

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок тривожності та соціально-психологічної адаптації у
молоді»

Студентки 2 курсу групи ПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Аліни БЄЛЬСКОЇ

Керівник: к. психол. н., доц. ЗВО,
Олена НЕВОЄННА
Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії

_____ (прізвище та ініціали)

_____ (прізвище та ініціали)

_____ (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ВИТОКИ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Поняття тривожності, основні теоретичні підходи.....	6
1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації молоді.....	11
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2 ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Мета та задачі дослідження.....	22
2.2. Соціально-демографічний опис вибірки.....	22
2.3. Процедура дослідження та опис методів.....	23
Висновки до другого розділу.....	25
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У МОЛОДІ.....	26
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб.....	26
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації у осіб, які не покинули власних домівок під час повномасштабної війни в Україні.....	31
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження відмінностей у показниках тривожності та соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб та осіб, які не покинули власних домівок.....	35
Висновки до третього розділу.....	40
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
АНТОТАЦІЇ.....	49
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Проблема тривожності є однією з традиційних тем, що вивчає психологія. Тривожність може впливати на життя людини, її соціально-психологічну адаптацію та загальний стан благополуччя.

Тривожність - досить стійка індивідуальна характеристика особистості, що відображає її схильність до неспокою і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожен з них певною реакцією [32].

Аналіз наукової літератури доводить, що існує декілька теорій у вивченні тривожності. Зигмунд Фрейд вважав, що зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення тривожності [17]. Адлер вважав, що тривожність виникає з почуття неповноцінності [1]. Також дослідження тривожності займалися такі вчені, як В. Райх [36], К. Хорні [9], Е. Фромм [11], Ч. Спілбергер [52]. Вони зробили значний внесок у розробку розуміння причин та механізмів тривожності, а також розробили різні методи корекції цього стану.

Тривожність може негативно впливати на процес адаптації, викликаючи проблеми у взаємодії зі світом, зменшення самооцінки, страх перед новими ситуаціями та інші негативні наслідки.

Соціально-психологічна адаптація - процес і результат активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються або що вже змінилися [43].

На тлі розгортання кризових процесів у світі, через російське вторгнення в Україну у її громадян спостерігається значне зростання рівня тривожності. Тривожність значним чином присутня у молоді. За періодизацією Е. Еріксона це вікова категорія називається «рання зрілість» та має вікові межі від 20 до 25 років. [7]. Молодь є основою майбутнього суспільства. Вивченню особливостей тривожності у молоді присвячені роботи Р. Мея [51], К. Роджерса [50], Ч. Спілбергера [52], К. Хорні [9]. Забезпечення психологічного благополуччя і успішної соціально-психологічної адаптації молоді має велике значення для стабільного розвитку суспільства в цілому. Зважаючи на це, дослідження взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної

адаптації молоді має велику актуальність та важливість для наукової спільноти, практиків та політиків.

Об'єкт дослідження: тривожність особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності та соціально-психологічної адаптації у молоді.

Мета дослідження: вивчити взаємозв'язок тривожності та соціально-психологічної адаптації у осіб молодого віку, які є внутрішньо переміщеними особами та у осіб молодого віку, які не покинула власних домівок під час повномасштабної війни в Україні.

Гіпотеза: у осіб молодого віку, незалежно від їх місця перебування під час повномасштабної війни в Україні, високий рівень тривожності буде пов'язаний з низькими показниками соціально-психологічної адаптації і навпаки.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми тривожності та соціально-психологічної адаптації в психології.
2. Вивчити тривожність у осіб молодого віку, які є внутрішньо переміщеними особами та у осіб молодого віку, які не покинула власних домівок.
3. Провести діагностику соціально-психологічної адаптації в зазначених групах.
4. Дослідити взаємозв'язок тривожності та соціально-психологічної адаптації в зазначених групах.
5. Провести порівняльний аналіз відмінностей у показниках тривожності та соціально-психологічної адаптації зазначених груп.

Методи дослідження: «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера [45], «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора [45], «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда [24], Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність» [43]; методи статистичної і математичної обробки даних: метод рангової кореляції за Спірменом, метод аналізу розбіжностей Вілкоксона-Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки: вибірку склали 60 осіб молодого віку, чоловіки та жінки віком 20-24 років, з яких 30 осіб є внутрішньо переміщеними особами і знаходяться в умовно безпечних регіонах, та 30 осіб, які не покинули власних домівок та знаходяться на територіях прикордонних до лінії фронту під час повномасштабної війни в Україні.

Практична значущість дослідження: полягає в розробці програм психологічної підтримки, створенні настанов для молоді, практичних психологів, консультантів щодо адаптації під час кризових ситуацій.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ВИТОКИ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття тривожності, основні теоретичні підходи

Одним з актуальних питань сучасної психології, на яке активно зосереджено увагу у наукових дослідженнях, є тема «anxiety», що в перекладі на українську мову означає «тривога», «тривожність». Першим поняття тривожності в психологічну науку ввів З. Фрейд. У своїх ранніх роботах З. Фрейд представив два способи розуміння походження тривожності: як наслідок розрядки пригніченого сексуального потягу та як сигнал наявності справжньої небезпечної ситуації, яка вимагає реакції. З. Фрейд виділяв також дві джерела походження тривожності - внутрішні імпульси та зовнішній світ. Перше джерело - це негативні емоції, бажання, агресія та незадоволення, які можуть представляти психологічні загрози для нашої психічної стабільності і емоційного стану. Внутрішні психічні імпульси можуть виникати через несумісність з соціальними нормами, внутрішні конфлікти, нереалізовані бажання або негативний досвід минулого. Друге джерело породжує об'єктивну тривожну реакцію, яку З. Фрейд визнавав як синонім страху. Ця реакція може бути викликана загрозами, що виникають із зовнішнього середовища, такими як фізична атака, природні катастрофи або соціальні конфлікти. Зовнішні загрози активізують наші оборонні механізми і спонукають нас до дій для забезпечення власної безпеки і захисту [17].

Далі питання тривожності розглядали неофрейдисти такі як В. Райх, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм. Усі вони мали свій особливий погляд на проблему тривожності та їх концепції відрізнялись одна від одної.

В. Райх, вважав, що задоволення - це вільний рух енергії з організму в навколишній світ. Якщо цей контакт між задоволенням та навколишнім світом порушується, В. Райх сприймав це як тривожність, розглядаючи її як психосоматичний феномен з симптомами м'язової напруги та "блокади органів тіла" [36].

За теорією А. Адлера, неврози також базуються на почутті тривожності, яке виникає внаслідок неуспішного соціального досвіду або через те, що індивід не може

досягти бажаного через свої індивідуальні особливості. В концепції А. Адлера немає чіткого розмежування між адекватною, обґрунтованою тривожністю та неадекватною, тому уявлення про тривожність як специфічний стан, відмінний від інших подібних станів, є неоднозначним [1].

За К. Хорні, головними джерелами тривожності є неправильні взаємини між людьми, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними обмеженнями. З її погляду, людина має низку невротичних потреб, які вона намагається задовольнити для зменшення тривожності, такі як бажання бути прийнятим та сподобатися іншим, бажання контролювати інших, соціальний статус або визнання, самотійність і самозадоволення, обмеження власних можливостей, потреба в партнері та страх самотності, прагнення бути першим та бажання кохання, всі ці потреби роблять можливим спроби подолати тривожність. Однак через неможливість задовольнити всі ці потреби повністю, позбутися тривожності в повному обсязі стає неможливою [9].

Е. Фромм вважає, що тривожність має історичні корені і пов'язана з переходом від класової структури до капіталізму. В рамках цієї теорії він впроваджує поняття "природні соціальні зв'язки," що відносяться до зав'язків індивіда з первинними соціальними структурами, існуючими в первісному суспільстві. З переходом суспільства до капіталізму ці первинні зв'язки розриваються, і виникає вільний індивід, який відокремлений від природи та від інших людей. Це, в кінцевому підсумку, призводить до почуття глибокої невпевненості, безсилля, сумнівів, самотності та тривожності. [11].

Важливий вклад в дослідження поняття тривожності внесли також Ч. Спілбергер, Р.Мей, К. Ізард, К. Роджерс та багато інших закордонних та українських вчених. Огляд різних поглядів на поняття тривожність наведений у додатку А.

Як бачимо, незважаючи на велику кількість описів тривожності, зберігається багато невизначеності у розумінні цього поняття. Основні дискусії точаться навколо визначення поняття «тривожність», а також існує проблема ототожнення та взаємозамінності понять «тривожність» та «тривога». При цьому «тривога» та «тривожність» використовуються іноді як синоніми, а іноді розглядаються як окремі поняття. Під тривогою розуміють тривалий негативний емоційний стан, пов'язаний із

зміною нервово-психічної діяльності, а під тривожністю - стійку особливість характеру, яка майже не змінюється протягом життя людини.

Аналізуючи науково-дослідні роботи з психології, з'являється можливість дати визначення поняттям «тривога» та «тривожність».

Тривога - це емоційний стан істотно виснажливого беззмістовного занепокоєння, яке індивід пов'язує, передусім, з прогнозуванням невдачі, небезпеки чи очікування чогось важливого, значного йому за умов невизначеності. У деяких випадках визначення помітно спрощують і під тривогою розуміють переживання щодо потенційної або вже існуючої невдалої ситуації, яка несприятливо позначається на психоемоційному стані людини [32].

Тривожність – досить стійка індивідуальна характеристика особистості, що відображає її схильність до неспокою і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожную з них певною реакцією [32].

Доцільно щодо визначення тривожності розгляд видів тривожності. З. З. Фрейд класифікував тривожність на три основні види: об'єктивну (реальний страх), пов'язану з реальною небезпекою в зовнішньому світі; невротичну, яка виникає від неясних і невизначених загроз; моральну тривожність, яку він називав "тривожність совісті" [17].

В психології виділяють наступні види тривожності, які ми розглянемо нижче. Особистісна тривожність – це базова риса особистості, що формується та закріплюється у ранньому дитинстві, це готовність індивіда до хвилювання і переживання страху щодо різноманітних суб'єктивно значимих подій. Особистісна тривожність є постійною індивідуальною характеристикою особистості, яка показує його схильність сприймати велике коло ситуацій, як загрозливі. Активізація особистісної тривожності як схильності відбувається у разі виникнення певних подій, які розцінюються людиною як небезпечні [29].

Другий вид - це ситуативна тривожність, яка є, цілком, обґрунтована та виникає у відповідь різні типові події у житті людини. Цей стан супроводжується напругою, емоційним хвилюванням та нервозністю. Ситуаційна тривожність є емоційною

реакцією на стресову ситуацію і може змінюватися за часом за різними показниками динаміки та інтенсивності. [16].

Тривожність ще поділяють на відкриту та приховану. Відкрита тривожність, коли особа, у стані тривоги, проявляє свої переживання свідомо у формі поведінки та дій. Прихована тривожність, яка проявляється нечутливістю до реальної неприємності і навіть її запереченням [15].

В свою чергу ще виділяють мобілізуючу та демобілізуючу тривожність. Перша запускає додаткове спонукання до дії, друга знижує її ефективність до повного припинення [18].

Крім того виділяють легкий, середній та підвищений рівень тривожності.

Легкий рівень тривожності визначається як чутливість до потенційної небезпеки, яка допомагає передбачити надходження загрози і активізує організм для її подолання. У цьому контексті тривожність виконує прогностичні функції психіки та несе позитивне значення.

Середній рівень тривожності забезпечує теж прогностичну функцію та виконує адаптивну роль, мобілізуючи внутрішні резервні можливості людини в умовах життєвих труднощів.

Рівень підвищеної тривожності вже має деструктивний характер та на психологічному рівні викликає сильне хвилювання, занепокоєння, внутрішню напругу, нервозність, запальність, нездатність розслабитися, страх збожеволіти, відчуття небезпеки, що насувається та страх смерті [22].

Якщо розглядати тривожність з точки зору фізіології, важливо відзначити, що це реактивний стан, який викликає фізіологічні зміни в організмі. Ці зміни готують організм до можливості відступу, втечі, опору, нападу, атаці.

Отже, тривожність може мати як негативний, дезорганізуючий вплив на діяльність суб'єкта, так і позитивний, адаптивний і мобілізуючий.

На думку дослідників, лише низький та середній рівні тривоги сприяють активізації діяльності а допомагають людині розглядати загрозливу ситуацію більш ясно, визначати реальні небезпеки. Помірний рівень тривоги створює передумови для пошуку та активізації всіх ресурсів людини, одночасно призводячи до заміни

неефективних способів поведінки на більш результативні. В цілому, це робить людину найбільш адаптивною, оскільки її реакція відповідає зовнішнім впливам як у момент, так і у подальших подібних ситуаціях. [21, 30, 31].

Причини тривожності в основному обумовлені сильними емоційними переживаннями, реакціями на події, що можуть викликати травму, внутрішніми конфліктами та проблемами у самооцінці. Часто такий стан виникає через особливості виховання та негативну атмосферу в сім'ї. Згідно із літературним оглядом, причинами виникнення тривожності можуть бути: очікування безпідставної та невизначеної небезпеки, тривожність як первинна реакція людини на стан безпорадності, тривожність як реакція на глибокі сильні потрясіння внаслідок певних подій, тривожність як гіпертрофована реакція на реальну чи уявну небезпеку, рівень якої безпосередньо залежить від ступеня значущості конкретної ситуації для конкретної людини. Таким чином, тривожність є комплексним явищем, вплив якого визначається різними факторами, і її прояви можуть бути різноманітними в залежності від контексту та особистих особливостей [34-36].

Якщо розглядати причини особистісної тривожності, то звернемо увагу на такі уявлення. Особистісна тривожність починає формуватися з раннього дитинства, базуючись на індивідуальних особливостях особистості, під впливом зовнішніх факторів, а також типів виховання.

Розвиток внутрішньо-особистісного конфлікту є основною причиною особистісної тривожності, яка проявляється відчуттям постійної небезпеки, почуттям невизначеності, стурбованості, напруги та невдачі, тривожним очікуванням, невизначеним занепокоєнням або як відчуття невизначеної загрози.

Соціальних факторів, що є причинами тривожності, велика кількість: складна політична та економічна ситуація, природні катаклізми, негативні новини, проблеми в сім'ї, проблеми на роботі та власний багаж невдалого досвіду.

Зокрема, перевтома та недосипання, нервові напруження, страх повторення негативного досвіду, внутрішні конфлікти, незадоволеність життям і генетичні особливості функціонування нервової та ендокринної систем можуть бути причинами тривоги.

Погіршення пам'яті та концентрації, розгубленість, нав'язливі думки про страшні речі та обставини, жорстка самокритика, напади агресії, панічні атаки та сльозливість є психологічними симптомами особистої тривожності.

Таким чином, провівши теоретичний аналіз поняття тривожності в психології, її основних видів, рівнів прояву та причин виникнення ми дійшли до наступного висновку. Під тривожністю чи особистісної тривожністю розуміють властивість особистості як відносно постійну, відносно незмінну протягом життя, особливість характеру, а під тривогою чи ситуативною тривожністю – негативний емоційний стан, переживання щодо потенційної або вже існуючої невдалої ситуації. До основних видів тривожності відносять особистісну, ситуативну, відкриту, приховану, мобілізуючу та демобілізуючу тривожність. Тривожність починає формуватися з раннього дитинства, базуючись на індивідуальних особливостях особистості та під впливом зовнішніх факторів, а також типів виховання. Тривожність впливає на життя людини і може мати як дезорганізуючий, негативний вплив на її діяльність, так і позитивний, адаптивний і мобілізуючий.

1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації молоді

В попередньому підрозділу нашої роботи нами було розглянуто поняття тривожності, її види та причини прояву. Розглянувши причини тривожності, ми можемо констатувати, що зміни в житті людей, які пов'язані з опанування нового середовища, міграцією можуть викликати прояв особистісної тривожності. Поняття адаптації почало своє використання в біології і в подальшому розповсюдилося на особистість людини і навіть колективну поведінку. Процес адаптації відбувається з моменту виникнення організму і продовжується постійно. Він присутній як на рівні молекул, так і на рівні людської поведінки. Важливо враховувати, що будь-яка адаптація вимагає витрати структурних та генетично детермінованих ресурсів організму, тобто надто активний або інтенсивний процес адаптації може виснажити життєві резерви людини [4].

Адаптація - універсальний процес у житті людини і всіх живих істот, що виявляється в їх пристосуванні до зміни умов. Вона відрізняється у тварин, де цей

процес виражається в рефлексивних змінах функціонування організму, таких як робота серця, легень, органів травлення і так далі, а також в поведінці, яка виникає на основі спроб і помилок. Людина має додаткову можливість активної адаптації, яка включає свідому зміну поведінки та вибору [8].

Розрізняють такі два види адаптації: - біо-фізіологічну та соціально-психологічну. Ми зосереджуємося на соціально-психологічна адаптація.

Соціально-психологічна адаптація означає включення людини в певний колектив та адаптацію до системи відносин, що існують в цьому колективі. Психологічний сенс адаптації полягає в усуненні страху, самотності та спрощенні соціального навчання шляхом використання спільного досвіду і обрання відповідної програми поведінки. Цей процес виявляється на всіх рівнях соціального життя людей. Соціально-психологічна адаптація відіграє важливу роль у впорядкуванні внутрішніх конфліктів та забезпеченні психічного комфорту, вона дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби та реалізовувати свої цілі в суспільстві, допомагає особистості відчувати себе впевнено та безпечно в різних життєвих ситуаціях. Адаптація сприяє зниженню ризику деструктивних тенденцій та гармонізації соціальних відносин [10].

Причиною для адаптації є її корисність для групи чи її членів, які бажають зберегти свою чисельність і стабільність психологічної структури. З цією метою група підтримує та стимулює ті види поведінки особистості, які відповідають її нормам і традиціям.

На думку вчених соціально-психологічна адаптація це процес і результат активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються або що вже змінилися [43].

В психології виділяють такі види адаптації, як активна адаптація, де особистість активно змінює або вирішує проблемну ситуацію, що виникають перед нею. В цьому випадку, ресурси та механізми адаптації особистості активно використовуються для перетворення реальної соціальної ситуації, і цей процес зазвичай супроводжується порівняно невеликими та переважно позитивними змінами в самій особистості. Ці зміни можуть включати в себе набуття нових знань і навичок, а також підвищення рівня соціальної компетентності.

Інший вид адаптації – це пасивна адаптація, коли особистість намагається уникнути або ухиляється від проблемної ситуації, шукаючи більш безпечний стратегії для задоволення потреб. У цьому випадку зміни зазвичай не сприяють самоактуалізації та самовдосконаленню особистості.

Ще один вид - це адаптація зі збереженням проблемної ситуації де особистість змінює спосіб сприйняття або тлумачення ситуації, що допомагає їй пристосуватись до неї.

Також існує багато ситуацій, коли адаптація може включати часткове збереження проблемної ситуації або створення нової проблеми, яка потребує нового процесу адаптації [29].

Крім того, ще виділяють внутрішню та зовнішню адаптацію. Внутрішня адаптація означає перетворення внутрішніх якостей особистості, що призводить до перебудови її функціональних структур і систем, щоб вони відповідали новому оточенню і його вимогам. Зовнішня адаптація, натомість, полягає в тому, що особистість пристосовується до зовнішніх об'єктивних проблемних ситуацій, або ж вирішує ці проблеми, зберігаючи або усуваючи їх.

Соціально-психологічна адаптація виступає як засіб захисту особистості, спрямований на подолання внутрішньої напруги, нестабільності та тривоги, що можуть виникати під час її взаємодії зі суспільством. Захисні механізми психіки є методом психологічної адаптації людини. Як свідчать дослідження, розвиваються вони як реакція на події, що травмують, зокрема, в сфері міжособистісних відносин, особливо на у ранньому дитячому віці [20].

Функції соціально-психологічної адаптації включають: збереження психічного здоров'я, підвищення ефективності власної діяльності та взаємодії з соціальним оточенням, самореалізація та самопізнання, розкриття талантів особистості [31].

В психології визначено певні етапи, які проходить людина в умовах соціально-психологічної адаптації. Перший етап називається орієнтовний. Він характеризується протиріччями між уявленнями, очікуваннями особи, що адаптується, і реальним станом справ. Характерна стриманість у спілкуванні, скутість у поведінці.

Другим етапом є дійсна адаптація. Він характеризується оцінкою ступеня відповідності вимог, що висуваються, та їх застосуванням членами груп. Усвідомивши реакцію на вимоги, що висуваються, особистість виробляє стратегію спілкування і поведінки, спрямовану на встановлення відповідності між вимогами, що висуваються, їх застосуванням і реалізацією серед членів групи.

Третій етап це – стабілізація. Вона характеризується встановленням динамічної рівноваги у взаємовідносинах між особистістю, що адаптується, і соціальним оточенням, коли вимоги, що висуваються, відповідають їх реалізації серед членів групи. Для особи, що адаптується, це і є стан адаптації [36].

Аналіз наукової літератури щодо соціально-психологічної адаптації дає нам підстави виділити її механізми: прийняття (неприйняття) себе, прийняття (неприйняття) інших, емоційний комфорт (дискомфорт), внутрішній та зовнішній контроль, домінування та відомість, ескапізм.

Прийняття - процес сприйняття реальності такою, якою вона є насправді. Приймати щось – це не засуджувати, а надати право цьому бути. Також це внутрішня згода з тим, що відбувається, дозвіл чогось бути таким, який він є. Будь-який внутрішній конфлікт – це не згода із самим собою. Будь-який зовнішній конфлікт (конфлікт між групами, організаціями) – це неприйняття іншого, або чогось, що вважається нами (ними) поганим, незаконним, що не має права на існування.

Емоційний комфорт - це стан, у якому особистість відчуває впевненість, спокій, зручність. Людина не боїться, вільно висловлює свої почуття, вона оптимістична і всім задоволена. Емоційний дискомфорт - стан, що порушує нормальну діяльність (страх, тривога, занепокоєння, невпевненість у собі, пригніченість, надмірне занепокоєння, похмурі думки).

Люди, схильні до внутрішнього контролю (інтернали), як правило, вірять у те, що доля в їхніх руках і вони їй керують. Навіть після низки невдач вони не знижують рівень своїх очікувань і утримують відчуття контролю над навколишнім середовищем, навіть якщо їхня поведінка кілька разів залишається без нагороди. Люди, схильні до зовнішнього контролю (екстернали), упевнені, що їхня доля залежить від випадку чи удачі. У разі досягнення успіху або зіткнення з невдачею, вони схильні думати, що це

лише справа випадку, збіг обставин. Високий рівень зовнішнього контролю призводить до апатії та розпачу, оскільки людина впевнена, що не має жодної влади над власним життям. Високий рівень внутрішнього контролю означає, що людина бере на себе відповідальність за все, що відбувається в її житті (невдачі в особистому житті, смерть близьких, втрати дітей). Найбільш вірним шляхом буде знайти золоту середину між цими двома рівнями.

Домінування - чільне становище над іншими суб'єктами. Людина прагне тримати своє оточення під контролем, постійно на нього впливати, наказувати, забороняти. Протилежний стан домінування – відомість. Людині комфортно бути залежною від інших, вона повністю покладається на чужу думку, намагається залишатися в тіні і слідує вказівкам керівника без будь-яких заперечень.

Ескапізм - відхід людини від реального життя у світ ілюзій. Зазвичай виникає як реакції на безперервний стрес, який викликається кризовими ситуаціями, важкої роботою, психологічними травмами [43].

Адаптивний механізм починає працювати при виникненні адаптивної ситуації. Така ситуація виникає у двох випадках: при змінах у середовищі (або переході людини з одного середовища в інше), а також при таких змінах у суб'єкті адаптації, які роблять нереальними для нього досягнення нових цілей у колишніх умовах середовища. У момент виявлення невідповідності у суб'єкта виникає внутрішня напруженість, яка змушує його шукати вихід із некомфортної ситуації. [38].

Слід зазначити, що адаптованість особистості - поняття, схоже з поняттям «життєвий успіх», але означають вони різні речі. Неправильно пов'язувати будь-яку невдачу з відсутністю адаптованості. Важливо враховувати, що кожна потреба людини сприятливо впливає правильне функціонування і соціально-психологічну адаптацію.

Деадаптована особистість може не відповідати вимогам суспільства та не виконувати свою соціальну роль. Конфлікти, багаторазові протиріччя, що впливають в результаті деадаптації, можуть вказувати на тривалу невірноваженість особистості. Важливим фактором для адаптаційного процесу є не відсутність конфліктів, а сам факт того, що ситуація сприймається як проблемна.

Далі розглянемо взаємозв'язок тривожності та соціально-психологічної адаптації. В даний час відсутнє однозначне ставлення: одні дослідники розглядають тривожність як фактор, що перешкоджає успішній адаптації (Т. Ларсон (2005), Т. Вілсон (2007), С. Адельсон (2002), Д. Рошер (1998)). Інші вважають, що тривожність, навпаки, виконує захисну функцію у процесі адаптації, підвищуючи, обізнаність та обережність в ситуаціях загрози втрати значущих цінностей (Дж. Ретбоу (2005), Л. Беррі (2001)). Для третіх тривожність виступає як індикатор благополуччя розвитку особистості, підвищуючись у випадках збоїв і порушень (Б. Пірс (1999), К. Пріелі (2004)). Четвертими тривожність розглядається як показник складності для особистості самого процесу адаптації, як «ціна» адаптації до соціального оточення (А. Бредлі (2003)) [26].

Для дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та соціально-психологічної адаптації беремо осіб молодого віку, віком від 20 до 24 років. У періодизації Е. Еріксона це вікова категорія називається «рання зрілість» і має межі від 20 до 25 років [7].

Характерні риси молоді цього віку включають усвідомлення власної індивідуальності, саморефлексію, створення життєвих планів, готовність до самовизначення та прагнення свідомо будувати власне життя. Молодість є періодом прийняття відповідальних рішень, які впливають на інші аспекти життя, такі як вибір професії та місця в житті, життєва позиція, вибір супутника життя та створення сім'ї. Характерною особливістю молодого віку є потреба в досягненнях. Людина повинна знайти місце, де вона може бути впевнена в собі. В іншому випадку можуть виникнути такі проблеми, як невротизація та відхід у хворобу. На цьому етапі завершуються фізичний і психічний розвиток людини, а також її особистість і все подальше життя. Серед цієї вікової групи. Адаптація відбувається як у формальних, так і в неформальних відносинах одночасно. Часто особисті бажання та очікування стикаються з вимогами та очікуваннями на рівні групових цінностей і стандартів життя.

Існує певний оптимальний рівень тривожності, він є природним для діяльності особистості. Цей рівень тривожності може бути необхідним у деяких ситуаціях, щоб правильно адаптуватися до змін обставин, тому експерти психології іноді називають

цю форму тривожності корисною. Для людини оцінка свого стану в цьому контексті є важливою частиною самоконтролю та самовиховання. Але багато людей мають тривалу, високу тривожність, яка періодично відновлюється або залишається постійною. Така тривожність не є нормальним психоемоційним станом людини і свідчить про неблагополуччя особистості. Тривожність може бути через реальні неблагополучні обставини так і в ситуаціях, які об'єктивно є благополучними. Повна відсутність тривожності теж значною мірою ускладнює правильну оцінку обстановки, яка необхідна для свідомого контролю над діяльністю людини та її самопочуттям [25].

Молоді люди з високим рівнем тривожності можуть реагувати дуже напружено та демонструвати виражений стан тривожності в широкому діапазоні ситуацій та сприймати це як загрозу для своєї життєдіяльності та самооцінки. У діяльності тривожні люди демонструють такі характеристики: вони більш чутливі до емоційного реагування на невдачу; вони гірше працюють у стресових ситуаціях або у ситуаціях, коли у них не вистачає часу на рішення задачі, їх страх не удачі переважає над прагненням досягти успіху.

Тривожні люди зазвичай дуже невпевнені в собі та мають низьку самооцінку. Вони не часто проявляють ініціативу через постійний страх перед невідомим, вважають за краще не звертати на себе увагу інших та намагаються виконувати вимогу точно, не порушуючи дисципліну. Ці люди зазвичай недовірливі, бояться інших людей, очікують нападу, глузування та образи. Це сприяє розвитку реакції психологічного захисту, яка включає агресію по відношенню до інших людей, уникання спілкування з людьми, від яких йде «загроза». Люди цього типу зазвичай самотні, замкнуті та малоактивні. Це, як правило, позначається на низькому рівні соціально-психологічної адаптації молоді, а також на успішності діяльності та налагодженні контактів з оточенням [22].

Соціально-психологічна адаптація молоді, в більшості, залежить від тривожності. Тривожність є природним і необхідним аспектом активної діяльності людини. Рівень тривожності вказує на внутрішнє ставлення особи до конкретних ситуацій і надає певну інформацію про її взаємодію з оточуючим суспільством та здатність до соціально-психологічної адаптації. Перевищення оптимального рівня

свідчить про виникнення підвищеної тривожності, що може вказувати на емоційну неадаптованість до соціальних ситуацій. Тривожність може значно вплинути на діяльність і розвиток особистості людини, що значно впливає на соціально-психологічну адаптацію людини, особливо в молодому віці. Це означає, що тривожність має вплив на людину в кількох аспектах, починаючи з діяльності та закінчуючи розвитком особистості.

При розгляді тривожності у цьому ключі, можна зробити висновок, що надмірно високий рівень тривожності розглядається як неадаптивна реакція що виявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності молодшої людини. Деякі експерти, які досліджують професійну діяльність, стверджують, що коли людина відчуває високий рівень тривожності, її якості, навички та ефективність роботи можуть значно знизитися. Тривожність має негативний вплив на працівників, які працюють у сферах, де потрібна висока концентрація та увага, зосередження на деталях. Крім того, за словами багатьох психологів, люди з високим рівнем тривожності помітно менш здатні виконувати монотонну роботу, ніж люди з низькою тривожністю. Також тривожність значно впливає на саму діяльність. Наприклад, люди з м'яким (ліберальним) стилем діяльності мають найвищий рівень тривожності, тоді як люди з жорстким (авторитарним) стилем діяльності мають найнижчий рівень тривожності. [3].

Багато досліджень і експериментів, проведених щодо впливу тривоги на ефективність діяльності людей, дійшли висновку, що хоча тривожність зазвичай допомагає людям виконувати свої обов'язки в простих обставинах, вона значно заважає їм виконувати їх у складних обставинах. В першому випадку тривожність використовується як сигнал небезпеки, щоб привернути увагу людини до потенційних проблем, що дозволяє їй зібратися та досягти найкращих результатів. [10].

Ми бачимо, що багато психологів займалися проблемою тривожності, аналізуючи дослідження, які стосуються цієї роботи. Зокрема, З. Фрейд, К. Хорні, Р. Мей та інші. Вони стверджують, що для кожного вікового періоду існують певні ситуації, які викликають тривожність.

Молодь проходить важкий період свого життя, коли вони розвиваються як фізично, так і психічно, а також формують свою особистість. Важливо, щоб вони могли

адаптуватися соціально-психологічно, розвивати якісні відносини та відчувати себе значущими. Виявляється, що ефективна професійна діяльність є ключовою передумовою успішної психічної адаптації, яка сприяє зниженню рівня тривожності у цьому віці. Процес адаптації охоплює як формальні, так і неформальні відносини, інтегруючи особисті очікування та групові цінності. Непросто поєднати особисті домагання з вимогами, які ставить суспільство.

Здатність встановлювати міжособистісні зв'язки та можливість відкрито спілкуватися є важливими факторами, які сприяють психічній адаптації в професійних групах. Через це маємо висновок, що будь-яка проблема психічної невідповідності не буде розглянута повністю без досліджень соціально-психологічної адаптації. Аналіз описаних частин адаптаційного процесу є важливою частиною психології людини. Теоретичне дослідження показало, що рівень тривожності тісно пов'язаний з соціально – психологічною адаптацією. В більшості наукових працях показано, що легкий та середній рівень тривожності є позитивним, мобілізуючим стимулом соціально-психологічної адаптації, а підвищений рівень тривожності це негативна риса особистості, яка в більшості випадках знижує соціально-психологічну адаптованість особистості.

Стосовно взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації в різних вікових групах виявляється, що є безліч публікацій з проблем адаптації у дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Проблеми молоді, до якої відносять осіб з 20 до 35 років, висвітлені значно менше. З одного боку це зрозуміло, адже саме до 20 років людина формується як особистість зі своїми звичками, поглядами на навколишню дійсність та суспільство. З іншого боку, саме в молоді роки починається професійна діяльність людини, яка формує все її подальше життя. Наукових публікацій щодо соціально-психологічної адаптації молодої людини у своїй професійній діяльності дуже мало. Практично немає праць щодо взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації власне молоді віком від 20 до 24 років. В основному публікації пов'язані з пристосуванням молоді до навчання в вищих навчальних закладах. Соціально-психологічна адаптація молоді до професійної діяльності, яка

може бути пов'язана з цивільною працею або військовою службою, практично не розглянуто, особливо в взаємозв'язку з рівнем тривожності.

Таким чином, провівши аналіз проблеми взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації в психології, ми можемо констатувати, що соціально-психологічна адаптація є способом захисту особистості, за допомогою якого усуваються внутрішня напруга, стан нестабільності, занепокоєння, що виникають під час взаємодії із суспільством. Основні види адаптації: адаптація шляхом перетворення чи повного подолання проблемної ситуації, адаптація шляхом уникнення проблемної ситуації та адаптація зі збереженням проблемної ситуації та пристосуванням до неї. Соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана з рівнем тривожності. В більшості наукових працях показано, що легкий та середній рівень тривожності є позитивним, мобілізуючим стимулом соціально-психологічної адаптації, а підвищений рівень тривожності це негативна риса особистості, яка в більшості випадках знижує соціально-психологічну адаптованість особистості.

Висновки до першого розділу:

1. В психології тривожність розглядається як досить стійка індивідуальна характеристика особистості, що відображає її схильність до неспокою і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожную з них певною реакцією. На відміну від тривоги, яка є негативним недовготривалим емоційним станом.
2. Основними видами тривожності особистості є особистісна, ситуативна, відкрита, прихована, мобілізуюча та демобілізуюча тривожність. Тривожність починає формуватися з раннього дитинства, базуючись на індивідуальних особливостях особистості, під впливом зовнішніх факторів, а також типів виховання.
3. Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес і результат активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються або що вже змінилися.

4. До основних видів адаптації, які визначені в психології відносять: адаптація шляхом перетворення чи повного подолання проблемної ситуації, адаптація шляхом уникнення проблемної ситуації та адаптація зі збереженням проблемної ситуації та пристосуванням до неї. Також інша класифікація поділяє адаптацію на внутрішню та на зовнішню адаптацію.
5. Зміни рівня тривожності призводять до змін в соціально-психологічній адаптації особистості, як в позитивному плані, де тривожність виступає мобілізуючим стимулом соціально-психологічної адаптації, так і в негативному плані, де тривожність знижує адаптованість особистості.
6. В результаті останніх досліджень щодо взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічній адаптації, легкий рівень тривожності розглядають як позитивний, мобілізуючий стимул соціально-психологічної адаптації, а середній та підвищений рівень тривожності, як стимул, який в більшості випадках знижує соціально-психологічну адаптованість особистості.

РОЗДІЛ 2

ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Мета та задачі дослідження

Проведений нами теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації, визначає певну низку проблемних питань, які потребують подальшого вивчення, бо цей зв'язок є неоднозначним, а саме: тривожність з одного боку ускладнює, з іншого боку покращує соціально-психологічну адаптованість особистості. Тому виходячи з теоретичного аналізу проблеми, в якості мети дослідження нами було поставлено: вивчення взаємозв'язок тривожності та соціально-психологічної адаптації у осіб молодого віку, які є внутрішньо переміщеними особами та у осіб молодого віку, які не покинула власних домівок під час повномасштабної війни в Україні.

Ми припускаємо що у осіб молодого віку, незалежно від місця перебування під час повномасштабної війни в Україні, високий рівень тривожності буде пов'язаний з низькими показниками соціально-психологічної адаптації і навпаки.

Для досягнення мети дослідження нами було сформульовано наступні завдання:

1. Вивчити тривожність у осіб молодого віку, які є внутрішньо переміщеними особами та у осіб молодого віку, які не покинула власних домівок.
2. Провести діагностику соціально-психологічної адаптації в зазначених групах.
3. Дослідити взаємозв'язок тривожності та соціально-психологічної адаптації в зазначених групах.
4. Провести порівняльний аналіз відмінностей у показниках тривожності та соціально-психологічної адаптації зазначених груп.

2.2. Соціально-демографічний опис вибірки

Вибірку складають дві групи молоді віком від 20 до 24 років частина яких виїхала з міста постійного проживання та частина яких залишилася в місті (Додаток Б).

До першої групи, яка взяла участь у нашому дослідженні, увійшли 30 осіб молодого віку, віком від 20 до 24 років, 14 чоловіків та 16 жінок. Всі молоді чоловіки

та жінки мають статус внутрішньо переміщеної особи і покинули прифронтові території під час повномасштабної війни в Україні, а саме, Харківську, Луганську, Донецьку та Запорізьку області. Зараз вони знаходяться в західних областях України: у Вінницькій, Хмельницькій, Івано-Франківській, Рівненській та інших. Особи, які увійшли до першої групи є студентами, які переважно навчаються дистанційно, або такими, які вже працюють за фахом дистанційно, або такими, які вимушені були змінити роботу та безробітні.

Друга група вибірки складалась з 30 молодих чоловіків та жінок, віком від 20 до 24 років, 12 чоловіків та 18 жінок. Всі молоді чоловіки та жінки не покинула власних домівок під час повномасштабної війни в Україні. Це мешканці прифронтових територій, а саме, Харківської та Донецької областей. Особи, які увійшли до другої групи є студентами або такими, які вже працюють за фахом.

2.3. Процедура дослідження та опис методів

Згідно мети та завдань нашого дослідження нами була розроблена процедура, яка включає два основних етапу. На першому етапі нашого дослідження нами було проведено діагностику тривожності та соціально-психологічної адаптації в двох групах наших досліджуваних. На другому етапі ми обробили ці дані за допомогою статистичних і математичних методів.

Перед першим етапом всім респондентом була представлена Google-форма з описом цілей дослідження, також вони були проінформовані, що участь у дослідженні є анонімною, та потрібно буде лише вказати стать, вік, та місце проживання зареєстроване та фактичне. Для збереження анонімності респондентам було присвоєно номери. Тестування також відбувалось у Google-формі.

Першим кроком у першому етапі було вивчення тривожності. Для цього ми застосували дві методики «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера [45] та методику «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор [45].

Мета першої методики «Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера полягає в визначенні рівня реактивної і особистісної тривожності особистості. Опитувальник поділено на дві частини, кожна з яких містить

по 20 висловлювань. Для дослідження ми брати тільки другу частину методики для визначення тільки рівня особистісної тривожності, тому що нас саме цікавить тривожність особистості як стійка особистісна характеристика. Методика дозволяє визначити різкий, середній та високий рівень тривожності. Інструкція та бланк методики наведені в джерелі [45].

Метою другої методики «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор є також визначення рівня особистісної тривожності. Методика складається з 50 тверджень, які дають можливість визначити рівні тривожності починаючи від низького до дуже високого рівня тривожності. Інструкція та бланк методики наведені в джерелі [45].

Другим кроком у першому етапі було вивчення соціально-психологічної адаптації за допомогою методики «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда [24] та методики оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність» [44].

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда складається з 101 висловлювань, які сформульовані у третій особі однини, щоб уникнути прямого ототожнення. Її мета полягає у вивченні особливостей соціально-психологічної адаптації та рис особистості, пов'язаних з нею. Інструкція та бланк методики наведені в джерелі [24].

Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність» складається з 165 висловлювань, які дозволяють визначити особистісний адаптаційний потенціал. Характерною особливістю методики є те, що при збільшенні величини показників адаптаційні можливості зменшуються. Так, наприклад, найвищий рівень адаптаційних можливостей при величині показника від 0 до 3. Інструкція та бланк методики наведені в джерелі [44].

Другий етап нашого дослідження полягав у проведенні статистичної та математичної обробки даних за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics. Для визначення взаємозв'язку між показниками в межах однієї групи тривожності та соціально-психологічної адаптації нами був застосований метод рангової кореляції за Спірменом. Перед вибором цього методу було проведено аналіз розподілення вхідних даних на нормальність за допомогою методу Шапіро-Уїлка.

Результати цього аналізу підтвердили, що вибір методу рангової кореляції за Спірменом є обґрунтованим, оскільки шкали вхідних даних були ненормально розподілені (Додаток В).

Наступним кроком цього етапу полягав в визначенні розбіжностей в діагностованих показниках тривожності та соціально-психологічної адаптації між двома групами досліджуваних: внутрішньо переміщених осіб та осіб, які не покинули власних домівок та знаходяться на територіях прикордонних до лінії фронту під час повномасштабної війни в Україні. Для цього ми використовували метод аналізу розбіжностей Вілкоксона-Манна-Уїтні.

Висновки до другого розділу:

1. В ході другого етапу було визначено основні задачі емпіричного дослідження.
2. Було описано вибірку, яку складає дві групи досліджуваних: внутрішньо переміщених осіб та осіб, які не покинули власних домівок та знаходяться на територіях прикордонних до лінії фронту під час повномасштабної війни в Україні.
3. Було визначено етапи дослідження, а також представлено опис методик, за якими проходило тестування досліджуваних.
4. Для визначення взаємозв'язку між показниками в межах однієї групи тривожності та соціально-психологічної адаптації нами був застосований метод рангової кореляції за Спірменом. Для визначення розбіжностей в діагностованих показниках тривожності та соціально-психологічної адаптації між двома групами досліджуваних використовували метод аналізу розбіжностей Вілкоксона-Манна-Уїтні.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У МОЛОДІ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб

Відповідно до поставлених у роботі задач та розробленої процедури дослідження було проведено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб. Було проведено обробка даних за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics.

Для визначення взаємозв'язку між показниками в межах однієї групи нами був застосований метод рангової кореляції за Спірменом.

Розглянемо результати першої групи досліджуваних – внутрішньо переміщених осіб. Метод рангової кореляції Спірмена дозволив встановити наявність зав'язків між показниками методик, застосованих на досліджуваних першої групи. Результати представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати виявлених внутрігрупових зав'язків досліджуваних першої групи (внутрішньо переміщених осіб)

	Тривож- ність (Спіл- бергер)	Тривож- ність (Тейлор)	Поведін- кова регуляція	Комунікативний потенціал	Моральна норматив- ність	Особистісний адаптаційний потенціал
Тривожність (Спілбергер)			0,654**	0,380*	0,507**	0,604**
Тривожність (Тейлор)	0,821**		0,854**	0,573**	0,594**	0,834**
Адаптація	-0,586**	-0,696**	-0,751**	-0,496**	-0,376*	-0,767**
Само- сприйняття	-0,366*	-0,608**	-0,730**	-0,538**	-0,430**	-0,766**
Сприйняття інших	-0,465**	-0,337*	-0,340*	-0,352*	-0,390*	-0,401*
Емоційний комфорт	-0,744**	-0,738**	-0,747**	-0,613**		-0,744**
Інтерналь- ність	-0,655**	-0,800**	-0,719**		-0,439**	-0,708**

**кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння);

*кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння).

Розглянемо поєднання зав'язків між отриманими показниками.

Відзначимо високий зв'язок між показником тривожності за методиками Спілбергера та Тейлор (0,821, $p \leq 0,01$). Високий рівень кореляції може означати, що коли тривожність збільшується за однією методикою, вона також збільшується за іншою. Це пояснюється тим, що незважаючи на різні підходи к визначенню рівня тривожності, обидві методики точно визначають загальну картину рівня тривожності в досліджуваній групі. Таким чином використовуючи не одну, а дві методики для визначення рівня тривожності ми підвищуємо надійність отриманих результатів дослідження.

Далі розберемо результати досліджування рівня соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса – Даймонда.

Інтегральний показник «Адаптація» показує високий зворотній зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера ($-0,586$, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор ($-0,696$, $p \leq 0,01$).

Зворотній зв'язок пояснюється загальною тенденцією: при зростанні рівня тривожності здатність до соціально-психологічної адаптації знижується та навпаки. Це положення висвітлено в багатьох теоретичних працях і на цю тенденцію ми звертали увагу в теоретичному розділі нашої роботи. Підвищений рівень тривожності може активувати стресові механізми людини. Стрес впливає на фізіологічні та нейробіологічні процеси, що може обмежувати здатність до ефективної соціально-психологічної адаптації. Когнітивні процеси, такі як увага, концентрація та прийняття рішень, можуть бути також порушені через високий рівень тривожності. Це може зробити опрацювання інформації, необхідного для соціально-психологічної адаптації, складніше. Підвищена тривожність може впливати на те, як люди сприймають своє навколишнє середовище як небезпечне та вороже, що ускладнює адаптацію та взаємодію з іншими. Готовність до змін часто є ознаками здатності до адаптації. Висока тривожність також може обмежити цю готовність і вплинути на здатність адаптуватися до нових обставин.

Інтегральний показник «Самосприйняття» теж показує зворотній зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера ($-0,366$, $p \leq 0,05$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор ($-0,608$, $p \leq 0,01$). Це показник вказує на те, як людина оцінює себе, довіряє власним силам. Зворотний зв'язок між тривожністю та інтегральним показником «Самосприйняття» може свідчити про те, що збільшення тривожності корелює з негативною оцінкою себе, своїх якостей та здібностей, нерозумінням своїх цінностей та потреб та навпаки. Якщо людина об'єктивно оцінює себе, вірить що вона зможе подолати негаразди, зберегти свою особистість в нових умовах, можливо зробити висновок, що особистість має великий адаптаційний потенціал.

Інтегральний показник «Сприйняття інших» показує зворотній зв'язок за методикою Спілбергера ($-0,465$, $p \leq 0,05$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор ($-0,337$, $p \leq 0,05$). Цей показник визначає як особистість відноситься до навколишнього соціального середовища, розуміє їх почуття, потреби та здатна до ефективної комунікації та взаємодії з іншими. Зворотний зв'язок між інтегральним показником "Сприйняття інших" та тривожністю вказує на те, що збільшення рівня тривожності може ускладнювати сприйняття та взаємодію з іншими та навпаки.

Емоційний комфорт - це стан психологічного благополуччя та емоційної стабільності. Цей показник показує високий зворотній зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера ($-0,744$, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор ($-0,738$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що підвищення рівня тривожності пов'язане зі зниженням емоційного комфорту та навпаки. Це може бути пояснено тим, що тривожність може впливати на загальний емоційний стан і відчуття комфорту людини, обмежуючи її здатність проявляти позитивні емоції та відчувати спокій.

Інтернальність - схильність до внутрішнього контролю. Цей показник показує високий зворотній зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера ($-0,655$, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор ($-0,800$, $p \leq 0,01$). Зворотний зв'язок цього показника із тривожністю можна пояснити тим, що особи з високим рівнем інтернальності мають вищий рівень довіри в себе, свої можливості та вірять, що вони мають вплив на події у своєму житті, а це може зменшувати рівень тривожності, оскільки людина відчуває більший рівень власного контролю та впевненості в ситуаціях стресу.

Можна зробити висновок, що в групі внутрішньо переміщених осіб, при зростанні рівня тривожності, разом зі здатність до соціально-психологічної адаптації, знижується і показники «Самосприйняття», «Сприйняття інших», «Емоційний комфорт», «Інтернальність» та навпаки.

Далі розберемо зв'язки з показниками методики оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність».

В цій методиці три інтегральних показника: поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність та сумарний показник особистісний адаптаційний потенціал.

Треба звернути увагу на різницю між знаками методики Роджерса–Даймонда та методики БОО «Адаптивність», наявний різний кореляційний напрямок. Це пояснюється особливостями даних методик, якщо в методиці Роджерса–Даймонда адаптаційні можливості зростають при зростанні показників, то в методиці БОО навпаки, адаптаційні можливості зменшуються при збільшенні величини показників. Так, наприклад, найвищий рівень адаптаційних можливостей при величині показника від 0 до 3.

Показник «Поведінкова регуляція» показує прямий зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера (0,654, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор (0,854, $p \leq 0,01$).

Показник «Комунікативний потенціал» показує прямий зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера (0,380, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор (0,573, $p \leq 0,01$).

Показник «Моральна нормативність» показує прямий зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера (0,507, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор (0,594, $p \leq 0,01$).

Показник «Особистісний адаптаційний потенціал» показує прямий зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера (0,604, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор (0,834, $p \leq 0,01$).

Результати за цією методикою теж підтверджують загальну тенденцію, що при зростанні рівня тривожності здатність до соціально-психологічної адаптації знижується та навпаки.

Отже:

- зафіксовано зворотній зв'язок між показниками тривожності та соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб;
- внутрішньо переміщеним особам властивий високий рівень тривожності в співвідношенні з низькими показниками поведінкової регуляції, зниженим

комунікативним та адаптаційним потенціалом, критичним самосприйняттям, ускладненим процесом соціалізації, зниженням емоційного комфорту, екстернальною орієнтацією.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації у осіб, які не покинули власних домівок під час повномасштабної війни в Україні

У попередньому підрозділі було представлено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб. В цьому підрозділі буде представлено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації у осіб, які не покинули власних домівок під час повномасштабної війни в Україні.

Було проведено обробка даних за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics. Для визначення взаємозв'язку між показниками в межах однієї групи нами був застосований метод рангової кореляції за Спірменом.

Розглянемо результати другої групи досліджуваних – осіб, які не покинули власних домівок. Метод рангової кореляції Спірмена дозволив встановити наявність зав'язків між показниками методик, застосованих на досліджуваних другої групи. Результати представлено в таблиці 2.

Результати виявлених внутрігрупових зав'язків досліджуваних другої групи (осіб, які не покинули власних домівок)

	Тривож- ність (Спіл- бергер)	Тривож- ність (Тейлор)	Поведін- кова регуляція	Комунікативний потенціал	Моральна норматив- ність	Особистісний адаптаційний потенціал
Тривожність (Спілбергер)			0,898**	0,599**	0,503**	0,711**
Тривожність (Тейлор)	0,737**		0,833**	0,576**	0,568**	0,676**
Адаптація	-0,555**	-0,656**	-0,404*	-0,646**	-0,595**	-0,416*
Само- сприйняття	-0,580**	-0,617**		-0,374**	-0,464**	-0,432**
Сприйняття інших	-0,420*	-0,440**			-0,393*	-0,386*
Емоційний комфорт	-0,763**	-0,798**	-0,462**	-0,480**		-0,499**
Інтерналь- ність	-0,563**	-0,594**	-0,307*	-0,648**	-0,559**	-0,348*

**кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння);

*кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння).

Розглянемо поєднання зав'язків між отриманими показниками.

Відзначимо високий зв'язок між показником тривожності за методиками Спілбергера та Тейлор (0,737, $p \leq 0,01$). Майже однаковий рівень кореляції в обох групах досліджуваних означає, що обидві методики точно визначають загальну картину рівня тривожності в групах.

Далі розберемо результати досліджування рівня соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса – Даймонда.

Інтегральний показник «Адаптація» у другій групі досліджуваних, показує також високий зворотній зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера (-

0,555, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор (-0,656, $p \leq 0,01$). Зворотній зв'язок пояснюється загальною тенденцією: при зростанні рівня тривожності здатність до соціально-психологічної адаптації знижується та навпаки. Підвищений рівень тривожності активує стресові механізми та впливає на фізіологічні та когнітивні процеси. Це може ускладнити соціально-психологічну адаптацію, впливаючи на сприйняття навколишнього середовища та готовність до змін.

Інтегральний показник «Самосприйняття» теж показує зворотній зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера (-0,580, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор (-0,617, $p \leq 0,01$). Цей показник показує, як людина оцінює себе та вірить у свої здібності. Зворотний зв'язок між тривожністю та інтегральним показником «Самосприйняття» підкреслює, що високий рівень тривожності пов'язаний із низькою самооцінкою та поганим розумінням власних якостей і потреб та навпаки. Можна сказати, що людина має великий адаптаційний потенціал, якщо вона вірить у свою здатність подолати труднощі та зберегти свою ідентичність в нових умовах.

Інтегральний показник «Сприйняття інших» показує зворотній зв'язок за методикою Спілбергера (-0,420, $p \leq 0,05$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор (-0,440, $p \leq 0,05$). Цей показник показує, як особистість відноситься до свого соціального середовища, як вона розуміє потреби та почуття інших людей та як вона може ефективно спілкуватися та взаємодіяти з ними. Зворотні зв'язки між тривожністю та інтегральним показником «Сприйняття інших» показують, що при збільшенні рівня тривожності може ускладнювати сприйняття та взаємодію з іншими людьми та навпаки.

Інтегральний показник «Емоційний комфорт» показує високий зворотній зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера (-0,763, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор (-0,798, $p \leq 0,01$). Це означає, що підвищення тривожності корелює зі зниженням емоційного комфорту та навпаки. Це може бути пояснено тим, що тривожність може впливати на загальний емоційний стан і відчуття комфорту людини, обмежуючи її здатність проявляти позитивні емоції та відчувати спокій.

Інтернальність. Цей показник показує високий зворотній зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера ($-0,563$, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор ($-0,594$, $p \leq 0,01$). Особи з високим рівнем інтернальності мають більший рівень довіри в себе та свої можливості, а також вірять, що вони можуть впливати на те, що відбувається у їхньому житті. Це може призвести до зниження тривожності, оскільки людина відчуває більший рівень контролю та впевненості в собі під час стресових ситуацій.

Можна зробити висновок, що в групі осіб, які не покинули власних домівок при зростанні рівня тривожності, разом зі здатністю до соціально-психологічної адаптації, знижується і показники «Самосприйняття», «Сприйняття інших», «Емоційний комфорт», «Інтернальність» та навпаки.

Далі розберемо зв'язки з показниками методики оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність».

Треба звернути увагу на різницю між знаками методики Роджерса–Даймонда та методики БОО «Адаптивність», наявний різний кореляційний напрямок. Це пояснюється особливостями даних методик, якщо в методиці Роджерса–Даймонда адаптаційні можливості зростають при зростанні показників, то в методиці БОО навпаки, адаптаційні можливості зменшуються при збільшенні величини показників.

Показник «Поведінкова регуляція» показує прямий зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера ($0,898$, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор ($0,833$, $p \leq 0,01$).

Показник «Комунікативний потенціал» показує прямий зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера ($0,599$, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор ($0,576$, $p \leq 0,01$).

Показник «Моральна нормативність» показує прямий зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера ($0,503$, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор ($0,568$, $p \leq 0,01$).

Показник «Особистісний адаптаційний потенціал» показує прямий зв'язок, як з тривожністю, визначеною за методикою Спілбергера ($0,711$, $p \leq 0,01$), так і з тривожністю, визначеною за методикою Тейлор ($0,676$, $p \leq 0,01$).

Результати за цією методикою теж підтверджують загальну тенденцію, що при зростанні рівня тривожності здатність до соціально-психологічної адаптації знижується та навпаки.

Аналіз дослідження тривожності та соціально-психологічної адаптації у осіб, які не покинули власних домівок показав:

- зафіксовано зворотній зв'язок між показниками тривожності та соціально-психологічної адаптації у осіб, які не покинули власних домівок;
- особам, які не покинули власних домівок властивий високий рівень тривожності в співвідношенні з низькими показниками поведінкової регуляції, зниженим комунікативним та адаптаційним потенціалом, критичним самосприйняттям, ускладненим процесом соціалізації, зниженням емоційного комфорту, екстернальною орієнтацією.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження відмінностей у показниках тривожності та соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб та осіб, які не покинули власних домівок.

В попередніх підрозділах було представлено аналіз виявлених внутрігрупових зав'язків в двох групах досліджуваних, у внутрішньо переміщених осіб та осіб, які не покинули власних домівок. В цьому підрозділі буде представлено аналіз та інтерпретація результатів дослідження відмінностей у показниках тривожності та соціально-психологічної адаптації у зазначених груп.

За допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics було проведено статистичну і математичну обробку даних. Ми використовували непараметричний метод виявлення розбіжностей Вілкоксона-Манна-Уїтні для визначення особливостей взаємозв'язку тривожності та соціально-психологічної адаптації у зазначених груп (результати представлено в Додатку Г).

За результатами розрахунків отримано, що статистично значущі відмінності (значущість параметра ϵ менше ніж 0,05) ϵ у показниках за шкалою «Адаптація» за методикою Роджерса – Даймонда та значущість параметра дорівнює 0,002. За шкалою «Сприйняття інших» - 0,0004, «Інтернальність» - 0,003, «Домінування» - 0,0002. Та за

методикою БОО «Адаптивність» статистично значущі відмінності є у показниках за шкалою «Комунікативний потенціал» - 0,001 та «Особистісний адаптаційний потенціал» - 0,005(Таблиці 3).

Таблиця 3

Метод виявлення розбіжностей Вілкоксона-Манна-Уїтні

Показник	Група	N	Середній ранг	Сума рангів	U Манна-Уїтні	W Уїлкоксона	Z	Асимп.знач. (двустороння)
Адаптація	1 група	30	23,58	707,50	242,500	707,500	-3,069	0,002
	2 група	30	37,42	1122,50				
	Всього	60						
Сприйняття інших	1 група	30	22,55	676,50	211,500	676,500	-3,528	0,0004
	2 група	30	38,45	1153,50				
	Всього	60						
Інтернальність	1 група	30	23,85	715,50	250,500	715,500	-2,951	0,003
	2 група	30	37,15	1114,50				
	Всього	60						
Домінування	1 група	30	18,85	565,50	100,500	565,500	-5,170	0,0002
	2 група	30	42,15	1264,50				
	Всього	60						
Комунікативний потенціал	1 група	30	37,92	1137,50	227,500	692,500	-3,299	0,001
	2 група	30	23,08	692,50				
	Всього	60						
Особистісний адаптаційний потенціал	1 група	30	36,80	1104,00	261,000	726,000	-2,795	0,005
	2 група	30	24,20	726,00				
	Всього	60						

За результатами методу Вілкоксона-Манна-Уїтні не зафіксовано статистично значущих відмінностей між тривожністю ні за методикою Спілбергера ні за методикою Тейлор, але середні показники по групах відносяться до високого рівня тривожності за Спілбергером та до вище середнього за Тейлор. Нашим досліджуваним властива підвищена тривожність незалежно від місця перебування.

Статистично значущі відмінності є за показником «Адаптація» за методикою Роджерса – Даймонда і за показником «Особистісний адаптаційний потенціал» за методикою БОО «Адаптивність». За методикою Роджерса – Даймонда показники по двом групам є нижче норми, але в групі внутрішньо переміщених осіб ці показники є значно нижче ніж у групі осіб, які не покинули власних домівок. Також за методикою БОО «Адаптивність» дві групи досліджуваних знаходяться у групі низької адаптації, але в групі внутрішньо переміщених осіб ці показник є значно нижче. При низьких показниках адаптації, як правило наявна невисока емоційна стійкість, ускладнений процес соціалізації, можуть бути прояви агресії та конфліктності. Ми пояснюємо низькі показники о двох групах загальними умовами сьогодення, невизначеністю щодо майбутнього, невідомість щодо того, як довго триватиме війна, економічною нестабільністю, змінами в економічному статусі, травматичними подіями, які переживають наші досліджувані під час повномасштабної війни в Україні.

У внутрішньо переміщених осіб більш низькі показники адаптації, ніж у осіб, які не покинули власних домівок. Це може бути пояснено різними факторами: по-перше, це те що їм потрібно адаптуватися не тільки до умов воєнного стану, а і до нового місця проживання, соціального оточення, традицій та цінностей місцевих мешканців. По-друге переїзд в інше місто, втрата стабільності, домівок, зміна звичного оточення може викликати значний стрес. По-третє, це певна соціальна ізоляція. Внутрішньо переміщені особи можуть відчувати соціальну ізоляцію, відчуженість, недостатність підтримки та зав'язків. По-четверте, внутрішньо переміщені особи можуть відчувати економічну нестабільність через втрату роботи. Це може вплинути на те, наскільки вони можуть забезпечити себе та свої сім'ї. Часто робота не лише забезпечує фінансовий дохід, але й формує частину ідентичності людини. Втрата роботи може призвести до втрати професійного статусу та самооцінки. Також після втрати роботи важливою є можливість перекваліфікації та набуття нових навичок. Дефіцит можливостей для перекваліфікації в нових умовах проживання може ускладнювати процес адаптації.

У осіб, які не покинули власних домівок, не зважаючи на те, що у них показники соціально-психологічної адаптації є значно вищими, порівняно з внутрішньо

переміщеними особами, показники за методиками є все одно нижче норми. Причинами цього може бути: по-перше, це постійна загроза небезпеки через повномасштабну війну, страх втрати життя та дому. По-друге, це те, що вони можуть бути свідками травматичних подій, пов'язаних із війною, такі як обстріли, вибухи та інші воєнні дії. Такий досвід може викликати психологічну травму та знижувати показники соціально-психологічної адаптації. По-третє, економічні труднощі. На прифронтових територіях часто виникають економічні проблеми та обмеження доступу до ресурсів і послуг. На соціальну адаптацію можуть впливати труднощі, пов'язані з задоволенням основних потреб, коли існує економічна нестабільність. По-четверте, також соціальна ізоляція. Війна може призвести до соціальної ізоляції, особливо якщо знайомі люди евакуювалися та був втрачений зв'язок з друзями та родиною. По-п'яте, це втрата нормального життя. Нemoжливість вести звичайне життя, навчатися чи працювати належним чином на прифронтових територіях може вплинути на самосприйняття та загальний рівень задоволення від життя.

Також статистично значущі відмінності є за показником «Сприйняття інших». Показники по двом групам є нижче норми, але в групі внутрішньо переміщених осіб ці показники є нижче ніж у групі осіб, які не покинули власних домівок. Більш низькі показники мають внутрішньо переміщені особи, це свідчить про те, що вони можуть більше вступати в конфліктні ситуації з іншими людьми, не можуть поставити себе на їх місце, дати адекватну оцінку діям інших. Це можна пояснити через те, що вони опинились в новому для себе соціальному оточенні.

Також статистично значущі відмінності є за показником «Інтернальність». Показники по двом групам є нижче норми, але в групі внутрішньо переміщених осіб ці показники є нижче ніж у групі осіб, які не покинули власних домівок. Більш високі показники за цією шкалою у другої групи досліджуваних, у осіб, які не покинули власних домівок. Це свідчить, що вони утримують відчуття контролю, відповідальності за своє життя, вибирають стратегії поведінки відповідно до вимог середовища, організовують та контролюють свої соціальні контакти. Це сприяє емоційній стійкості, соціальній активності, а також формуванню усвідомлених устремлінь. А внутрішньо переміщені особи мають нижчі показники за цією шкалою,

що свідчить про екстернальну орієнтацію, їм більш властивий зовнішній контроль та переконання, що їх доля залежить від випадка чи удачі, відповідальність за невдачі перекладають на оточення та умови життя, можуть відмовлятися від вирішення проблем та уникати повсякденну реальність.

За шкалою «Домінування» теж є статистично значущі відмінності. Показники по двом групам є нижче норми, але в групі внутрішньо переміщених осіб ці показники є нижче ніж у групі осіб, які не покинули власних домівок. Особи, які не покинули власних домівок більш прагнуть до влади ніж внутрішньо переміщені особи та мають більш виражені лідерські якості.

За шкалою в методиці БОО «Адаптивність» «Комунікативний потенціал» теж є статистично значущі відмінності. Дві групи досліджуваних знаходяться у групі низьких значень, але в групі внутрішньо переміщених осіб ці показник є нижче. Найбільш низькі показники в групі внутрішньо переміщених осіб свідчать про більшу складність побудови соціальних контактів, можливі прояви агресії та конфліктності. Це можна пояснити через те, що вони опинились в новому для себе соціальному оточенні та їм потрібно адаптуватися до нового місця проживання, традицій та цінностей місцевих мешканців.

Результати аналізу за методикою Вілкоксона-Манна-Уїтні показали, що:

- не зафіксовано статистично значущих відмінностей між показниками тривожності у внутрішньо переміщених осіб та у осіб, які не покинули власних домівок, нашим досліджуваним властива підвищена тривожність незалежно від місця перебування;
- наявні статистично значущих відмінностей між показниками рівень соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб та у осіб, які не покинули власних домівок, ми пояснюємо це тим, що у внутрішньо переміщених осіб необхідність адаптуватися не тільки до умов воєнного стану, а і до нового місця проживання, соціального оточення, традицій та цінностей місцевих мешканців є нагальною ситуацією;
- особам, які не покинули власних домівок на відміну від внутрішньо переміщених осіб властивий значно більший рівень емоційної стійкості, соціальної

активності, у них значно виражені лідерські якості, вони утримують відчуття відповідальності за своє життя та вони значно менш конфліктні;

- внутрішньо переміщені особи характеризуються значно нижчим рівнем емоційної стійкості, ускладненим процесом соціалізації, мають значно вищий рівень проявів агресії та конфліктності, також наявна екстернальна орієнтація, відповідальність за невдачі перекладають на оточення та умови життя.

Висновки до третього розділу:

1. Зафіксовано зворотній зв'язок між показниками тривожності та соціально-психологічної адаптації в двох групах досліджуваних.
2. Внутрішньо переміщеним особам властивий високий рівень тривожності, та низькі показники соціально-психологічної адаптації, негативне самосприйняття, нерозуміння своїх цінностей та потреб, низькі показники емоційного комфорту та ускладнена взаємодія з іншими.
3. Особам, які не покинули власних домівок властивий також високий рівень тривожності в співвідношенні з низькими показниками соціально-психологічної адаптації.
4. Зафіксовано статистично значущі відмінності між показниками рівень соціально-психологічної адаптації у внутрішньо переміщених осіб та у осіб, які не покинули власних домівок; ми пояснюємо це тим, що внутрішньо переміщеним особам необхідно адаптуватися не тільки до умов воєнного стану, а і до нового місця проживання, соціального оточення, традицій та цінностей місцевих мешканців.
5. Внутрішньо переміщені особи характеризуються значно нижчим рівнем емоційної стійкості, ускладненим процесом соціалізації, мають значно вищий рівень проявів агресії та конфліктності, також наявною екстернальною орієнтацією, відповідальністю за невдачі перекладають на оточення та умови життя.
6. Особам, які не покинули власних домівок на відміну від внутрішньо переміщених осіб властивий значно більший рівень емоційної стійкості,

соціальної активності, у них значно виражені лідерські якості, вони утримують відчуття відповідальності за своє життя та вони значно менш конфліктні.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. В психології тривожність розглядається як досить стійка індивідуальна характеристика особистості, що відображає її схильність до неспокою і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливих. Тривожність призводить до зниження соціально-психологічної адаптації - пристосування індивіда до умов соціального середовища, що змінюються або що вже змінилися.

2. Зафіксовано зворотній зв'язок між тривожністю та соціально-психологічною адаптацією у досліджуваних нами осіб молодого віку, які є внутрішньо переміщеними особами та осіб, які не покинули власних домівок незалежно від їх місця перебування під час повномасштабної війни в Україні. Чим вищий рівень тривожності, тим нижчий рівень соціально-психологічної адаптації і навпаки.

3. Нашим досліджуваним особам молодого віку незалежно від місця перебування властивий високий рівень тривожності в співвідношенні з низькими показниками поведінкової регуляції, зниженим комунікативним та адаптаційним потенціалом, критичним самосприйняттям, ускладненим процесом соціалізації, зниженням емоційного комфорту, екстернальною орієнтацією. Ми пояснюємо це загальними умовами сьогодення, невизначеністю, економічною нестабільністю, травматичними подіями, які переживають наші досліджувані під час повномасштабної війни в Україні.

4. Молодим особам, які є внутрішньо переміщеними особами на відміну від досліджуваних нами осіб, які не покинули власних домівок властиво значно нижчий рівень соціально-психологічної адаптації, негативне самосприйняття, нерозуміння своїх цінностей та потреб, значно нижчі показники емоційного комфорту, знижений контроль над значущими ситуаціями життя та ускладнена взаємодія з іншими. Ми пояснюємо це переїздом в нові умови перебування, певною соціальною ізоляцією, відсутністю постійної роботи, необхідністю адаптуватися не тільки до умов воєнного стану, а і до нового місця проживання, соціального оточення, традицій та цінностей місцевих мешканців.

5. Особам молодого віку, які не покинули власних домівок на відміну від досліджуваних нами внутрішньо переміщених осіб властиво значно вищий рівень емоційної стійкості, соціальної активності, відповідальності, значно нижчою конфліктності. Значно вищий рівень цих складових соціально-психологічної адаптації ми пояснюємо відсутністю додаткового стресу від переїзду на нове місто, відсутністю необхідності адаптуватися до іншого середовища, збереженням соціального оточення.

6. Висунута нами гіпотеза щодо зворотного зв'язку між тривожністю та соціально-психологічної адаптації підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини / Пер.Є.А.Ципіна. - К, 1997. 256 с.
2. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореферат дисертації на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук: спец. 19.00.01; Київський національний університет ім. Т. Шевченка / Т.В. Алексєєва. – К., 2004. 20с.
3. Андреєва І.Н. Взаємозв'язки емоційного інтелекту та характеристик соціально-психологічної адаптації / І.Н. Андреєва // Практична психологія та соціальна робота.– 2010.– №.12. С.63 –67.
4. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі / М.І. Блажівський // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2014 – 186 Вип. 1. С. 234–242.
5. Бойко І.І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: дис. ...кандидата психол. наук : 19.00.07 / Бойко Ірина Іванівна. – К., 2002. 243 с.
6. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : монографія / – Запоріжжя : КПУ, 2009. 280 с.
7. Вікова психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. 448 с.
8. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
9. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. і примітки А. І. Фета. — Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.
10. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.

- 11.Ерік Фромм. Мати або бути? / Пер. з англ. Г. В. Яновська. Харків: «КСД», 2020. 304 с.
- 12.Жигайло Н. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів першокурсників // Молодь і ринок. – 2012. – №3 (86). С.26-31.
- 13.Жук С.М. Вплив емоційних факторів на соціально – психічну адаптацію підлітків. / С.М. Жук // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №3. С.56–58.
- 14.Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2002. 416 с.
- 15.Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів / За загальн. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Либідь, 2002. 318 с.
- 16.Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. –[2-ге вид., перероб. і доп.] – Вінниця: Нова Книга, 2004р. 704с.
- 17.Зігмунд Фройд. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Тарашук. Київ: Основи, 1998. 709 с.
- 18.Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 27 с.
- 19.Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2001. № 1. С. 124–132.
- 20.Кизименко Л.Д., Бєдна Л.М. Словник-довідник соціального працівника. URL: <http://ipp.lp.edu.ua/Library/004/004.html>
- 21.Кокур О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. 265 с.
- 22.Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
- 23.Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник. – К., 2001. 128 с.

24. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші. - 2011. 616 с.
25. Литвинова Л.В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів першокурсників / Л.В. Литвинова // Дисертація на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л.В. Литвинова. — Км 2004. 17 с.
26. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 572 с.
27. Максимець С. М. Вплив емпатійності на соціально-психологічну адаптацію майбутніх учителів: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. – Одеса, 2000. 20 с.
28. Математичні методи в психології: конспект лекцій для студентів за спеціальністю 053 Психологія /упоряд.: В.О. Олефір– Х.: [Б.в.], 2018. 74 с.
29. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування. / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К: Либідь, 2004. 576с.
30. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів, К.: Кондор, 2011 С. 468.
31. Прищепа О. Адаптація особистості як проблема психологічної науки / О. Прищепа // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. - Т.ХІІ, част. 6. С. 308-316.
32. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова/ За ред.. Н.А.Побірченко. - К. : Науковий світ, 2007. 274 с.
33. Про сприяння соціального становлення та розвитку молоді в Україні : Закон України від 05.02.1993 р. № 2998-ХІІ // Відомості Верховної Ради України. - 1993. - № 16. С. 167.
34. Сидоренко Ж. Особливості міжособистісних стосунків студентської молоді як передумова постановки життєвих завдань з психологічного здоров'я. Науковий

- вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 155–160.
35. Соціологія : [підручник] / [В.П. Андрущенко, В.І. Волович, М.І. Горлач та ін.] ; за ред. В.П. Андрущенко, М.І. Горлача. - 3-є вид. - К.; Харків : Єдинорог, 1998. 624 с.
 36. Степаниця С. Л. Соціальна адаптація як невід’ємна складова соціалізації особистості / С. Л. Степаниця // Гілея: науковий вісник, збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К: ВІР УАН, 2011. 736с.
 37. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія / О.М. Степанов. – К: Академвидав, 2006. 424с.
 38. Столярченко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
 39. Теодор Адорно. Теорія естетики / Пер. с нім. П. Таращука. — Київ: «Основи», 2002. 518 с.
 40. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. - Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
 41. Трофімов Ю.Л. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. – 2-ге вид., стереотип. – К.: Либідь, 2000. 558 с.
 42. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : курс лекцій / Т. Ф. Цигульська. – К. : Наук. думка, 2000. 190 с.
 43. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2004. 640 с.
 44. Коун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. К. : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.

- 45.Коkun O.M., Пішко I.O., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р . Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
- 46.Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: «Ника-Центр» – 2009. 399 с.
- 47.В. М. Іванов, О. В. Іванова. Юридична конфліктологія : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. В. М. Іванов, О. В. Іванова . — К. : МАУП,2004. 224 с.
48. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник /уклад.: М.В. Лемак, В.Ю.Петрище.- Вид.2-ге, виправл.- Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші.2012. 616 с.
- 49.Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
- 50.Rogers C., Dymond R. Psychotherapy and personality change. Co-ordinated research studies in the Client-Centered Approach. Chicago: The University of Chicago Press, 1954. 447 p.
- 51.May Rollo. The Meaning of Anxiety. N.Y.: Pocket Books, 1977. 464 p.
- 52.Spielberger C. D. Theory and Research on Anxiety / C. D. Spielberger // Anxiety and Behavior / [ed. by Spielberger C. D.]. - N. Y. : Academic Press, 1966. 89 p.

АНОТАЦІЯ

Бельська Аліна Андріївна. Взаємозв'язок тривожності та соціально-психологічної адаптації у молоді. - Кваліфікаційна робота.

В кваліфікаційній роботі розглядається проблема вивчення взаємозв'язку між тривожністю та соціально-психологічною адаптацією в групах осіб молодого віку, які є внутрішньо переміщеними особами та особами, які не залишили власних домівок під час повномасштабної війни в Україні. За результатами проведеного нами емпіричного дослідження було зафіксовано, що незалежно від місця перебування осіб молодого віку, в зазначених групах високий рівень тривожності співвідноситься з низькими показниками соціально-психологічної адаптації і навпаки. Незалежно від місця перебування особи молодого віку мають низькі показники поведінкової регуляції, знижений комунікативний та адаптаційний потенціал, критичне самосприйняття, ускладнений процес соціалізації, знижений емоційний комфорт, екстернальну орієнтацію. Але кожній з груп властиві свої особливості. Внутрішні переміщені особи мають значно нижчі показники соціально-психологічної адаптації, в порівнянні з особами, які не залишили власних домівок. Внутрішні переміщені особи більш вразливі, мають значно нижчі показники емоційного комфорту, підвищені показники екстернальності, ускладнену взаємодію з іншими.

Ключові слова: тривожність, соціально-психологічна адаптація, молодий вік, внутрішньо переміщені особи, повномасштабна війна в Україні.

ABSTRACT

Alina Bielska. The correlation between anxiety and socio-psychological adaptation in young people. - Qualification work.

The qualifying work examines the problem of studying the correlation between anxiety and socio-psychological adaptation in groups of young people who are internally displaced persons and persons who did not leave their homes during the full-scale war in Ukraine. According to the results of our empirical research, it was recorded that, regardless of the place of residence of young people, in these groups, a high level of anxiety is correlated with low indicators of socio-psychological adaptation and vice versa. Regardless of where they live, young people have low indicators of behavioral regulation, reduced communicative and adaptive potential, critical self-perception, complicated socialization process, reduced emotional comfort, and external orientation. But each of the groups has its own characteristics. Internally displaced persons have significantly lower indicators of socio-psychological adaptation, compared to persons who did not leave their homes. Internally displaced persons are more vulnerable, have significantly lower indicators of emotional comfort, increased indicators of externality, complicated interaction with others.

Keywords: anxiety, socio-psychological adaptation, young age, internally displaced persons, full-scale war in Ukraine.