

Чухрій І. В.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE EMOTIONAL EXPERIENCES OF YOUTH PERSONS

У статті представлені результати емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей емоційних переживань осіб юнацького віку. Переживання негативних емоційних станів може негативно позначитися на всіх сферах життєдільності юнаків, перешкождати професійному навчанню та подальшому професійному становленню, впливати на міжособистісні стосунки та перешкождати особистісному розвитку. Важливо вчасно розпізнавати виникнення негативних емоційних утворень та надавати компетентну психологічну допомогу.

Було скомпоновано психодіагностичний комплекс методик дослідження для дослідження психологічних особливостей емоційних переживань осіб юнацького віку. Встановлено, що більшості досліджуваним студентам юнацького віку притаманні переживання особистісної тривожності, що є базисним переживанням для утворення негативних емоційних утворень. Також виявлено переживання депресії та переважання непрямої, вербальної форм агресії, роздратування, підозрливості.

Виявлені високі показники адаптованості, що можна охарактеризувати як нададаптивні прояви. Нададаптація виникає у випадку, коли людина застосовує надмірну кількість зусиль для адаптування. Наслідком нададаптації може бути виснаження організму, тобто вона виконує адаптативну функцію певний час, проте із часом вона виснажує весь потенціал організму людини і призводить до виснаження.

Для визначення статистично важливих взаємозв'язків між досліджуваними шкалами методик було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Пірсона. Встановлено взаємозв'язок між адаптованістю та фізичною агресією. Тобто, фізичне відреагування гніву може привести у складні часи війни до адаптації. Виявлено взаємозв'язок між шкалами депресії та особистісної та ситуативної тривожності та дезадаптованістю. Тобто, негативні емоційні стани взаємопов'язані із дезадаптованістю.

Визначені у статті взаємозв'язки між дезадаптованістю та негативними емоційними особистісними властивостями вказують на потребу у психологічній допомозі досліджуваним юнакам та юнкам.

Ключові слова: юнацький вік, емоційні стани, адаптованість, дезадаптованість, тривожність, депресія.

The article presents the results of an empirical study of the problem of psychological features of emotional experiences of youth. Experiencing negative emotional states can negatively affect all spheres of young people's life, hinder professional training and further professional development, affect interpersonal relationships and hinder personal development. It is important to recognize the emergence of negative emotional formations in time and provide competent psychological assistance.

A psychodiagnostic complex of research methods was composed for the study of psychological features of emotional experiences of youth. It was established that most of the studied students of youth age experience personal anxiety, which is a basic experience for the formation of negative emotional formations. The experience of depression and the predominance of indirect, verbal forms of aggression, irritation, and suspicion were also revealed.

High indicators of adaptability were revealed, which can be characterized as overadaptive manifestations. Overadaptation occurs when a person makes an excessive amount of effort to adapt. The consequence of overadaptation can be exhaustion of the body, that is, it performs an adaptive function for a certain time, but over time it exhausts the entire potential of the human body and leads to exhaustion. Pearson's rank correlation coefficient was used to determine statistically significant relationships between the investigated scales of the methods. A correlation between adaptability and physical aggression was established. That is, the physical reaction of anger can lead to adaptation in difficult times of war. The correlation between the scales of depression and personal and situational anxiety and maladaptation was revealed. That is, negative emotional states are interconnected with maladaptation. The correlation between maladaptation and negative emotional personality traits identified in the article indicate the need for psychological help for the young men and women under study.

Key words: youth, emotional states, adaptation, maladaptation, anxiety, depression.

Вступ. Війна на території України поставила чисельні завдання перед психологічною наукою. Збереження психологічного здоров'я населення є одним з її пріоритетів. Особи юнацького віку, зокрема студенти закладів вищої освіти щоденно переживають складні емоційні переживання, що можуть впливати на адаптованість та спричинити виникнення

деструктивних емоційних утворень. Варто зазначити, що чисельні наукові дослідження вказують на руйнівний вплив негативних емоційних переживань на особистість, її когнітивні функції, поведінку та продуктивність. Для допомоги майбутнім фахівцям різних галузей важливо вже сьогодні надавати їм компетентну психологічну допомогу. Сприяти

пошуку внутрішніх ресурсів та відновленню. Для визначення векторів психологічної допомоги важливо дослідити наявність негативних переживань у студентів юнацького віку. Також важливим є визначення взаємозв'язку із їх особистісною адаптованістю/дезадаптованістю.

Дослідженням психологічних особливостей у юнацькому віці присвячений цілий ряд наукових досліджень, зокрема: С.Дрібас, А.Римша [1] вивчали проблему впливу складних життєвих обставин (пандемія COVID-19) на міжособистісні відносини юнаків; особливості смислової структури світогляду осіб юнацького віку розглядав у своїх наукових працях І.Тітов [5]; психологічні особливості міжособистісної взаємодії в юнацькому віці вивчали Л.Журавльова, Т.Коломієць, О.Шмиглюк [2], І.Алексеева, І. Чухрій [7; 8].

Дослідженням суб'єктивних уявлень про особливості емоційного світу іншої людини, вивченням емоцій та емоційного інтелекту займається О.Ляц [3], О.Саннікова [4; 5], Ж.Чжун [5] та інші. Особливості адаптивності особистості висвітлені у наукових працях О.Кузнецової [4], О.Саннікової [4], І.Чухрій [9], А.Шевцова [9] та інших вітчизняних науковців.

Мета дослідження: дослідити особливості емоційних переживань осіб юнацького віку та встановити взаємозв'язок їх негативних переживань із особистісною адаптованістю/дезадаптованістю.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження особливостей емоційних переживань осіб юнацького віку було скомпоновано психодіагностичний комплекс методів дослідження: дослідження емоційних переживань юнаків (методика «Шкала самооцінки» Ч. Спілберга, Ю. Ханіна), методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки, методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге; дослідження соціально-психологіч-

ної адаптації (методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда) [61].

Констатувальне дослідження проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У дослідження взяли участь 80 студентів юнацького віку.

Варто зазначити, що важливим завданням дослідження було встановлення не лише наявності негативних переживань юнаків та юнок, але й вплив зазначених переживань на процес адаптації студентів до складних умов сьогодення і виникнення особистісної адаптованості/дезадаптованості. Для вирішення окресленого завдання було застосовано методика К.Роджерса і Р.Даймонда.

За результатами дослідження особливості особливостей соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку за методикою К.Роджерса і Р.Даймонда (Таблиця 1.), встановлено, що високий рівень адаптивності притаманний 55% досліджуваним студентам, а дезадаптованості лише 3,3%. Зазначені дані вказують на те, що досліджувані, переважно, застосовують надмірні зусилля для адаптації до соціального середовища. Зазначені особливості можна охарактеризувати як нададаптацію, що характеризується застосуванням потужних зусиль для адаптації, проте у даному випадку існує ризик виникнення зниження адаптаційного потенціалу та зниження активності організму.

Також, виявлено високі показники за шкалами: прийняття себе (75,0%), прийняття інших (48,3%) та внутрішній контроль (58,3%). Зазначені дані вказують на надмірне бажання контролювати власні переживання та бажання, що знижує ризик несприятливого ставлення до себе і інших.

Низькі прояви за досліджуваними шкалами: дезадаптованість, неприйняття себе, неприйняття інших, емоційний дискомфорт та зовнішній контроль.

Таблиця 1

Особливості соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку в умовах пандемії за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда (n = 80)

| Рівні соціально-психологічної адаптації | Показники соціально-психологічної адаптації молоді (у%) | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|----------------|------------------|-----------------|-------------------|-------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|----------|
| | Адаптивність | Деадаптивність | Прийняття себе | Неприйняття себе | Прийняття інших | Неприйняття інших | Емоційний комфорт | Емоційний дискомфорт | Внутрішній контроль | Зовнішній контроль | Домінування | Підлеглість | Ескапізм |
| Високий рівень | 55 | 3,3 | 75,0 | 3,3 | 48,3 | 1,7 | 23,3 | 8,3 | 58,3 | 3,3 | 16,7 | 13,3 | 21,7 |
| Середній рівень | 45 | 61,7 | 23,3 | 55 | 51,7 | 70 | 75,0 | 61,7 | 41,7 | 66,7 | 81,7 | 73,4 | 71,6 |
| Низький рівень | – | 35 | 1,7 | 41,4 | – | 28,3 | 1,7 | 30 | – | 30 | 1,6 | 13,3 | 6,7 |

Зазначене вказує на те, що зазначені показники підтверджують високі показники адаптивності у досліджуваних студентів.

Варто зазначити, що за переважною більшістю досліджуваних шкал виявлені показники середнього рівня. Що вказує на те, що в цілому рівень адаптації у досліджуваних в межах норми.

За результатами дослідження особливостей переживання негативних емоційних станів студентами були виявлені такі результати:

За результатами дослідження рівня особистісної та ситуативної тривожності за методикою Ч.Спілбергера, Ю. Ханіні (Табля 2), було встановлено, що у досліджуваних переважають високі рівні особистісної тривожності (61,7%). Якщо проаналізувати результати даних попередньої методики, то високі показники адаптації можуть бути співставні з високим рівнем особистісної тривожності. Тобто, переживання тривоги є основної над адаптаційного потенціалу юнаків та юнок в умовах воєнного часу.

Показники ситуативної тривожності, також значно завищенні (41,7%), що вказує на те, що майже половина досліджуваних переживає надмірне хвилювання як на певні життєві ситуації, так мають вже сформовану особистісну властивість – тривожність.

Також, варто зазначити, що високі показники тривожності могути вказувати на ризик виникнення і інших негативних переживань, таких як депресія та агресія. А також, є наявний ризик утворення невротичних порушень.

Незначній частині досліджуваних притаманні низькі показники особистісної (11,7%) та ситуативної (реактивної) (5%) тривожності, що вказує на зниження реагування на критичні та нестандартні ситуації.

Половині досліджуваних студентів притаманні середні значення ситуативної тривожності (53,3%) та лише незначній частині досліджуваних притаманні середні значення особистісної тривожності (26,6%), що є ознакою того, що є проблеми з переживанням тривожності юнаками та юнками.

Для дослідження переживання депресивних станів особами юнацького віку було застосовано

методику діагностики депресивних станів. В. Зунге (Таблиця 3).

За результатами дослідження рівня переживання депресивних станів юнаків та юнок, встановлено, що переважній більшості досліджуваних притаманний стан без депресії (63,3%), що є показником того, що переживання досліджуваних не мають клінічної характеристики.

Майже третині досліджуваних притаманні показники легкої депресії, що може виникати внаслідок тривалої дії несприятливих стресових факторів, і взаємопов'язано з високими показниками особистісної тривоги.

Частині досліджуваних (5%) притаманні прояви субдепресії, тобто є ознаки прихованих депресивних переживань, що потребує підвищеної уваги та надання психологічної допомоги зазначеній категорії досліджуваних.

Для дослідження специфіки агресивних переживань особами юнацького віку, було проведено методику А.Басса та А.Дарки (Таблиця 4.).

За результатами дослідження було встановлено, що у досліджуваних найбільш вираженими є переживання провини (5,6), роздратування та прояви вербальної агресії.

Переживання провини, непрямой та вербальної агресії може бути пов'язані з умовами військового часу, накопичення негативних переживань, агресія спрямована на себе, звинувачення себе у труднощах життя та нестриманість у взаємодії з оточенням, що виражається у вербальній агресії. Варто зазначити, що у досліджуваних низькі показники за шкалами фізична агресія (3,8) та неприйняття (2,1).

Для встановлення взаємозв'язку складових соціально-психологічної адаптації досліджуваних юнаків та юнок та їх переживаннями негативних емоційних станів було застосовано методи статистичної обробки даних, а саме коефіцієнт рангової кореляції Пірсона. Кореляція це статистичне відношення, що задає залежність величин. Кореляція може показувати на відношення, яке може носити передбачуваний характер і тому мати практичне значення. Кореляційний зв'язок може бути позитив-

Таблиця 2

Дослідження особливостей самооцінки рівня тривожності осіб юнацького віку за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна (n = 80)

| Рівні показників | Показники особистісної тривожності (у %) | Показники реактивної тривожності (у %) |
|------------------|--|--|
| Високий | 61,7 | 41,7 |
| Середній | 26,6 | 53,3 |
| Низький | 11,7 | 5 |

Таблиця 3

Діагностика рівня депресивних станів осіб юнацького віку за методикою В. Зунге (n = 80)

| Юнаки та юнки | Показники рівнів депресії (у%) | | | |
|--|--------------------------------|-------------|----------------|-------------------|
| | Істинна депресія | Субдепресія | Легка депресія | Стан без депресії |
| Показники осіб юнацького віку (n = 80) | – | 5 | 31,7 | 63,3 |

Таблиця 4

Дослідження особливостей переживання агресії юнаків та юнок за методикою А. Басса та А. Дарки (n = 80)

| Особи юнацького віку | Показники видів агресії | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------------|---------|
| | Фізична агресія | Непряма агресія | Роздратування | Негативізм | Образливість | Підозрілість | Вербальна агресія | Провина |
| Показники юнаків та юнок | 3,8 | 5,2 | 5,5 | 2,1 | 4 | 4,7 | 5,5 | 5,6 |

Таблиця 5

Дослідження взаємозв'язку між складовими соціально-психологічної адаптації та негативними емоційними станами осіб юнацького віку

| Шкали | Адаптивність |
|-------------------------|-----------------|
| Фізична агресія | 0,257** |
| Шкали | Дезадаптивність |
| Роздратування | 0,331** |
| Провина | 0,318** |
| Депресія | 0,266** |
| Реактивна тривожність | 0,471** |
| Особистісна тривожність | 0,685** |

Примітка: * p>0,05; ** p>0,01.

ним, це коли збільшення однієї величини пов'язане із збільшенням другої. Може бути негативним, це коли при збільшенні однієї величини відбувається зниження другої.

Проаналізувавши найбільш значущі показники кореляційного аналізу, ми відслідкували значимі кореляційні зв'язки між показниками шкал проведених методик (Таблиця 5).

Було визначено статистично значущо позитивний кореляційний зв'язок між шкалою адаптивності та фізичною агресією ($r = 0,257$; $p > 0,01$) досліджуваних юнаків та юнок (Таблиця 5). Тобто, адаптивність досліджуваних проявляється лише під час вияву фізичної агресії.

Було визначено, що існує позитивний кореляційний зв'язок між дезадаптивністю юнаків та юнок та негативними емоційними переживаннями: депресією ($r = 0,266$; $p > 0,01$), реактивною тривожністю ($r = 0,471$; $p > 0,01$), особистісною тривожністю ($r = 0,685$; $p > 0,01$), роздратуванням ($r = 0,331$; $p > 0,01$), провиною ($r = 0,318$; $p > 0,01$).

Як видно з дослідження дезадаптованість осіб юнацького віку пов'язана з негативними емоцій-

ними переживаннями, а адаптивність із фізичною агресією.

Висновки. За результатами дослідження встановлено, що досліджуваним студентам юнацького віку притаманне переживання негативних емоційних станів, зокрема легкої депресії та субдепресії, високих показників особистісної тривожності (що є особистісною властивістю, а не реакцією на якусь конкретну подію) та переважання переживань непрямої, вербальної форми агресії, роздратування, підозрілості.

За результатами статистичної обробки даних встановлено, що є взаємозв'язок між адаптованістю та фізичною агресією. Що вказує, що можливість відреагувати гнів, надає можливість внутрішньо адаптуватися, адаптуватися з надмірними зусиллями до умов військового часу.

Дезадаптованість юнаків та юнок підсилюють переживання роздратування, провини, а також депресія та особистісна та ситуативна тривожність.

Саме на визначені особливості будуть спрямовані вектори психологічної допомоги досліджування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Дрібас С.А. Вплив пандемії COVID-19 на рівень міжособистісних відносин юнаків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2022. Вип. 12. С. 63–71.
- Журавльова Л. Коломієць Т., Шмиглюк О. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2020. Випуск 9 (54). С. 38–68.
- Ляц О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: монографія, 2019. Вінниця: ТОВ «Твори». 444с.
- Саннікова О.П. Системний аналіз адаптивності особистості: Монографія / Ольга Павловна Саннікова, Оксана Владимирівна Кузнецова. Одеса : ВМВ, 2017. 392 с.
- Саннікова О., Жень Чжун. Суб'єктивні уявлення про особливості емоційного світу іншої людини. *Наука і освіта*, 2018. №9-10. С. 106–110.
- Тітов І.Г. Особливості смислової структури світогляду осіб юнацького віку. *Психологія і особистість*. 2017, №2 (12). С. 168–184.

7. Чухрій І.В. Вікове консультування: навчальний посібник. Вінниця: ВДПУ, 2019. 178 с.

8. Aliksieieva I., Bihun.N, Chukhrrii.I. and other. Formation of Moral Self-Consciousness in Adolescents in the Process of Psychological Counselling. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022, Volume 13, Issue 1Sup1, pages: 207-219 | <https://doi.org/10.18662/brain/13.1Sup1/313>

9. Chukhrrii I., Shevtsov A. Psychological mechanisms of social adaptation of young people with disabilities. *American Journal of Applied and Experimental Research*. New York NY. USA, 2017. №3(6). P. 6–14.