

выгорания. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы при разработке методов профилактики и преодоления эмоционального выгорания в частности и профессиональной деформации личности в целом медицинских работников и представляют интерес для психологов, специалистов по работе с персоналом, руководителей.

Литература

1 Мещерякова, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещерякова. – М., 2003. – 672 с.

2 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2008. – 338 с.

УДК 316.61:316.477:159.922.8

Е. А. Будникова

К ПРОБЛЕМЕ ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С РАЗЛИЧНЫМ ЛОКУСОМ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

Статья посвящена изучению психологических особенностей жизненной удовлетворенности юношей и девушек с различным локусом субъективного контроля. Автором проведен теоретический анализ современных научных подходов к исследованию социально-психологической ситуации развития личности в юношеском возрасте и систематизированы данные, характеризующие жизненную удовлетворенность юношей и девушек. В статье описаны результаты эмпирического исследования жизненной удовлетворенности юношей и девушек с различным локусом субъективного контроля.

Особую значимость проблема создания благоприятных условий для формирования жизненной удовлетворенности населения приобретает в юношеском возрасте, когда наиболее остро стоит вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств, других людей. Жизненный путь личности имеет определенные стратегические направления для каждого человека, но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны. Данный вопрос актуален для юношей и девушек, стоящих на пороге вступления во взрослую самостоятельную жизнь. Неудовлетворенность собственной жизнью в данном возрасте может отражаться на общем психологическом состоянии, вызывая дискомфорт, стресс, суицидальное поведение.

В научной психологической литературе теоретические и практические аспекты проблемы жизненной удовлетворенности личности изучали такие авторы, как К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, О. Н. Ежов и П. С. Кузнецов, И. С. Кон, Н. А. Логинова, А. А. Матуленис, Н. Ф. Наумова, Т. Е. Резник и Ю. М. Резник, С. Л. Рубинштейн, М. Н. Руткевич, Г. А. Чередниченко, В. Н. Шубкин, В. Н. Ярская, П. Балтес, М. Мид, Б. Ньюгартен, Г. Олпорт Э. Эриксон и другие. Удовлетворенность жизнью – сложное, комплексное понятие, аккумулирующее множество факторов и аспектов, каждый из которых является в значительной степени самостоятельным явлением. Жизненная удовлетворенность – это эмоционально окрашенное оценочное представление субъекта о результате своей жизненной активности, о самом процессе жизнедеятельности и внешних условиях, в которых она осуществляется [1, с. 94]. Конкретный набор факторов жизненной

удовлетворенности может быть представлен следующим образом: личная и семейная безопасность; материальное благополучие; семейное благополучие; достижение поставленных целей; творческая самореализация; наличие хорошего, плодотворного досуга; хороший климат и хорошая погода; достойный социальный статус; наличие эффективных неформальных социальных контактов; социальная стабильность, уверенность в будущем; комфортная среда обитания; хорошее здоровье. Локус контроля – понятие, характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним, либо только внешним факторам. В первом случае человек считает, что происходящие с ним события, прежде всего, зависят от его личностных качеств, таких, как, например, компетентность, целеустремленность, уровень способностей, и являются закономерным результатом его собственной деятельности. Во втором случае человек убежден, что его успехи или неудачи являются результатом таких внешних сил, как везение, случайность, давление окружающих, другие люди и т. д. Любой индивид занимает определенную позицию на прямой (на континууме), задаваемой этими полярными типами локуса контроля.

Нами было проведено эмпирическое исследование с целью выявления психологических особенностей жизненной удовлетворенности юношей и девушек с различным локусом субъективного контроля. Методы исследования: тест-опросник уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера в адаптации Е. Ф. Рожина, С. А. Галькиной, А. М. Эткинда, а также опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартен в адаптации Н. В. Паниной), методы статистической обработки данных (критерий Стьюдента для независимых выборок). В исследовании приняли участие 200 респондентов в возрасте 17–21 года, из них 100 девушек и 100 юношей.

На начальном этапе исследования анализировались показатели по шкалам методики «Уровень субъективного контроля» у юношей и девушек. По шкале общей интернальности (Ио) высокий показатель был выявлен у 62 % юношей и 52 % девушек, что соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни является результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале Ио был выявлен у 38 % юношей и 48 % девушек. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других людей.

На следующем этапе исследования были проанализированы данные методики «Индекс жизненной удовлетворенности» у юношей и девушек с различным локусом субъективного контроля. По шкале «интерес к жизни», которая отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни, можно заключить, что как среди юношей (66 %), так и среди девушек (65 %) с внутренним локусом субъективного контроля доминируют лица, удовлетворенные интересом к жизни. Среди юношей (62 %) и среди девушек (58 %) с внешним локусом субъективного контроля доминируют лица, не удовлетворенные интересом к жизни.

По шкале «последовательность в достижении целей», высокие показатели по которой отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей, были получены данные которые свидетельствуют о том, что как среди юношей (72 %), так и среди девушек (75 %) с внутренним локусом субъективного контроля доминируют лица решительные, стойкие, направленные на достижение целей. А среди юношей (52 %) и среди девушек (37 %) с внешним локусом субъективного контроля доминируют лица, которые склонны пассивно примиряться с жизненными неудачами, покорно принимать все, что приносит жизнь.

По шкале «согласованность между поставленными и достигнутыми целями» высокие показатели отражают убежденность человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными. На основании полученных данных можно заключить, что как среди юношей (67 %), так и среди девушек (69 %) внутренним локусом субъективного контроля доминируют лица, убежденные в том, что они достигли или способны достичь тех целей, которые считают для себя важными. Среди юношей (60%) и среди девушек (44%) с внешним локусом субъективного контроля доминируют лица, убежденные в том, что они не достигли или не способны достичь тех целей, которые считают для себя важными

По общему показателю жизненной удовлетворенности, можно заключить, что как среди юношей (72 %), так и среди девушек (75 %) с внутренним локусом субъективного контроля доминируют лица с высокой степенью жизненной удовлетворенности. А среди юношей (62 %) и среди девушек (63 %) с внешним локусом субъективного контроля доминируют лица с низкой степенью жизненной удовлетворенности.

Таким образом, как среди юношей, так и среди девушек с внутренним локусом субъективного контроля доминируют лица с высокой степенью жизненной удовлетворенности, высокой степенью оптимизма, высокой самооценкой, согласованностью между поставленными и достигнутыми целями, последовательностью в достижении целей, интересом к жизни.

Среди юношей и среди девушек с внешним локусом субъективного контроля доминируют лица с низкой степенью жизненной удовлетворенности, невысокой степенью оптимизма, низкой самооценкой, несогласованностью между поставленными и достигнутыми целями, непоследовательностью в достижении целей, отсутствием интереса к жизни.

Результаты исследования могут быть полезны практическим психологам при разработке коррекционно-развивающей и консультативной работы с юношами и девушками по проблемам жизненной удовлетворенности с целью повышения адекватности отношения к собственному жизненному пути, принятия индивидуальной ответственности за него у юношей и девушек.

Литература

1 Абульханова, К. А. Личностная организация времени жизни / К. А. Абульханова // Мир психологии. – 2011. – № 3. – С. 93–104.

УДК 37.013.77:159.942.2–057.874

Е. Г. Быкова

ТРЕВОЖНОСТЬ И ЗАСТЕНЧИВОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

В статье раскрываются, сущность, особенности проявления и предпосылки возникновения тревожности и застенчивости у детей младшего школьного возраста. В статье рассматриваются факторы и причины тревожности и застенчивости, описываются последствия влияния данных негативных психических состояний на процесс личностного развития детей этой возрастной группы.

Научно-технический прогресс, социально-экономическая нестабильность приводят к тому, что современному ребенку приходится сталкиваться со многими неблагоприятными факторами, которые препятствуют гармоничному и всестороннему развитию его

личности, реализации его потенциальных возможностей, провоцируя формирование агрессии, тревожности, страхов. Именно поэтому изучение проблемы тревожности и застенчивости у младших школьников сейчас как никогда актуально.

Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования [1, с. 147–148].

Застенчивость – это неумение идти на контакт в общении, опасения и страхи перед незнакомой новой ситуацией и чужими людьми. Застенчивость может быть защитным поведением при повышенной психологической ранимости, чувствительности [2, с. 126]. Такой ребенок обостренно реагирует на критику в свой адрес, легко впадает в уныние. Например, это случается с детьми, когда они не знают, как себя вести в новой ситуации, или обладают медленной реакцией и не могут приспособиться к общению с несколькими людьми одновременно.

Предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность) ребенка. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Одной из причин тревожности выступает неудовлетворенность ребенка общением со взрослыми, прежде всего, с родителями. Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, отсутствие тесных эмоциональных контактов с родителями приводит к формированию у детей тревожно-пессимистических личностных ожиданий, которые, в свою очередь, провоцируют у ребенка упрямство, нежелание подчиняться требованиям родителей, что является серьезным «психологическим» барьером между взрослым и детьми.

Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание). В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так, то есть, испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность [3, с. 236].

Усилению у ребенка тревожности могут способствовать также завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности – частые упреки, вызывающие чувство вины («Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова», «Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся»). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Другой существенной причиной, вызывающей эмоциональное неблагополучие, является индивидуальные особенности ребенка, специфика его внутреннего мира (впечатлительность, восприимчивость, ведущие к возникновению страхов) [4, с. 6].

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем.

Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом.

Наблюдения показывают, что возникшая в раннем детстве застенчивость обычно сохраняется на протяжении всего младшего школьного возраста. Но особенно отчетливо проявляется на пятом году жизни. Именно в этом возрасте у детей формируется потребность в уважительном отношении к ним со стороны взрослого [5, с. 17].

Низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контактах с другими людьми – и взрослыми, и сверстниками – мешают ребенку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в школьном классе [6, с. 12].

Ребенок остро реагирует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес, в этот период ему особенно нужны похвала и одобрение взрослого. Взрослым необходимо вести себя особенно внимательно и деликатно по отношению к застенчивому ребенку [7, с. 19].

Критерии застенчивости детей младшего школьного возраста: 1) эмоциональный дискомфорт, который ребенок испытывает при встрече и в ходе общения с посторонними, а иногда и с посторонними взрослыми (низкий голос, неспособность смотреть прямо в глаза, молчание, заикание, бессвязная речь, позирование); 2) боязнь ответственных поступков (уклонение от ответственных действий, уход от ситуации); 3) избирательность в контакте с людьми, предпочтение общения с близкими и хорошо знакомыми взрослыми и отказ или затруднение в общении с посторонними.

Проявление застенчивости у ребенка нетрудно заметить. Застенчивость как устойчивая характерологическая особенность выступает в поведении ребенка достаточно рано. Для ребенка, не посещающего детский сад или ясли, говорить о застенчивости как о сложившемся качестве еще преждевременно. На этом этапе иногда отмечаются такие ее предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, плаксивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с какими-то изменениями обычного распорядка жизни – переезд на дачу, поездка в гости и т. п. [8, с. 10].

Как правило, застенчивость ярче всего проявляется в тех видах деятельности, которые являются новыми для ребенка. Он чувствует себя неуверенно, стесняется проявить свою неумелость, боится признаться в этом, попросить помощи. Застенчивый ребенок не умеет и не решается вступать в контакты с другими, в особенности малознакомыми и незнакомыми людьми. Даже среди хорошо знакомых он теряется, с трудом отвечает на вопросы взрослых (за исключением близких родственников, к которым он, как правило, бывает очень привязан). В детском учреждении такой ребенок адаптируется крайне медленно, с большим трудом. Он не может задать учителю вопрос, даже самый необходимый т. п. Вследствие этого он попадает впросак чаще, чем другие дети. Глубоко застенчивый ребенок теряет свою индивидуальность, он старается затеряться в толпе [8, с. 48].

На уроках его трудно заставить отвечать на вопросы, говорит он тихо и невнятно, обычно кратко. Любая ситуация, где ребенок должен сам что-то сказать или сделать на виду у публики, предполагающая оценку его действий другими людьми или включающая элементы соревновательности (кто лучше нарисует, кто быстрее добежит, кто дальше прыгнет, кто точнее бросит и т. п.), полностью парализует его и так ограниченные возможности. Неуверенность в себе, в собственных силах, в правильности своих действий, боязнь не понравиться зрителям делают такого ребенка совершенно беспомощным.

Положение такого ребенка среди сверстников очень незавидное. Не пользуясь симпатией других детей, не вступая в контакт с ними, он обречен на изоляцию, одиночество. В лучшем случае дети не замечают его, безразлично отстраняют, в худшем обращаются с ним насмешливо и грубо. Слабый, беззащитный, застенчивый ребенок не только не в состоянии дать обидчику сдачи, но не может даже пожаловаться, так как скован стеснительностью и страхом перед местью обидчика. Беззащитность таких детей – прямой результат их ранимости, впечатлительности и отсутствия необходимых навыков общения. Их чувство неуверенности в себе и своих действиях связано, кроме того, с повышенной чувствительностью к оценкам любого рода, насмешкам. Недостаточный опыт общения не позволяет ребенку разобраться в причинах того или иного отношения

к себе со стороны других людей. Он не знает, почему он нравится или не нравится, а привычно обобщает свой жизненный опыт [5, с. 14].

Важной особенностью застенчивых детей является склонность к внутреннему способу выражения эмоций, сдержанность в их внешних проявлениях. Такие дети почти никогда громко не смеются и не плачут, в страхе не кидаются прочь (например, от собаки), а, оцепенев, остаются на месте. Даже их редкие шалости отличаются робостью и наивностью, они не шумят, не прыгают, редко делают что-либо недозволенное. Застенчивые дети больше чувствуют и понимают, чем могут выразить, больше накапливают информации, знаний и умений, чем используют в реальной жизни. В связи с тем, что дети подобного склада очень ранимы, к ним следует относиться особенно мягко. Повышение голоса, крик, понукание, одергивание, частые запреты, порицания и наказания могут привести к появлению у ребенка невротических расстройств [8, с. 52].

Несмотря на то, что застенчивость может быть обнаружена буквально «с первого взгляда», родители часто недооценивают ее. Многие из них не понимают, что застенчивость представляет собой определенное нарушение поведения и, более того, личностного развития ребенка. Они считают именно этот вариант нормой, а более активное и непосредственное поведение, которое видят у других детей, относят к проявлению невоспитанности или нескромности. Обычно они довольны своим ребенком, считая его застенчивость положительным качеством. Такие родители не различают скромность и застенчивость, что на самом деле не одно и то же. Если скромность – действительно положительное качество, то застенчивость, основанная на полной неуверенности в себе, – недостаток, ведущий ко многим неприятным последствиям в развитии личности [9, с. 112].

Для застенчивого ребенка характерно стремление оградить пространство своей личности от постороннего вмешательства. Он стремится уйти в себя, раствориться среди других, стать незаметным, сама мысль о том, что сейчас он привлечет к себе внимание, ему неприятна. У школьников застенчивость сопровождается повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью. В 10–20 % случаев у таких ребят бывают страхи темноты, одиночества, они скованно себя чувствуют в присутствии незнакомых людей, молчаливы, замкнуты [9, с. 45–46].

Традиционно считается, что у застенчивых детей снижена самооценка (оценивание человеком своих собственных, психологических качеств и поведения, достижений и неудач, достоинств и недостатков), что они плохо думают о себе. Однако это не совсем так. Как правило, застенчивый ребенок считает себя очень хорошим, самым лучшим, то есть отношение у него к себе как личности самое положительное. Его проблема заключается в другом. Ребенку представляется, что другие относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе. С возрастом у застенчивого ребенка наблюдается тенденция к разрыву в оценке себя самим и другими людьми. Дети продолжают высоко оценивать себя, но с точки зрения взрослых – родителей и воспитателей их оценка становится все ниже. Основные затруднения в общении застенчивого ребенка с другими людьми лежат в сфере его отношения к нему других людей [10, с. 17].

Сомнение в положительном отношении к себе других людей вносит дисгармонию в самоощущение ребенка, заставляет его мучиться сомнениями относительно ценности своего «Я». Врожденная чувствительность к социальным воздействиям способствует формированию особого типа личности застенчивого ребенка. Ее особенность заключается в том, что всё, что делает ребенок, проверяется через отношение других. Тревога о своем Я часто заслоняет для него содержание деятельности. Ребенок сосредоточен не столько на том, что он делает, сколько на том, как его оценят взрослые: личностные мотивы всегда выступают для него главными, заслоняя собой и познавательные, и деловые, что затрудняет протекание, как самой деятельности, так и общения [8, с. 67].

Таким образом, можно охарактеризовать застенчивость как черту характера, проявляющуюся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении,

вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе себе-седников. Застенчивость – очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой. Причины застенчивости разнообразны, как и ее определение. Главный источник застенчивости – страх перед людьми. Фундамент застенчивости, конечно же, закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды.

Причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт ребенка, его несогласование с самим собой, противоречивость его стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Факторами такого внутреннего конфликта выступают: ссоры между людьми, равно близкими ребенку, когда он вынужден принимать сторону одного из них против другого; несовместимость разных систем требований, предъявляемых ребенку и др. У детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, тревожность ребенка можно существенно снизить, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Литература

- 1 Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
- 2 Мижериков, В. А. Большой психолого-педагогический словарь / В. А. Мижериков. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – 576 с.
- 3 Битянова, М. Работа психолога в начальной школе / М. Битянова, Т. Азарова, Е. Афанасьева, П. Васильева. – М. : Совершенство, 1998. – 352 с.
- 4 Кочубей, Б. Детские тревоги: что, откуда, почему? / Б. Кочубей // Семья и школа. – 1998. – № 7. – С. 6–10.
- 5 Гаспарова, Е. Застенчивый ребенок / Е. Гаспарова // Дошкольное воспитание. Издательство «Просвещение». – 1989. – № 3. – С. 14–18.
- 6 Галигузова, Л. Н. Застенчивый ребенок / Л. Н. Галигузова // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 4. – С. 6–13.
- 7 Карпенко, В. Застенчивость / В. Карпенко // Воспитание школьников. – 1995. – № 2. – С. 18–22.
- 8 Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захарова. – М. : Совершенство, 2000. – 352 с.
- 9 Ермолаева, М. В. Практическая психология детского творчества: учебно-методич. пособие / М. В. Ермолаева. – М. : Изд-во Рос-кой Академии образования, 2001. – 121 с.
- 10 Галигузова, Л. Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Л. Н. Галигузова // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 17–21.

УДК 159.9

Е. А. Бычкова

ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ, ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ СИМПТОМАТИКИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Статья посвящена теоретическому и практическому анализу личностной и ситуативной тревожности молодых людей. Рассматривается проблема проявления