

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

STUDY OF RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL STATES AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN YOUNG ADOLESCENTS

У статті розглянуто психологічні особливості прояву психічних станів у молодшому підлітковому віці та досліджено рівні прояву соціально-психологічної адаптації у визначеному віковому періоді. Проаналізовано теоретичні концепції сучасних українських та зарубіжних дослідників стосовно проблематики психічних станів та соціально-психологічної адаптації молодших підлітків. Визначено вибірккову сукупність дослідження, яка становить 30 осіб віком від 10 до 11 років (6–7 класи), з них – 19 дівчат та 11 хлопців. Проведено діагностичний етап дослідження, метою якого було виявлення взаємозв'язку психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці. Діагностування респондентів дозволило визначити домінуючі рівні соціально-психологічної адаптації та її взаємозалежність з психічним станом у молодшому підлітковому віці. На основі аналізу отриманих даних було виокремлено кілька основних стилів прояву психічних станів та їх взаємозв'язок з рівнями соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці. Зокрема, виявлено, що молодші підлітки з високим рівнем соціально-психологічної адаптації частіше проявляють стабільні психічні стани, які виявляються у високому рівні самоповаги та здатності до адаптації до різних життєвих ситуацій. Підлітки даного вікового періоду з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації частіше мають тенденцію до емоційної нестабільності та зниженого самопочуття. Проведено кореляційний аналіз взаємозалежності показників рівня прояву психічних станів (методика для дослідження психічних станів за Г. Айзенком) та показників соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці (методика визначення показників соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом та Р. Даймондом). Доведено зв'язок між домінуючим психічним станом та рівнями прояву соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці. Розроблено напрями подальших досліджень з окресленої проблематики.

Ключові слова: психічні стани, соціально-психологічна адаптація, молодший

підлітковий вік, тривожність, дезадаптивність, емоційна нестабільність, фрустрація.

The article examines the psychological features of the manifestation of mental states in younger adolescence and examines the levels of manifestation of social and psychological adaptation in a certain age period. The theoretical concepts of modern Ukrainian and foreign researchers regarding the problems of mental states and socio-psychological adaptation of younger teenagers are analyzed. The sample population of the study was determined, which is 30 people aged 10 to 11 years (grades 6–7), of which 19 are girls and 11 are boys. The diagnostic stage of the study was conducted, the purpose of which was to study the relationship between mental states and social-psychological adaptation in younger adolescence. The diagnosis of the respondents made it possible to determine the dominant levels of socio-psychological adaptation and its interdependence with the mental state in younger adolescence. Based on the analysis of the obtained data, several main styles of manifestation of mental states and their relationship with the levels of socio-psychological adaptation in younger adolescence were singled out. In particular, it was found that younger teenagers with a high level of socio-psychological adaptation more often show stable mental states, which are manifested in a high level of self-esteem and the ability to adapt to various life situations. Teenagers of this age period with a low level of social and psychological adaptation often have a tendency to emotional instability and low well-being. A correlational analysis of the interdependence of indicators of the level of manifestation of mental states (H. Eysenck) and indicators of social and psychological adaptation in younger adolescence (K. Rogers and R. Diamond) was carried out. The relationship between the dominant mental state and the levels of manifestation of social and psychological adaptation in younger adolescence has been proven. Directions for further research on the outlined issues have been developed.

Key words: mental states, socio-psychological adaptation, younger adolescence, anxiety, maladjustment, emotional instability, frustration.

УДК 159.922.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.13>

Лисенкова І.П.

д.психол.н.,
професор кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Салєва Д.О.

студентка ІV курсу 465 групи кафедри
психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Підлітковий вік є одним із найскладніших та важливих періодів становлення особистості, оскільки в цьому віці формуються соціальні установки, закладаються моральні основи, формується ставлення до себе та суспільства в цілому. Основними поняттями цього періоду є самопізнання, самовираження, самовдосконалення. Спілкування стає основною діяльністю, оскільки воно відіграє важливу роль у розвитку та формуванні самосвідомості, а також позитивного Я-образу. На цій основі формується відповідний світогляд особистості, її система цінностей та переконань, моральний характер тощо [1].

Молодший період становлення підлітка визначається інтенсивним процесом розвитку особистості, включаючи формування психічних станів та соціально-психологічної адаптації. Дослідження взаємозв'язку між цими аспектами має велике значення для розуміння процесів розвитку підліткового віку, забезпечення психологічного благополуччя та соціальної інтеграції. У сучасній психологічній літературі існують різні концепції щодо психічних станів та соціальної адаптації. Вони базуються на теоретичних підходах як українських, так і зарубіжних дослідників. Психологічні особли-

вості молодших підлітків вивчаються з урахуванням різних факторів, що включають сімейне середовище, шкільну атмосферу та соціальні взаємини.

У сучасній психологічній науці проблемам соціально-психологічної адаптації особистості присвячено велику кількість досліджень таких вчених: Г.М. Андреевої, Г.О. Балла, Ф.Б. Березіна, О.І. Власової, В.П. Казаначеева, І.К. Кряжевої, С.М. Максимець, І.М. Матющенко, А.А. Налчаджяна, С.І. Розума, О.Г. Солодухової та ін. Психосоціальна адаптація особистості вперше розглядається як динамічна рівновага, досягнута шляхом входження в нове соціальне середовище. Більш глибоким є розуміння соціально-психологічної адаптації як процесу пристосування людини до умов життєдіяльності в групі, тобто процесу пристосування індивіда до групових норм та соціальної групи до окремого індивіда. При цьому формується патерн мислення та поведінки, який відображає цілі, цінності і нормативну систему певної групи, а також набуття, закріплення і розвиток навичок та здібностей міжособистісного спілкування в цій групі. Успішна психосоціальна адаптація сприяє забезпеченню ефективності діяльності, розвитку колективу, особистісному зростанню, створює сприятливі умови для самоствердження та самореалізації особистості [2].

Проблемою вивчення психічних станів займалися такі вчені, як Г. Айзенк, В.А. Ганзен, Е.П. Ільїн, Н.Д. Левітов, В.М. Мясіщев та ін. Наукові дослідження цих учених спрямовані на розуміння психологічних процесів, що відбуваються у підлітковому віці, та їх впливу на поведінку й емоційний стан підлітків. Зокрема, В.А. Ганзен вивчав роль соціального середовища у формуванні психічного стану, Е.П. Ільїн

досліджував аспекти емоційного розвитку, Н.Д. Левітов зосереджував увагу на психологічних механізмах адаптації, а В.М. Мясіщев розглядав вплив психічного стану на розвиток особистості. У їх дослідженнях використовувалися різноманітні методи, такі як емпіричні спостереження, психологічні діагностики й анкетування. Їх внесок у вивчення психічних станів підлітків є важливим для подальшого розвитку науки та розробки ефективних психологічних стратегій підтримки та інтервенцій для цієї важливої категорії населення [3].

Емпіричне дослідження взаємозв'язку психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці базується на комплексному підході до збору й аналізу даних. Зокрема, таке дослідження включає проведення психометричних вимірювань за допомогою спеціальних психологічних методик та опитувань для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресії та ригідності серед молодших підлітків. Далі застосовуються методи соціологічного аналізу для вивчення рівня соціальної адаптації, які включають опитування, спостереження та аналіз взаємодій учасників у різних соціальних ситуаціях. Для цього було обрано методику «Самооцінка психічних станів» (А.Г. Айзенк) та методику «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд). Відповідно до результатів методики «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка були отримані такі результати (рис. 1):

– за показником тривожності середній рівень стану спостерігався у 52% респондентів, що відповідає віковим змінам підлітків. Низький рівень був виявлений у 17%, високий – у 31%. Що вищим є рівень тривожності підлітків, то складнішим є їхнє сприйняття ситуацій,

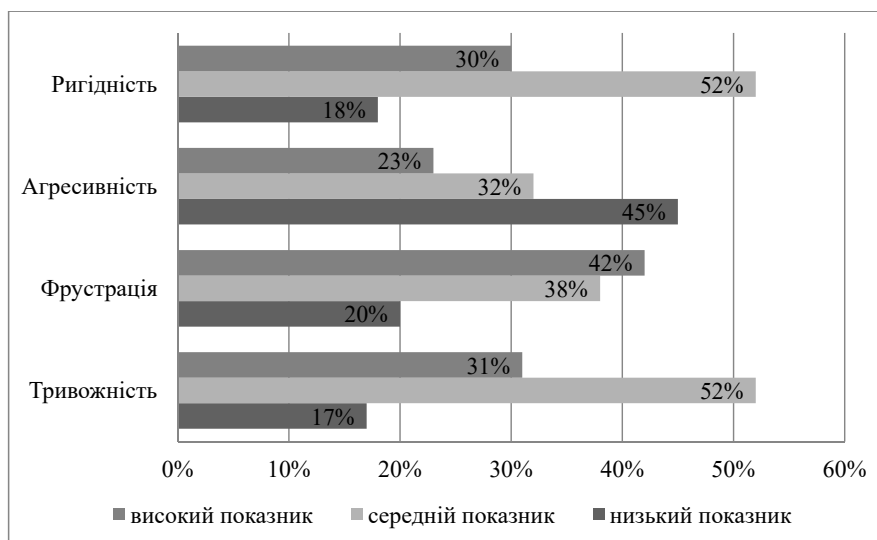


Рис. 1. Результати за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

що може впливати на нервову систему дитини перехідного вікового періоду;

– за показником фрустрації більшість опитаних (52%) виявила середній рівень, низький – 31%, а висока фрустрованість була відзначена лише у 17%. Вищий рівень фрустрації може свідчити про страх перед труднощами та невдачами;

– показник агресивності було виявлено лише у 23% респондентів, що може впливати на їхні стосунки з іншими. Більшість опитаних (45%) мала низький рівень агресивності, 32% – середній, що дозволяє їм виявляти витримку, захищати свою позицію, особисті кордони тощо;

– за показником ригідності лише 18% опитаних характеризуються відсутністю ригідності, легкості та гнучкості, 52% мають середній рівень ригідності, а 30% характеризуються сильною ригідністю, стереотипністю поведінки, думок, переконань, які залишаються незмінними навіть тоді, коли вони не відповідають дійсності у цьому віковому періоді.

Відповідно до визначених критеріїв для аналізу психічних станів у молодшому підлітковому віці було застосовано t-критерій Стьюдента на різних рівнях дослідження за кожною шкалою, як показано у таблиці 1. Згідно з гендерним розподілом результатів було виявлено таке:

– за шкалою ригідності загальний показник виявився більш вираженим у хлопців, вказуючи на те, що вони відчувають більшу невпевненість у вирішенні проблем та розглядають труднощі у вигляді альтернативних шляхів вирішення;

– за шкалою агресивності спостерігалася майже однакова динаміка у дівчат та хлопців, що вказує на ситуативний характер емоційних проявів;

– за шкалою фрустрації результат був значно вищим у хлопців, що свідчить про труднощі у досягненні мети та розбіжність між реальністю та очікуваннями у молодшому підлітковому віці;

– за шкалою тривожності емоційний стан виявився приблизно однаковим, що може бути пов'язано з усвідомленою зовнішньою загрозою у молодшому підлітковому віці.

За результатами методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації»

(К. Роджерс та Р. Даймонд) було виявлено низькі показники за рівнем адаптивності підлітків у 43,33% респондентів, що свідчить про продовження певних складнощів у їх здатності адаптуватися до різних соціальних ситуацій або нових викликів (рис. 2). Високі показники за шкалою дезадаптивності виявлено у 36,67% респондентів, що свідчить про значну частину цієї групи, яка може мати проблеми з ефективним пристосуванням до різноманітних ситуацій та викликів у їхньому соціальному та особистісному житті.

Високий рівень прийняття себе виявлено у 26,67% респондентів, що свідчить про достатню усвідомленість та високий рівень саморефлексії молодших підлітків у даний момент в житті. При цьому низькі показники за шкалою «неприйняття себе» виявлено у 36,67% респондентів, що означає, що ця частина молодших підлітків має здатність до позитивного сприйняття власної особистості та у них відсутні значні конфлікти або незадоволеність собою.

Емоційний комфорт та емоційний дискомфорт серед молодших підлітків є важливими аспектами їхнього психічного стану. Емоційний комфорт вказує на стан психічного благополуччя, коли підліток відчуває зручність, спокій та задоволення в різних життєвих ситуаціях. Це може включати в себе позитивні емоції, такі як радість, задоволення, а також відсутність стресу чи тривоги. Високі показники виявлено у 63,33% респондентів. Натомість емоційний дискомфорт вказує на стан незручності, напруження чи незадоволення, який може супроводжуватися негативними емоціями, такими як тривога, стрес, сум та роздратованість. Цей стан може виникати внаслідок негативних життєвих подій, конфліктів у взаємодії з оточуючими, низького самопочуття або невпевненості у собі. Високі показники виявлено у 30% респондентів.

Внутрішній контроль та зовнішній контроль є двома типами регуляції поведінки та сприйняття світу у молодших підлітків. Внутрішній контроль – це переконання підлітка у власній здатності впливати на свою життєву ситуацію та події. Респонденти з високим рівнем внутрішнього контролю (40%) вірять, що вони самі здатні досягти успіху через свої зусилля,

Таблиця 1

Достовірність відмінностей між рівнями емоційних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка (t-критерій Стьюдента)

Психічний стан	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Високий рівень	0,41	-0,44	-0,19	-0,16
Критичний рівень	0,17	0,15	-0,01	0,25
Необхідний рівень	0,05	0,48	0,02	0,07

*При рівні значимості $p \leq 0,001$

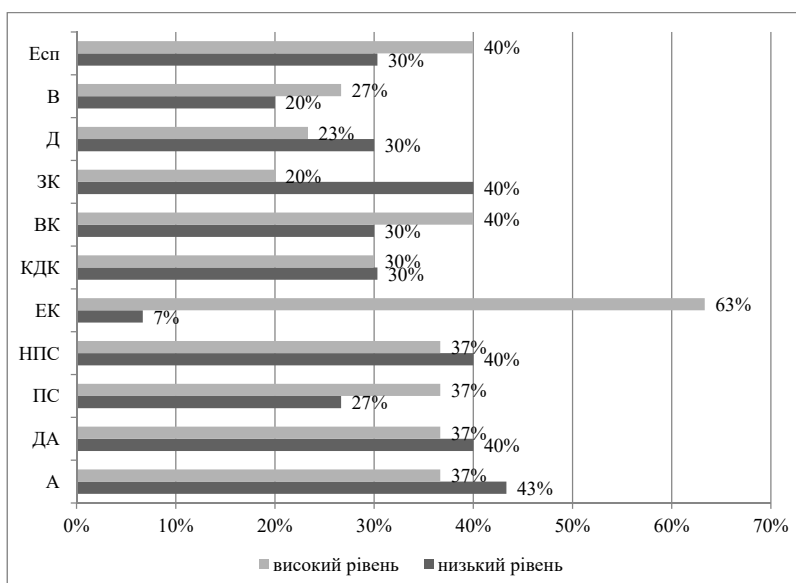


Рис. 2. Результати за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс та Р. Даймонд)

навички та ресурси, де внутрішній контроль пов'язаний з відчуттям внутрішньої відповідальності за свої дії та результати. Зовнішній контроль, навпаки, – це переконання підлітка, що зовнішні фактори, такі як умови оточуючого середовища, випадкові обставини чи дії інших людей, визначають його життєві результати. Підлітки з високим рівнем зовнішнього контролю (20%) можуть відчувати себе знесиленими перед зовнішніми впливами та мають тенденцію відводити провину за негативні результати іншим або зовнішнім обставинам (ситуаціям) [1].

Дослідження домінування та відомості серед молодших підлітків допомагають розуміти їхні взаємини в групах ровесників, а також впливати на розвиток їхньої соціальної компетентності та самосвідомості. Вивчення цих аспектів дозволяє виявити та підтримувати позитивні форми соціальної взаємодії. Домінування – це процес, за якого одна особа або група має великий вплив чи контроль над іншими. У молодших підлітків домінування може проявлятися через виявлення авторитету, сили або переконаності у власній правоті. Підлітки, які демонструють домінуючу поведінку (високий рівень – 23,33%), часто беруть на себе лідерську роль у групі та намагаються керувати діяльністю інших. Відомість – це статус, за якого підліток є визнаним або відомим серед своєї групи ровесників. Відомість може бути пов'язана з різними аспектами, такими як успішність у навчанні, спорті, мистецтві, популярність серед однолітків. Відомість може впливати на соціальну позицію та самооцінку особистості в молодшому підлітковому віці (високий рівень виявлено у 26,67% респондентів).

У ході дослідження взаємозв'язку психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці було висунуто декілька гіпотез для перевірки узгодженості та розподілу отриманих даних за критерієм Пірсона за такими парами: «тривожність – фрустрація», «агресивність – ригідність», «прийняття себе – емоційний комфорт» та «домінування – зовнішній контроль». Ми отримали такі результати:

– «тривожність – фрустрація» – $r = -0,17$. Від'ємний показник критерію свідчить про обернену взаємозалежність (зі збільшенням рівня тривожності підлітка показник фрустрації буде зменшуватися, але ця залежність є досить слабо вираженою);

– «агресивність – ригідність» – $r = 0,19$. Отриманий результат свідчить про слабку позитивну залежність між цими двома показниками (зі зростанням рівня агресивності рівень ригідності може також зростати, але ця залежність є досить слабкою, тобто молодші підлітки, які виявляють більшу агресивність, можуть мати більш ригідні погляди та меншу гнучкість у поведінці та власних думках);

– «прийняття себе – емоційний комфорт» – $r = 0,20$. Отриманий результат свідчить про слабку позитивну залежність між цими двома показниками (зі зростанням рівня прийняття себе рівень емоційного комфорту також може зростати, але ця залежність є досить слабкою, тобто молодші підлітки, які мають позитивне ставлення до себе, ймовірно, відчувають більший емоційний комфорт у різних життєвих ситуаціях);

– «домінування – зовнішній контроль» – $r = 0,27$. Отриманий результат свідчить про

слабку позитивну залежність між цими двома показниками (зі зростанням рівня домінування рівень зовнішнього контролю також може зростати, але ця залежність є досить слабкою, тобто молодші підлітки, які проявляють більш виражене домінування у взаємодії з оточуючими, можуть також більше спиратися на зовнішній контроль для регулювання своєї поведінки та діяльності). Проте важливо зазначити, що ця залежність може впливати на інші фактори та не завжди буде спрямована у тому ж напрямку для всіх осіб у визначеній вибірці.

Дослідження виявило зв'язок між психічними станами та соціально-психологічною адаптацією у молодшому підлітковому віці. Зокрема, було встановлено, що зі збільшенням тривожності рівень фрустрації зменшується, а агресивність сприяє ригідності. Також виявлено, що позитивне ставлення до себе сприяє емоційному комфорту, а домінування збільшує зовнішній контроль серед підлітків.

Висновки з проведеного дослідження. У статті було досліджено психологічні особливості прояву психічних станів у молодшому підлітковому віці, а також рівні соціально-психологічної адаптації серед даної вікової групи. Виконано аналіз теоретичних концепцій українських та зарубіжних дослідників, що стосуються психічних станів та соціально-психологічної адаптації молодших підлітків. Проведений діагностичний етап дозволив визначити взаємозв'язок психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці. Результати аналізу вказують на наявність декількох основних стилів прояву психічних станів та їх взаємозв'язок з рівнями соціально-психологічної адапта-

ції. Зокрема, виявлено, що молодші підлітки з високим рівнем соціально-психологічної адаптації частіше мають стабільні психічні стани, проявляють високий рівень самоповаги та здатності до адаптації. З іншого боку, підлітки з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації частіше схильні до емоційної нестабільності та мають знижене самопочуття. Результати кореляційного аналізу показали зв'язок між психічними станами та рівнями соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці. Визначений взаємозв'язок є досить слабким, що вказує на необхідність подальших досліджень для більш глибокого розуміння цих взаємозв'язків та їх впливу на підлітковий розвиток. Отже, слід зазначити, що важливі аспекти психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці можуть бути корисними для розвитку програм психосоціальної підтримки та соціально-психологічного супроводу цієї вікової категорії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Alqahtani F., Meier S., Orji R. Personality-based approach for tailoring persuasive mental health applications. *User modeling and user-adapted interaction*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1007/s11257-021-09289-5>.
2. Подофей С.О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 260–265.
3. Сікора Я.Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Вип. 2(51). С. 135–139.