

## **ЕКСТЕРНАЛЬНІСТЬ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ПРОЯВУ ДИСГАРМОНІЙНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ**

Розглядається екстернальність як психологічний чинник прояву дисгармонійних емоційних станів особистості, які найбільш чітко відстежуються у підлітковому віці (тривожність, агресивність, фрустрація, депресія, нейротизм та емоційний дискомфорт). Виділені показники локусу контролю (внутрішній контроль та зовнішній контроль) і встановлено, що вони є особистісним утворенням, яке впливає на виникнення даних емоційних станів. На думку автора, корекційна програма усунення дисгармонійних емоційних станів у підлітків повинна бути пов'язаною з формуванням інтернального локусу контролю особистості.

*Ключові слова:* емоційні стани, дисгармонійні емоційні стани, локус контролю, екстернальність, інтернальність.

**Л.В. Степаненко**

### **ЭКСТЕРНАЛЬНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПРОЯВЛЕНИЯ ДИСГАРМОНИЧНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ**

Рассматривается экстернальность как психологический фактор проявления дисгармонических эмоциональных состояний личности (тревожность, агрессивность, фрустрация, депрессия, нейротизм и эмоциональный дискомфорт), которые чаще всего наблюдаются в подростковом возрасте. Выделены показатели локуса контроля (внутренний и внешний контроль) и установлено, что они являются личностным образованием, которое влияет на возникновение данных эмоциональных состояний. По мнению автора, коррекционная программа устранения дисгармонических эмоциональных состояний у подростков, должна быть связана с формированием интернального локуса контроля личности.

*Ключевые слова:* эмоциональные состояния, дисгармонические эмоциональные состояния, локус-контроль, экстернальность, интернальность.

**L.V.Stepanenko**

### **EXTERNALITY AS ONE OF FACTORS OF DISPLAY OF DISHARMONIOUS EMOTIONAL CONDITIONS OF TEENAGERS**

In the article there is analyzed externality as a psychological factor of displaying disharmonic emotional states of personality which can be clearly seen at the teen age (uneasiness, aggressiveness, frustration, depression, neuroticism and emotional discomfort). During the investigation there have been pointed out the rates of locus of control (the inner control and outer control) and it has been defined that they are of personality forming which influences on the appearing the given emotional states. To the author's point of view the correction program of elimination of the emotional states at the teen age should be connected with the formation of internal locus of control of personality.

*Key words:* emotional states, disharmonious emotional states, locus of control, externality, internality.

Найбільші труднощі процеси життєствердження викликають у молодого

покоління, особливо в підлітковому віці. Розвиток свідомості підлітка багато в чому залежить від загального особистісного розвитку його як суб'єкта, від стабільності його психічних станів та їх впливу на нього. Безперечним є положення про те, що у процесі становлення особистості підлітка розгортається складна індивідуалізована система суперечностей, яка характеризує напруженість його внутрішнього життя, осмислення ним навколишнього світу, свого місця в ньому і ставлення до оточення, до самого себе. Суперечності можуть загострюватися і викликати відповідні переживання, які мають вплив на всі сфери особистості підлітка (Л.І.Божович, Ф.Є.Василюка, А.І.Захарова, С.Д.Максименко, О.Т.Соколової).

Основними умовами, що впливають на виникнення новоутворень у психіці підлітка, зокрема на формування нової самосвідомості, є перш за все такі об'єктивні чинники, як: соціальні умови життя, нові вимоги до його поведінки й діяльності в системі стосунків з дорослими тощо. Проте, при аналізі причин, що обумовлюють становлення особистості підлітка, необхідно враховувати і біологічні (статеве дозрівання), і психологічні (ускладнення форм абстрактно-логічного мислення, диференціація і потоншення емоційної сфери, розширення сфери вольової активності, розвиток рефлексії і ін.) зміни [7].

Завдяки рефлексії на себе й інших підліток просувається у напрямку самопізнання. Він прагне осмислити свої домагання на визнання; оцінити себе; визначити для себе своє минуле, значення особистого сьогодення, зазирнути в особисте майбутнє; визначитися в соціальному просторі – осмислити свої права й обов'язки. Підліток зацікавлено оцінює себе й інших, співвідносить властиві йому особливості з тим, як поводяться однолітки й дорослі [4].

У загальному вигляді розвиток самосвідомості підлітка виглядає так: спочатку це просто накопичення уявлень про себе, у зв'язку з чим відбувається пізнання себе, все більш обґрунтоване і все більш зв'язане. Потім, завдяки узагальненням цих уявлень, відбувається їх інтеріоризація. Подальша інтеграція самосвідомості підлітка призводить до усвідомлення себе в єдності всіх проявів, до усвідомлення своєї особливості. Проте, як указує Н.М.Толстих, у підлітків є сфера переживань, пов'язаних з власною особистістю, які носять тільки позитивний ха-

ракти. Ця сфера переживань пов'язана з процесом самореалізації, з активною роботою самого підлітка з розвитку власної особистості. Емоційні стани, як внутрішня характеристика особистості, часто не мають відкритого прояву в життєдіяльності підлітка, одночасно і сама дитина може їх не усвідомлювати, особливо коли спрацьовують механізми захисного характеру.

С.Л.Рубінштейн, характеризуючи процес розвитку самосвідомості у підлітків, проводить його через низку ступенів – від неусвідомлення себе до все більш визначеної самооцінки, що іноді різко коливається. У процесі розвитку самосвідомості центр уваги підлітків все більш переноситься від зовнішнього боку особистості до її внутрішнього, від більш менш випадкових рис – до характеру в цілому. У подальшому становленні особистості масштаб самооцінок помітно укрупнюється, «внутрішні» якості усвідомлюються пізніше «зовнішніх», але старші надають їм більше значення. Підвищення ступеню усвідомленості своїх переживань нерідко супроводжується також гіпертрофованою увагою до себе, егоцентризмом, заклопотаністю собою і тим враженням, яке індивід створює на оточуючих, і, як наслідок цього, виникає сором'язливість [3]. Відбувається втрата свого «Я» внаслідок придушення природних цінностей людини цінностями неправильними, у такому разі людина відмовляється від інтуїтивного «внутрішнього оцінного почуття», підкорює свою поведінку системі оцінок оточуючих, втрачає самооцінку та своє «Я» [5].

Експериментальні дослідження Дж.Фарес і Дж.Роттер дали їм можливість назвати одну з установок людини атитюдом – локус контролю. Під останнім розуміли міру, якою особистості сприймають своє життя як таке, що контролюється зсередини за допомогою власних зусиль і дій (внутрішній локус контролю), або ззовні ситуативними випадками чи зовнішніми силами (зовнішній локус контролю). Отже, дослідження підтверджують, що системи управління чи керівництва людьми, котрі стимулюють волю власного Я, сприяють здоров'ю та щастю кожного. Але й саморозвиток внутрішнього локусу контролю в індивіда спричинює становлення позитивної Я-концепції, яка стане важливою рушійною силою для побудови свого життя [1].

Мотиваційна сфера в підлітковому віці зазнає якісні зміни. Мотиви змінюють усю внутрішню характеристику підлітка. Вони стають домінуючими в структурі його мотиваційної сфери і, таким чином, підпорядковують собі всі інші його потреби і прагнення [2]. З цього можна припустити, що потреба в спілкуванні і прагнення до людей є домінуючою потребою підлітків. Прагнення підлітка опинитися в середовищі людей сильніше, ніж прагнення бути самотнім. Напруження страху зростає, коли відсутня можливість його розрядки в дії, людина в такому стані відчуває себе зовсім безпорадною, неспроможною діяти.

Підлітковий віковий період характеризується актуалізацією потреби в пошуку близьких дружніх зв'язків, заснованих на глибокій емоційній прихильності. Підлітки спрямовані на пошук такого контакту з іншими, який дозволив би знайти розуміння і співпереживання своїм почуттям, думкам, забезпечив би емоційну підтримку з боку однолітків в подоланні різних проблем, пов'язаних з віковим розвитком, дозволив би відчути внутрішній комфорт, знизити тривожність. Приналежність групі дозволяє задовольняти багато потреб. У процесі спілкування під впливом оточуючих не просто відбувається оволодіння світом людської культури, відбувається розвиток довірливості психічних процесів, але й формуються глобальні складові психічного життя людини: її самооцінка, усвідомлення власного «Я», відчуття тотожності; освоюються прийоми зіставлення себе як єдиного цілого з іншими людьми, напрацьовуються критерії відношення до них [6;8]. Особливо підлітки, прагнуть відповідати загальноприйнятим нормам, це виникає у зв'язку з тим, що дисгармонійні емоційні стани належать до негативних, засуджуваних характеристик особистості, або з метою уникнути неприємних відчуттів, що викликають такі стани.

**Мета статті:** надання результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку рівнів дисгармонійних емоційних станів підлітка з такими особистісним утворенням як локус контролю (внутрішній контроль – інтернальність, зовнішній контроль – екстернальність).

Дослідницька робота здійснювалась на базі загальноосвітніх шкіл № 1, № 11, № 13 м.Слов'янська та загальноосвітньої школи № 9 м. Костянтинівки, Донець-

кої області. Вибірку склали підлітки віком від 13 до 15 років. Усього в дослідженні брали участь 227 школярів.

З метою виявлення особливостей перебігу дисгармонійних емоційних станів підлітків, визначення шляхів попередження та вирішення цього явища у підлітків, нами був використаний комплекс психологічних методик: методика діагностики стану агресії підлітків А.Басса та А.Дарки; опитувальник фрустрації з пакету авторських діагностичних методик А.І.Захарова; методика діагностики тривожності Ч.Д.Спілбергера в адаптації Ю.Л.Ханіна; методика оцінки рівня депресивних станів за В.Зунге (модифікація Т.Н.Балашової). Дані про рівень емоційної стійкості та емоційної нестійкості (рівень нейротизму) були отримані за допомогою підліткового варіанту тесту-опитувальника ЕРІ Г.Айзенка адаптованого А.Г.Шмельовим. Також застосовувалася шкала емоційного дискомфорту методики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда в адаптації Т.В.Снегір'ової.

Таблиця 1

Розподіл показників шкали «внутрішній – зовнішній контроль» у підлітків в залежності від прояву дисгармонійних емоційних станів( %)

Дисгармонійні емоційні стани	Рівні показників шкали «зовнішній контроль»			Рівні показників шкали «внутрішній контроль»		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Агресивність	43,75	53,13	3,12	25	56,25	18,75
Фрустрація	35,56	62,22	2,22	8,89	68,89	22,22
Нейротизм	46,43	53,57	-	14,28	67,86	17,86
Тривожність	32,5	62,5	5	10	65	25
Депресія	63,64	36,36	-	-	63,64	36,36
Емоційний дискомфорт	61,76	38,24	-	23,53	73,53	2,94

Для дослідження екстернальності у підлітків з різними дисгармонійними емоційними станами використовувалися шкала «внутрішній контроль – зовнішній контроль» методики соціально-психологічної адаптованості К.Роджерса і Р.Даймонда в адаптації Т.В.Снегір'ової. У основу даної методики покладена концепція особистості як суб'єкта власного розвитку, здатної відповідати за власну поведінку, що представлена моделлю стосунків людини з соціальним оточенням і

з самою собою. Аналіз цих шкал дозволив нам оцінити психологічні чинники дисгармонійних емоційних станів (табл. 1).

Згідно з табл. 1 стає очевидним, що розподіл показників «внутрішнього контролю – зовнішнього контролю» у підлітків з дисгармонійними емоційними станами переважає екстернальність (зовнішній контроль). Це означає, що у внутрішньому світі досліджуваних підлітків наявна недооцінка себе, вони частіше переживають негативні емоційні стани, виявляють депресію, агресивність, фрустрацію.

Дисгармонійні емоційні стани виявляються в підлітків із внутрішнім контролем (інтернальність) і зовнішнім контролем (екстернальність) по-різному.

Підлітки з високими показниками зовнішнього контролю переживають стан депресії (64%) та відчувають емоційний дискомфорт (62%), який є фоном для виникнення негативних емоційних станів. Підлітки з високими показниками внутрішнього контролю також переживають дисгармонійні емоційні стани, хоча вони найменш виражені, ніж у підлітків з показниками зовнішнього контролю.

Найбільша кількість підлітків за шкалою внутрішнього контролю переживають стан агресивності (25%). Можна припустити, що дисгармонійні емоційні стани особистості пов'язані з низьким рівнем внутрішнього контролю і високим рівнем зовнішнього контролю.

Підрахунок значущості відмінностей показників «внутрішнього контролю – зовнішнього контролю» при дисгармонійних емоційних станах за допомогою  $t$ -критерію Ст'юдента показав, що вони є статистично достовірними (табл. 2).

Показник зовнішнього контролю значно відрізняється в підлітків з високими і низькими дисгармонійними емоційними станами. Наведені дані говорять про те, що існують достовірні відмінності, при стані фрустрації показник зовнішнього контролю ( $t=6,11$ ;  $p<0,001$ ), агресивності ( $t=3,90$ ;  $p<0,001$ ), тривожності ( $t=4,29$ ;  $p<0,001$ ), депресії ( $t=4,14$ ;  $p<0,001$ ), нейротизму ( $t=7,63$ ;  $p<0,001$ ), емоційного дискомфорту ( $t=11,80$ ;  $p<0,001$ ). Також треба відзначити, що в стані фрустрації представлена різниця в показниках внутрішнього контролю ( $t=-2,10$ ;  $p<0,001$ ); чим більше підлітки переживають стан фрустрації, тим нижче їх показник внутрішнього

контролю.

Таблиця 2

Розподіл середньостатистичних показників «внутрішнього контролю-зовнішнього контролю» в залежності від прояву дисгармонійних емоційних станів підлітків

Дисгармонійні емоційні стани	Показники внутрішнього-зовнішнього контролю	$M \pm \sigma 1$	$M \pm \sigma 0$	t	p
Фрустрація	ВК	54,53±12,50	59,95±11,20	-2,10	0,03
	ЗК	35,33±11,09	22,48±7,97	6,11	0,00001
Агресивність	ВК	60,15±13,90	55,22±11,06	1,48	-
	ЗК	36,00±11,70	25,22±9,02	3,90	0,0002
Тривожність	ВК	55,50±11,51	59,75±13,56	-1,45	-
	ЗК	35,07±10,92	24,03±10,95	4,29	0,00006
Депресія	ВК	50,90±9,28	57,55±11,75	-1,84	-
	ЗК	40,81±12,97	27,59±10,18	4,14	0,00005
Нейротизм	ВК	59,00±12,15	58,88±11,04	0,04	-
	ЗК	38,64±11,01	21,86±8,45	7,63	0,00001
Емоційний дискомфорт	ВК	62,85±9,74	60,78±11,42	0,76	-
	ЗК	41,91±9,20	17,5±6,50	11,80	0,00001

Примітка: ВК – внутрішній контроль; ЗК – зовнішній контроль.

Із табл. 2 видно, що підлітки з високим рівнем зовнішнього контролю більшою мірою схильні до переживання дисгармонійних емоційних станів, особливо до переживання емоційного дискомфорту, піддаються тиску оточуючих, не беруть на себе відповідальність. Високий рівень зовнішнього контролю відображає схильність до несприятливого розвитку особистості.

У результаті дослідження нами було здійснено аналіз розглянутих показників з метою виділення найбільш значущих з точки зору їх впливу на особливості прояву дисгармонійних емоційних станів підлітків. Для цього був використаний метод багатомірного статистичного аналізу – кореляційний аналіз.

Результати кореляційного аналізу показали наявність кореляційних зв'язків між показниками дисгармонійних емоційних станів підлітків та показниками локусу контролю (табл. 3). Як видно з таблиці 3, прямі значущі кореляційні зв'язки встановлені між показником «зовнішнього контролю» та показниками дисгармонійних емоційних станів: із станом фрустрації ( $r \leq 0,40$ ), з агресивністю ( $r \leq 0,28$ ), з нейротизмом ( $r \leq 0,40$ ), емоційним дискомфортом ( $r \leq 0,74$ ), депресією ( $r \leq 0,38$ ) та із

тривожністю ( $r \leq 0,34$ ). Такі кореляційні зв'язки між показниками дисгармонійних емоційних станів і показником «зовнішнього контролю» свідчать про те, що «екстернальність» викликає переживання і дисгармонійні емоційні стани підлітка.

Таблиця 3

Значущі коефіцієнти кореляцій показників дисгармонійних емоційних станів і показників локус контролю

Показники дисгармонійних емоційних станів	Показники локус-контролю	
	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль
Фрустрація	-0,11	0,40
Агресивність	0,13	0,28
Тривожність	-0,16	0,34
Депресія	-0,26	0,38
Нейротизм	-0,06	0,40
Емоційний дискомфорт	-	0,74

Значуща пряма кореляційна залежність між станом тривожності і показником «зовнішнього контролю» ( $r \leq 0,34$ ) свідчить про те, що стан тривожності зростає при сильному зовнішньому контролі. Чим вищий рівень зовнішнього контролю, тим вищий стан тривожності. Екстернали вважають, що ті події, які відбуваються з ними, від них не залежать. Тобто, чим більше підлітки думають про те, що вони самі не керують собою, тим більше у них розвивається почуття провини, що не відповідає їх внутрішнім моральним принципам. Самозвинувачення фіксується на недоліках, ненависті, роздратуванні по відношенню до себе, особистість звинувачує себе за свої невдачі. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задовольнити основні потреби. Вибірковість підлітків у сприйнятті відношень оточуючих до себе знаходить своє виявлення у наступному: якщо одні якості можуть сприйматися як схвалення оточуючими, то інші якості можуть викликати роздратування і неприйняття. Отже, підлітки мають почуття симпатії до себе, позитивно сприймають свою особистість, а свої недоліки, невдачі, конфліктні ситуації відсторонюють від



себе.

Наявність прямого кореляційного зв'язку між показником фрустрації і показником «зовнішнього контролю» ( $r \leq 0,40$ ) характеризується тим, чим вище зовнішній контроль, тим більше стан фрустрації. Чим більше підлітки перекладають відповідальність на інших, тим більше у них стан фрустрації. Це підтверджує наявність прямого кореляційного зв'язку між показником «зовнішнього контролю» з показниками ступеня розбіжності самооцінки і рівня домагань ( $r \leq 0,30$ ), «неприйняття себе» ( $r \leq 0,62$ ) та «неприйняття інших» ( $r \leq 0,62$ ). Поняття внутрішнього локусу контролю або інтернального типу можна застосувати до високої самооцінки, а зовнішнього й екстернального – до низької. У нашому дослідженні зафіксований прямий кореляційний зв'язок між показником «зовнішнього контролю» і показником ступеня розходження рівня домагань і самооцінки ( $r \leq 0,30$ ).

Особливо при високому рівні відчуття емоційного дискомфорту вказують на недооцінку унікальності своєї особистості; відчуття невпевненості підсилюється рівнем тривоги, неспокою. Це призводить до втрати поваги до себе, невпевненості у своїх можливостях, невмінні приймати самостійно рішення.

Отже, внутрішніми критеріями прояву дисгармонійних емоційних станів можуть виступати не тільки глобальне самоставлення особистості, самооцінка та рівень домагань (зниження внутрішньої узгодженості, конгруентності «образу Я»), а також протилежні мотиваційні тенденції, критерієм яких може бути локалізація контролю за власними діями тощо.

Результати дослідження дозволили зробити наступні **висновки**. Аналіз змісту дисгармонійних емоційних станів дозволяє говорити про те, що для підлітків характерні негативні переживання, пов'язані з їх відношенням до себе. Але потребує пояснення той факт, що це відбувається при наявності розвинутої рефлексії та високих оцінок себе. Ймовірно, домінування власного «Я» в організації та спрямованості поведінки підлітка робить його здатним здійснювати опір зовнішнім впливам та демонструвати контроль над емоційними реакціями. Але рівень розвитку самосвідомості підлітка в цьому віці не дозволяє йому скласти адекватне уявлення про свою особистість, джерела її активності, результатів та досягнень.

Особливості прояву емоційних станів фрустрації, агресивності, тривожності, депресії, емоційного дискомфорту, емоційної нестійкості мають негативний відтінок, але вони найбільш характерні для підліткового віку. У всіх дисгармонійних емоційних станах присутні відчуття невизначеності, монотонності, безвихідності, неможливості знаходження виходу із складної ситуації. Усе це супроводжується емоційною нестабільністю, болісними, важкими негативними емоційними переживаннями. Підліток відчуває незадоволеність у цілому життєдіяльності, вважаючи її без результативною.

Актуальність розробки програми усунення дисгармонійних емоційних станів у підлітків пов'язана з формуванням інфернального локусу контролю особистості. Вважаємо, що психолого-педагогічне обслуговування дітей (корекційні програми і тренінг відносяться саме до такої категорії заходів) є не достатньо розробленою, але фундаментальною технологією в галузі вікової та педагогічної психології, найважливішою ланкою та механізмом, який дозволяє практично вирішувати найскладніші питання особистісного становлення підлітка та подолання негативних особистісних проявів.

Проблема корекції дисгармонійних станів фактично співпадає з основними психокорекційними завданнями, які виникають при роботі з дітьми пубертатного періоду. Відповідно до цього, в суб'єктивному контексті важливим є просування у розумінні суті і призначення людини, повне усвідомлення цілеполягання вчинків та значення життя, в соціальному контексту – це, в першу чергу, задоволеність міжособистісними стосунками, статусом у мікросоціальному оточенні, у вітальному (тілесному) контексті передбачається тілесний комфорт, добре самопочуття, задовільняючий індивіда тілесний тонус тощо.

## Список літератури

1. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
3. Колесников В.Н. Лекции по психологии индивидуальности. – М.: Изд-во «Институт психологии», 1996. – 224 с.

4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество.– М.: Академия, 2000. – 456 с.
5. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
6. Семиченко В.А. Психические состояния: Модульный курс (лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы) для преподавателей и студентов. – К.: Магістр – S, 1998. – 207 с.
7. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
8. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 339 с.