них відповідною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується за наявності певних стимулів, які розцінюються як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози престижу людини, її самооцінці та самоповазі.

Розглядати підліткову тривожність раціонально у контексті аналізу новоутворень і вікових криз. За спостереженнями А. С. Горміна, у підлітковому віці для генези емоції тривоги і формування тривожності мають значення не тільки кризи власне підліткового віку, а й особливості вже пережитих криз у ранні роки. Підлітковий вік загострює й актуалізує негативні наслідки цих криз. Взявши за основу концепцію Е. Еріксона, А. С. Гормін показав, який вплив здійснюють допідліткові кризи на тривожність у підлітковому віці. Усі чотири кризи створюють у підлітковому віці досить тривожний фон емоційного сприйняття світу. Деякі дослідники, спостерігаючи за поведінкою підлітків, відзначають часті прояви у них тривоги за необхідності відкритого контакту з дорослими людьми, або за необхідності прийняття самостійного рішення з важливого для них питання. Учений вважає, що індивід у підлітковому віці має тенденцію часткового повернення у вже пережиту кризу й, у деяких випадках, переживає її знову [1].

Якість життя – ступінь відповідності умов і рівня життя науково обґрунтованим нормативам або визначеним стандартам.

Під якістю життя розуміють також задоволеність населення життям з точки зору широкого набору потреб та інтересів. Це поняття охоплює характеристики й індикатори рівня життя як економічної категорії, а також умови праці і відпочинку, житлові умови, соціальну забезпеченість і гарантії, охорону правопорядку і дотримання прав особистості, природно-кліматичні умови,

показники збереження навколишнього середовища, наявність вільного часу і можливості його доцільно використовувати наразі відчуття спокою, комфортності і стабільності.

На формування рівня та якості життя населення впливає безліч факторів, серед яких О. Мельниченко виділяє: особистісні, родинні та зовнішні чинники [4].

Серед зовнішніх – виокремлюються: політика держави, соціально-економічна та політична ситуація в країні, стан і тенденції розвитку національної економіки, кон'юнктура ринку та ін.

Оцінюючи якість життя підлітків, згідно К. Риффу, необхідно звернути увагу на такі критерії, як: автономність і самостійність, компетентність й обізнаність, особистісне зростання, позитивне світобачення, наявність і спрямованість життєвих цілей та самосприйняття себе як особистості [5].

Автономність підлітка, як дорослої особистості, виражається у тому, наскільки він здатен протистояти соціальному натиску, мислити і поводитися незалежно, самостійно регулювати свою поведінку та критично оцінювати себе, спираючись на різні стандарти. Свою компетентність підліток демонструє здатністю виконувати різноманітні види діяльності та вирізняти необхідний контекст для реалізації особистих потреб і цінностей. Підлітки високо оцінюють своє особистісне зростання, володіючи почуттям тривалого розвитку і реалізації власного потенціалу, перебуваючи відкритим перед новим досвідом, помічаючи самовдосконалення та вдосконалення своєї поведінки, вмінь та навичок. Високий рівень позитивного світогляду підлітка зумовлений отриманням задоволення від теплих, довірливих стосунків з іншими, турботою про благополуччя інших, розумінням необхідності поступатися у стосунках з близькими. Наявність життєвих цілей можлива за розвиненості почуття усвідомленості свого минулого і майбутнього, своїх переконань, що надають життю цілі. Самосприйняття підлітка полягає у ставленні до себе і свого минулого, в усвідомленні і сприйнятті своїх як позитивних, так і негативних якостей.

Оцінюючи якість життя, З. Ф. Дудченко виділив такі параметри: матеріальний статок (загальний добробут сім'ї), житлові умови (розміри житлової площі; впорядкованість квартири), район проживання (кліматичні, екологічні, побутові умови), сі-

м'я, харчування (різноманітність споживаних продуктів, кількість їжі), відпочинок (сон, фізична активність), положення у суспільстві, робота (відносини з керівником, стосунки з колегами, професійний ріст, задоволеність своєю роботою), духовні потреби, соціальна підтримка, здоров'я родичів, стан свого здоров'я, душевний стан останнім часом (настрій, характер, переживання, задоволеність собою), у цілому життя (робота, сім'я, побутові умови, можливість відпочити) [5].

Нами проведено контрольний зріз, який полягав у кореляційному аналізі результатів емпіричного дослідження до та після проведення психокорекційної програми. Дослідження проводилося з 15.09.2014 до 31.10.2014 року. У дослідженні взяла участь 59 учнів, віком від 16 до 18 років. Середній вік респондентів – 16,9 років; 35 дівчат (59%), 24 хлопці (41%).

На першому етапі проведення емпіричного дослідження ми визначили рівень тривожності підлітків та рівень оцінки ними якості їх життя. За допомогою комплексу психодіагностичних методик визначено, що 10% респондентів мають низький рівень загальної тривожності. Занадто низький рівень тривожності може негативно позначитися на результатах діяльності, оскільки підліток за таких умов орієнтується не на результат, а на завершення процесу роботи. У 68% досліджуваних виявлено середній рівень тривожності, що відповідає нормі, і високий рівень тривожності – 22% досліджуваних.

При самооцінці підлітками якості їх життя виявлено такі результати: у 10% респондентів виявлено низький рівень, 42% – середній рівень і 19% – високий рівень якості життя та психологічного благополуччя.

Нами розроблена програма для зниження рівня тривожності в учнів старших класів, ґрунтуючись на тренінгове заняття, запропоноване Оленою Долгополовою, психологом Центру творчості дітей і молоді м. Житомир, та на «Програму корекції шкільної тривожності в підлітків» М. Сисуна, психолога м. Дніпропетровськ. Програма спрямована на нормалізацію і, за необхідності, корекцію тривожності у підлітків, підвищення самооцінки та комунікабельності учнів.

Отже, метою програми є зниження рівня тривожності до стану норми у високотривожних підлітків, розвиток комунікативних

умінь, формування віри у власні сили і можливості, розвиток рефлексії, покращення навичок самоконтролю та засвоєння нових соціально активних стратегій поведінки.

Виходячи з мети психокорекційної програми, можна визначити її основні завдання:

1. Зниження тривожності та скутості школярів.
2. Формування адекватної самооцінки підлітків.
3. Розвиток комунікативних навичок підлітків.
4. Формування віри у власні сили, вміння та навички.
5. Налагодження емоційного комфорту у взаємодії з однолітками.
6. Розвиток та вдосконалення рефлексії.
7. Диференціація власного образу «Я» та прийняття власної індивідуальності.
8. Формування розуміння мобілізуючої ролі певного рівня тривожності у вирішенні проблем і складних життєвих ситуацій.
9. Підготовка вчителів і батьків до виконання ними завдань корекції.
10. Покращення навичок самоконтролю підлітків.
11. Формування впевненості у собі та своїх силах.

Основну частину психокорекційної програми складають тренінгові заняття, які сприяють отриманню нових знань, набуттю нових навичок і моделей поведінки, укріпленню віри у себе, надають можливість усвідомити багато нового про оточуючих та зрозуміти, що ти не один з такою проблемою.

Програма складається з попередньої діагностики, 6 тренінгових занять, 2 класних годин, інформування на батьківських зборах та заключної психодіагностики для оцінки ефективності програми.

Для виявлення взаємозв'язку між результатами методик ми провели кореляційний аналіз К. Пірсона. Кореляційним методом математичної статистики ми виявили наступні показники:

- показник тривожності (Тейлора) / показник тривожності (ДВОР) – $r = 0,871$ ($p < 0,01$) – пряма залежність – чим вищим є рівень одного показника, тим вищий рівень за іншим показником.

Таким чином, результати методик, спрямованих на виявлення рівня тривожності підлітків, є взаємопідтверджуючими математично.

- показник якості життя (З. Ф. Дудченко) / показник психологічного благополуччя (К. Рифф) – $r = 0,695$ ($p < 0,01$) – пряма залежність – чим вищим є рівень одного показника, тим вищим є рівень іншого показника.

Таким чином, результати методик, спрямованих на виявлення рівня якості життя (психологічного благополуччя) підлітків, є взаємо-підтверджуючими математично.

- показник тривожності (Тейлора) / показник якості життя (З. Ф. Дудченко) – $r = -0,727$ ($p < 0,01$) – обернена залежність – чим вищим є рівень одного показника, тим нижчий рівень за іншим показником.
- показник тривожності (Тейлора) / показник психологічного благополуччя (К. Рифф) – $r = -0,643$ ($p < 0,01$) – обернена залежність – чим вищим є рівень одного показника, тим нижчий рівень за іншим показником.
- показник тривожності (ДВОР) / показник самооцінки якості життя (З. Ф. Дудченко) – $r = -0,729$ ($p < 0,01$) – обернена залежність – чим вищим є рівень одного показника, тим нижчий рівень за іншим показником.
- показник тривожності (ДВОР) / показник психологічного благополуччя (К. Рифф) – $r = -0,698$ ($p < 0,01$) – обернена залежність – чим вищим є рівень одного показника, тим нижчий рівень за іншим показником.

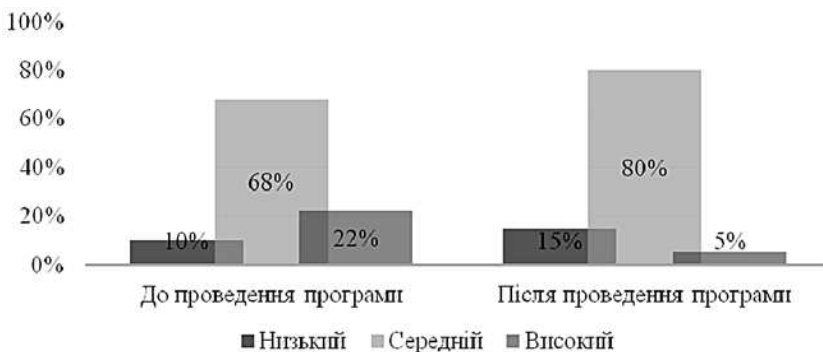


Рис. 1. Зміни рівнів показника тривожності у підлітків до та після проведення психокорекційної програми

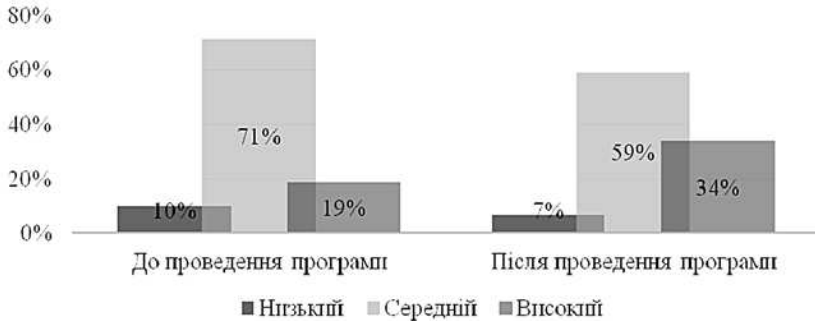


Рис. 2. Зміни рівнів самооцінки якості життя у підлітків до та після проведення психокорекційної програми

Таким чином, ми підтвердили математично наявність кореляційного зв'язку – за низького рівня показника тривожності підлітки оцінили якість свого життя на рівні, вищому від середнього, за високого рівня тривожності – нижчому від середнього, і за середнього (нормового) рівня тривожності якість свого життя учні оцінили на середньому рівні.

Висновки. У статті досліджено та проаналізовано особливості почуття тривожності у підлітків, причини його виникнення, види та способи подолання. Також виявлено взаємозв'язок між рівнем тривожності підлітків та оцінкою ними якості їх життя. У процесі проведеного теоретичного аналізу ми навели визначення поняття тривожності за В. А. Аверіним [1]. Ми погоджуємося з автором, який стверджує, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темпераменту. Ми також зазначили, що у вітчизняній психологічній літературі ця відмінність зафіксована відповідно у поняттях «тривога» і «тривожність». Останній термін, крім того, використовується і для позначення явища у цілому.

Поняття якості життя ми сформулювали, ґрунтуючись на роботах О. Гордей, Т. Попової та І. Борейка [4; 5]. Отже, під якістю життя ми розуміємо не лише задоволеність населення життям з точки зору широкого набору потреб та інтересів, а й ступінь відповідності умов і рівня життя науково обґрунтованим нормативам або визначеним стандартам.

На підставі отриманих даних емпіричного дослідження та методів математичної статистики нами встановлено наявність взаємозв'язку між досліджуваними поняттями – тривожності підлітків та якості їх життя. Таким чином, ми підтвердили гіпотезу: низький рівень тривожності старших підлітків сприятиме високій оцінці ними якості власного життя.

Нами запропонована психокорекційна програма, метою якої є зниження рівня тривожності до стану норми у високотривожних підлітків, розвиток комунікативних умінь, формування віри у власні сили і можливості, розвиток рефлексії, покращення навичок самоконтролю та засвоєння нових соціально активних стратегій поведінки.

Результати психокорекційної програми показали, що програма ефективно сприяє досягненню поставленої мети. Методами математичної статистики підтверджено негативне зрушення рівня тривожності підлітків після проведення психокорекційної програми та позитивне зрушення оцінки ними якості їх життя.

Список використаних джерел

1. Зайцев Ю. А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрастах: диагностика, профилактика, коррекция / Ю. А. Зайцев, А. А. Хван. – М. : КГПА, 2006. – 112 с.
2. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления. / В. Г. Казанская. – СПб. : Питер, 2008. – 178 с.
3. Кальба Я. В. Шкільному психологу: вчинковий потенціал старшокласника / Я. В. Кальба. – К. : Шк. світ, 2010. – 128 с.
4. Красніков О. М. Рівень життя населення в Україні: Проблеми та перспективи [Електронний ресурс] / О. М. Красніков // Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal///Chem_Biol/Nppdaa/econ/2011_2_3/258.pdf.
5. Латік В. Д. Основні показники рівня життя населення / В. Д. Латік, Н. В. Підлужна // Праця і зарплата. – 2010. – № 18. – С. 7–9.
6. Мамайчук І. В. Діти з розладами поведінки: психологічна допомога / І. В. Мамайчук, М. А. Смирнова // Редакції загально педагогічних газет / Бібліотека «Шкільного світу» – К., 2012. – 120 с.
7. СТРАТЕГІЯ «УКРАЇНА–2015: творити майбутнє» / Національна стратегія розвитку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.uf.org.ua/books/9192077_Ukraine_2015_small.pdf.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Zajcev Ju. A. Trevozhnost' v podrostkovom y rannem junosheskom vozrastah : dyagnostyka, profylaktyka, korrekcyja / Ju. A. Zajcev, A. A. Hvan. – М. : KGPA, 2006. – 112 s.

2. Kazanskaja V. G. Podrostok. Trudnosity vzroslenyja. / V. G. Kazanskaja. – Spb. : Pyter, 2008. – 178 s.
3. Kal'baja. V. Shkil'nomu psihologu: vchynkovyj potencial starshoklasnyka / Ja. V. Kal'ba. – K. : Shk. svit, 2010. – 128 s.
4. Krasnikov O. M. Riven' zhyttja naselennja v Ukraїni: Problemy ta perspektyvy [Elektronnyj resurs] / O. M. Krasnikov // Rezhym dostupu: http://www.nbu.gov.ua/portal//Chem_Biol/Nppdaa/econ/2011_2_3/258.pdf.
5. Latik V. D. Osnovni pokaznyky rivnja zhyttja naselennja / V. D. Latik, N. V. Pidluzhna // Pracja i zarplata. – 2010. – № 18. – S. 7–9.
6. Mamajchuk I. V. Dity z rozladamy povedinky: psihologichna dopomoga / I. V. Mamajchuk, M. A. Smyrnova // Redakcii' zagal'no pedagogichnyh gazet / Biblioteka «Shkil'nogo svitu» – K., 2012. – 120 s.
7. STRATEGIJA «UKRAI'NA–2015: tvoryty majbutnje» / Nacional'na strategija rozvytku [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu: http://www.uf.org.ua/books/9192077_Ukraine_2015_small.pdf.

ЕВДОКИМОВА Н. А., ТЫМЦИВ М. Н.

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ОЦЕНКУ ИМИ КАЧЕСТВА ИХ ЖИЗНИ

В статье охарактеризовано влияние уровня тревожности на оценку качества жизни подростков. Доказано, что при низком уровне тревожности подростки оценивают качество своей жизни на уровне выше среднего. Описаны особенности взаимосвязи между уровнем общей тревожности и самооценкой качества жизни подростков. Раскрыто направления психокоррекционной работы с подростками, которые низко оценили качество своей жизни. Предложена программа психокоррекции уровня тревожности старших подростков. Установлено, что внедрение психокоррекционной программы у подростков нормализует уровень их общей тревожности и способствует более высокой оценке ими качества своей жизни.

Ключевые слова: подростковый возраст, старшие подростки, созревание, тревожность, тревога, качество жизни, психологическое благополучие, самооценка, самовосприятие.

YEVDOKIMOVA N. O., TYMYSIV M. M.

THE IMPACT OF ANXIETY ON THE ADOLESCENTS APRAISAL OF LIFE QUALITY

The article provides a methodical characteristic of the impact of anxiety on the adolescents appraisal of life quality. If we make analysis of the work of psychologists who have studied age-related psychological

changes of mentality, age periodization and characteristics of a child and an adult, we can assert that adolescence is the most difficult period in the formation and development of personality. It is proved that with the low level of anxiety the senior adolescents appraise their life quality higher. The article describes the features of the correlation between the level of the general anxiety and the senior adolescents self-appraisal of life quality. The ways of the psychocorrecting program for the senior adolescents with the low life quality appraisal are developed. The program of psychocorrection of the anxiety level of senior adolescents is suggested. The main part of the psychocorrection program is the psychoup trainings that contribute to the advancement of knowledge, acquisition of new skills and behaviors, perpetuate self-confidence, provide an opportunity to understand a lot about the others and understand that you are not alone with this problem. We conducted a cross-section control which consisted of correlation analysis of the results of empirical research before and after the psycho correction program. According to these data and empirical study of mathematical statistics we have established the relationship between the studied concepts – adolescents anxiety and life quality. Thus, we confirmed the hypothesis: a low level of anxiety will favour senior adolescents appraisal of their life quality. It is also established that the implementation of the psychocorrection program normalizes their general anxiety and favours development of higher self-appraisal of the adolescents life quality.

Keywords: adolescence, senior adolescents, mature, anxiety, quality of life, psychological well-being, self-appraisal, self-perception.

Стаття надійшла до редколегії 11.02.2015 року.