Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

*До захисту допущено*

*кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол №____ від _____*

*завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО*
(підпис) (ім'я, прізвище)

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

**«Взаємозв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної адаптації молоді»**

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Олександра СИНИЦЯ
( підпис ) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ
( підпис ) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)

«___» _____ 2026 року

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))
СИНИЦІ Олександрі Сергіївні
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)
Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної адаптації молоді»
керівник роботи Баженов Олександр Володимирович
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по університету від - «_16_» грудня 2025 року, №4801-5/4400

Строк подання здобувачем роботи«25» травня 2026 року

2. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння тривожності в психологічній науці; розкрити психологічний зміст професійного самовизначення та особливості його формування у юнацькому віці; охарактеризувати соціально-психологічну адаптацію як процес і результат взаємодії особистості із соціальним середовищем; емпірично дослідити рівень

тривожності, соціальної адаптованості та професійної ідентичності молоді; виявити взаємозв'язки між тривожністю, професійним самовизначенням і соціально-психологічною адаптацією; проаналізувати відмінності у досліджуваних показниках залежно від соціальних та професійних чинників (працевлаштування, професійна визначеність).

3. План роботи

| № з/п | Назва етапів роботи | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Визначення теми, мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження. Робота з літературними джерелами, написання теоретичної частини роботи. | 10.02.26 | Виконано. |
| 2 | Вибір та узгодження психодіагностичних методик. Організація та проведення емпіричного дослідження серед молоді. | 20.02.26 | Виконано. |
| 3 | Опис обраних методик. Обробка результатів дослідження математично-статистично, їх інтерпретація. | 26.03.26 | Виконано. |
| 4 | Завершення роботи над практичною частиною. | 26.03.26 | Виконано. |
| 5 | Оформлення висновків до кожного розділу. | 01.04.26 | Виконано. |
| 6 | Подання кваліфікаційної роботи керівнику на перевірку. | 22.04.26. | Виконано. |
| 7 | Отримання рецензії та відгуку. Підготовка до захисту дипломної роботи. | 05.05.26 | Виконано. |

4. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Олександра СИНИЦЯ
( підпис ) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ
( підпис ) (ім'я, прізвище)

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 53 сторінки , 6 таблиць, 22 використаних літературних джерела, додатки.

**Об'єктом дослідження** є соціально-психологічна адаптація молоді як процес і результат взаємодії особистості із соціальним середовищем.

**Предметом дослідження** є взаємозв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної адаптації молоді.

**Мета дослідження**: дослідити взаємозв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної адаптації молоді.

**Основні задачі дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння тривожності в психологічній науці.
2. Розкрити психологічний зміст професійного самовизначення та особливості його формування у юнацькому віці.
3. Охарактеризувати соціально-психологічну адаптацію як процес і результат взаємодії особистості із соціальним середовищем.
4. Емпірично дослідити рівень тривожності, соціальної адаптованості та професійної ідентичності молоді.
5. Виявити взаємозв'язки між тривожністю, професійним самовизначенням і соціально-психологічною адаптацією.
6. Проаналізувати відмінності у досліджуваних показниках залежно від соціальних та професійних чинників (працевлаштування, професійна визначеність).

**Практична значущість дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, викладачів та фахівців соціально-психологічних служб.

Практичні рекомендації можуть сприяти оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації молоді, зниженню рівня тривожності та формуванню більш усвідомленої професійної ідентичності.

**Ключові слова:** тривожність, соціально-психологічна адаптація, соціальна адаптованість, професійне самовизначення.

## ABSTRACT

The qualification paper contains: 53 pages, 6 tables, 22 references, appendices.

**The object of the study** is the socio-psychological adaptation of youth as a process and a result of interaction between the individual and the social environment.

**The subject of the study** is the relationship between the level of anxiety and professional self-determination in the process of socio-psychological adaptation of youth.

**The aim of the study** is to investigate the relationship between the level of anxiety and professional self-determination in the process of socio-psychological adaptation of youth.

**The main objectives of the study are:**

1. To analyze theoretical approaches to understanding anxiety in psychological science.
2. To reveal the psychological content of professional self-determination and the peculiarities of its formation in adolescence.
3. To characterize socio-psychological adaptation as a process and a result of interaction between the individual and the social environment.
4. To empirically investigate the level of anxiety, social adaptability, and professional identity of youth.
5. To identify relationships between anxiety, professional self-determination, and socio-psychological adaptation.
6. To analyze differences in the studied indicators depending on social and professional factors (employment, professional certainty).

**The practical significance of the study** lies in the possibility of using the obtained results in the work of practicing psychologists, teachers, and specialists of socio-psychological services.

Practical recommendations may contribute to optimizing the process of socio-psychological adaptation of youth, reducing anxiety levels, and forming a more conscious professional identity.


**Keywords:** anxiety, socio-psychological adaptation, social adaptability, professional self-determination.

# ЗМІСТ

**ВСТУП** 7

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ** 11

1.1. Поняття тривожності в психологічній науці 11

1.2. Професійне самовизначення як психологічна проблема 17

1.3. Соціально-психологічна адаптація молоді 21

**Висновки до розділу І** 24

**РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ** 26

2.1. Організаційно-методичні характеристики дослідження 26

2.2. Аналіз отриманих результатів 30

2.3. Рекомендації за результатами дослідження 43

**Висновки до розділу ІІ** 45

**ВИСНОВКИ** 48

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** 51

**ДОДАТКИ** 53

# ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, невизначеності та інтенсивних змін, що суттєво впливають на психоемоційний стан молоді. У цих умовах особливої актуальності набуває проблема психологічного благополуччя особистості, її здатності до ефективної соціально-психологічної адаптації, а також формування чітких життєвих і професійних орієнтирів.

Юнацький вік є періодом активного становлення особистості, формування ідентичності та прийняття важливих життєвих рішень, зокрема вибору майбутньої професії. Водночас саме цей етап супроводжується підвищеним рівнем тривожності, що зумовлено невизначеністю майбутнього, високими вимогами соціального середовища та необхідністю самостійного прийняття відповідальних рішень. У цьому контексті тривожність виступає не лише як емоційний стан, але і як фактор, що може ускладнювати процес професійного самовизначення та соціальної адаптації.

Особливої уваги заслуговує взаємозв’язок між рівнем тривожності, професійним самовизначенням та соціально-психологічною адаптацією молоді. Недостатня сформованість професійної ідентичності, невизначеність життєвих планів та підвищена тривожність можуть взаємно підсилювати один одного, формуючи замкнене коло психологічних труднощів. У зв’язку з цим дослідження зазначених феноменів у їх взаємозв’язку є важливим як у теоретичному, так і у практичному аспектах.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних чинників, що визначають процес соціально-психологічної адаптації молоді в умовах сучасних соціальних викликів. Підвищений рівень тривожності, який часто спостерігається у молодіжному середовищі, може негативно впливати на процес професійного самовизначення, знижувати впевненість у собі, ускладнювати прийняття рішень і перешкоджати ефективній соціальній інтеграції.

Водночас професійне самовизначення виступає ключовим завданням юнацького віку, від успішності якого залежить подальший життєвий шлях особистості, її самореалізація та психологічне благополуччя. Недостатня визначеність у професійній сфері може бути джерелом внутрішньої напруженості, тривожності та дезадаптації.

Дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної адаптації молоді є актуальним, оскільки дозволяє виявити ключові психологічні механізми, що визначають ефективність функціонування особистості у сучасному соціальному середовищі, та окреслити напрями психологічної підтримки молоді.

Тривожність як психологічний феномен досліджувалася у працях З. Фрейда, який розглядав її як сигнал внутрішнього конфлікту, а також К. Хорні, яка підкреслювала соціальну природу тривожності. Значний внесок у розвиток уявлень про тривожність зробили Р. Мей, який трактував її як екзистенційну характеристику особистості, та Ч. Спілбергер, який обґрунтував поділ тривожності на ситуативну та особистісну. У когнітивному напрямі важливими є праці А. Бека та Р. Лазаруса, які розкривали роль когнітивної оцінки у формуванні тривожних реакцій. У вітчизняній психології проблему тривожності розглядали С. Рубінштейн і О. Леонтьєв, а серед сучасних українських дослідників – Т. Титаренко, Л. Карамушка та В. Панок.

Проблема професійного самовизначення розроблялася у працях Є. Клімова, який визначав його як процес входження особистості у світ професій. У теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона та концепції статусів ідентичності Дж. Марсії професійне самовизначення розглядається як ключовий аспект формування ідентичності. У сучасній українській психології цю проблему досліджували Т. Титаренко, І. Бех, С. Максименко, Г. Балл та О. Моляко. Значний внесок у вивчення професійної ідентичності зробила Л. Шнейдер.

Проблема соціально-психологічної адаптації розглядається у працях Ж. Піаже, який заклав загальні принципи адаптації, а також у дослідженнях О. Леонтьєва та С. Рубінштейна, які підкреслювали діяльнісний характер цього

процесу. Важливими є також підходи Г. Сельє та Р. Лазаруса, що пов'язують адаптацію з подоланням стресу. У сучасній українській психології питання адаптації розробляють Т. Титаренко, Н. Чепелєва, С. Максименко, Л. Карамушка, В. Панок, О. Савченко та інші.

Попри значну кількість досліджень, проблема взаємозв'язку тривожності, професійного самовизначення та соціально-психологічної адаптації молоді потребує подальшого комплексного вивчення.

**Об'єктом дослідження** є соціально-психологічна адаптація молоді як процес і результат взаємодії особистості із соціальним середовищем.

**Предметом дослідження** є взаємозв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної адаптації молоді.

**Мета дослідження**: дослідити взаємозв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної адаптації молоді.

**Гіпотеза дослідження.** У дослідженні висунуто припущення про те, що між рівнем тривожності, професійним самовизначенням та соціально-психологічною адаптацією молоді існує статистично значущий взаємозв'язок.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження було поставлено такі **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння тривожності в психологічній науці.
2. Розкрити психологічний зміст професійного самовизначення та особливості його формування у юнацькому віці.
3. Охарактеризувати соціально-психологічну адаптацію як процес і результат взаємодії особистості із соціальним середовищем.
4. Емпірично дослідити рівень тривожності, соціальної адаптованості та професійної ідентичності молоді.
5. Виявити взаємозв'язки між тривожністю, професійним самовизначенням і соціально-психологічною адаптацією.

6. Проаналізувати відмінності у досліджуваних показниках залежно від соціальних та професійних чинників (працевлаштування, професійна визначеність).

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано **комплекс взаємодоповнюючих методів.**

**Теоретичні методи:** аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; порівняння теоретичних підходів до вивчення тривожності, професійного самовизначення та соціально-психологічної адаптації.

**Емпіричні методи:** психодіагностичне тестування із застосуванням шкали тривоги Спілбергера–Ханіна (STAI); методики дослідження соціальної адаптованості; методики дослідження професійної ідентичності Л. Б. Шнейдер; анкетування з метою збору соціально-демографічних даних.

**Методи математичної статистики:** обчислення описових статистик (середнє значення, медіана, дисперсія, стандартне відхилення); кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона; t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

**Наукова значущість дослідження** полягає у поглибленні теоретичних уявлень про взаємозв’язок тривожності, професійного самовизначення та соціально-психологічної адаптації молоді. У роботі уточнено роль тривожності як чинника, що впливає на процес адаптації та професійного становлення особистості, а також обґрунтовано значення професійної визначеності як ресурсу психологічного благополуччя.

**Практична значущість дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, викладачів та фахівців соціально-психологічних служб.

Практичні рекомендації можуть сприяти оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації молоді, зниженню рівня тривожності та формуванню більш усвідомленої професійної ідентичності.

# РОЗДІЛ І.
# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ

## 1.1. Поняття тривожності в психологічній науці

Поняття тривожності належить до ключових категорій психологічної науки, оскільки воно відображає специфіку емоційного реагування особистості на ситуації невизначеності, загрози та внутрішнього напруження. У сучасній психології тривожність розглядається як багатовимірний феномен, що має як ситуативний, так і стійкий особистісний характер, і суттєво впливає на когнітивні процеси, поведінку та адаптаційні можливості індивіда.

Витоки наукового осмислення тривожності пов'язані насамперед із психоаналітичною традицією, у межах якої було закладено фундамент для подальших теоретичних інтерпретацій цього феномена. З. Фрейд розглядав тривогу як сигнал небезпеки, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між інстанціями психіки – «Воно», «Я» та «Над-Я». У його концепції тривога виконує важливу захисну функцію, попереджаючи особистість про можливу загрозу та активізуючи психологічні механізми захисту. Фрейд виокремлював різні види тривоги, зокрема реалістичну, невротичну та моральну, що дозволило розглядати її як багатокомпонентне явище, пов'язане як із зовнішніми, так і з внутрішніми чинниками.

Подальший розвиток психоаналітичного підходу відбувався у працях неофрейдистів, які значно розширили розуміння природи тривожності. Зокрема, К. Хорні акцентувала увагу на соціальних витоках тривожності, вводячи поняття «базової тривоги», що формується у ранньому дитинстві внаслідок порушення почуття безпеки у взаєминах із батьками. Вона підкреслювала, що несприятливе соціальне середовище, дефіцит емоційної підтримки, відчуження або надмірний контроль можуть призводити до формування стійкого почуття тривоги, яке згодом визначає особливості поведінки та міжособистісних відносин. У цьому

контексті тривожність починає розглядатися як феномен, що поєднує внутрішньоособистісні та соціальні чинники.

Значний внесок у розвиток уявлень про тривожність зробили також інші представники неофрейдизму, зокрема Е. Фромм, який пов'язував тривожність із почуттям відчуження та самотності у сучасному суспільстві, а також із переживанням свободи як психологічного тягаря. Він підкреслював, що тривожність може виникати як наслідок втрати стабільних соціальних орієнтирів і необхідності самостійного вибору життєвого шляху.

Подальший розвиток проблеми тривожності відбувався у межах гуманістичної та екзистенційної психології, де вона отримала нове змістове наповнення. Зокрема, Р. Мей розглядав тривожність як фундаментальну характеристику людського існування, що виникає у зв'язку з усвідомленням свободи, відповідальності та невизначеності майбутнього. На відміну від психоаналітичного підходу, де тривожність часто пов'язувалася з патологією, у екзистенційній традиції вона розглядається як природний і необхідний компонент розвитку особистості.

Р. Мей розрізняв нормальну та невротичну тривожність. Нормальна тривожність є адекватною реакцією на життєві виклики, вона мобілізує внутрішні ресурси особистості та сприяє її розвитку. Невротична тривожність, навпаки, є непропорційною реальній ситуації, дезорганізує діяльність і перешкоджає самореалізації. У цьому контексті тривожність постає не лише як негативний емоційний стан, але і як потенційний ресурс, що стимулює особистість до пошуку смислу, прийняття рішень і побудови власної життєвої стратегії.

Гуманістичні психологи, зокрема К. Роджерс, приділяли значну увагу зв'язку тривожності з порушенням внутрішньої узгодженості особистості. У межах його клієнт-центрованого підходу тривожність розглядається як наслідок невідповідності між «реальним Я» (уявленням особистості про себе на даний момент) та «ідеальним Я» (уявленням про те, якою вона прагне бути). Така невідповідність породжує стан внутрішнього напруження, невпевненості та

психологічного дискомфорту. Роджерс підкреслював, що джерелом цієї дисгармонії часто виступає умовне прийняття з боку значущих інших, коли особистість змушена орієнтуватися не на власні переживання, а на зовнішні очікування.

У цьому контексті тривожність виступає сигналом втрати автентичності та порушення процесу самоактуалізації. Вона виникає тоді, коли людина віддаляється від власного досвіду, ігнорує свої справжні потреби або змушена діяти відповідно до зовнішніх стандартів, що не відповідають її внутрішнім установкам. Відповідно, зниження рівня тривожності пов’язується з відновленням цілісності особистості, прийняттям власного досвіду та розвитком автентичності. У терапевтичному процесі це досягається через створення умов безумовного позитивного прийняття, емпатії та конгруентності, що сприяє гармонізації «Я-концепції» та зменшенню внутрішнього конфлікту.

У сучасній психології одним із найбільш визнаних і широко застосовуваних є диференційований підхід до розуміння тривожності, запропонований Ч. Спілбергером. Його концепція дозволила чітко розмежувати тривожність як тимчасовий стан і як стійку особистісну характеристику. Ситуативна (реактивна) тривожність визначається як емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні стресогенні обставини та супроводжується суб’єктивним відчуттям напруження, занепокоєння, а також фізіологічними проявами, такими як підвищення частоти серцебиття, м’язове напруження та активація вегетативної нервової системи. Вона має динамічний характер і змінюється залежно від ситуації.

Особистісна тривожність, натомість, є відносно стабільною індивідуальною властивістю, яка відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі. Особи з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються підвищеною чутливістю до стресових факторів, схильністю до переживання напруження навіть у нейтральних умовах, а також тенденцією до формування негативних очікувань щодо майбутніх подій. Такий підхід дозволяє більш точно аналізувати як

ситуативні реакції особистості, так і її стабільні психологічні особливості, що має важливе значення для дослідження адаптаційних процесів.

Подальший розвиток уявлень про тривожність пов'язаний із когнітивним напрямом у психології, який акцентує увагу на ролі мислення у формуванні емоційних станів. А. Бек розглядав тривожність як результат функціонування специфічних когнітивних схем, що визначають спосіб інтерпретації інформації. Згідно з його підходом, тривожні особистості схильні до систематичних когнітивних викривлень, таких як катастрофізація (очікування найгіршого розвитку подій), перебільшення ризиків, селективна увага до негативних аспектів ситуації та недооцінка власних ресурсів. Такі мисленнєві патерни формують замкнене коло, у якому негативні інтерпретації підсилюють тривожність, а тривожність, у свою чергу, підтримує дисфункціональні переконання.

Подібні ідеї розвиваються також у транзакційній теорії стресу Р. Лазаруса, який підкреслював, що тривожність виникає не стільки як пряма реакція на об'єктивні обставини, скільки як результат їх когнітивної оцінки. Центральним у цьому підході є поняття первинної та вторинної оцінки: спочатку людина визначає, чи є ситуація загрозливою, а потім оцінює власні ресурси для її подолання. Якщо ситуація сприймається як загрозлива, а ресурси – як недостатні, виникає стан тривоги. Таким чином, тривожність розглядається як результат взаємодії когнітивних процесів та індивідуальних особливостей особистості.

У вітчизняній та українській психології проблема тривожності розглядається у широкому контексті розвитку особистості, її діяльності та адаптаційних можливостей. На відміну від суто емоційного трактування, характерного для ранніх підходів, у цих традиціях тривожність аналізується як системне явище, що відображає взаємодію особистості з соціальним середовищем і пов'язане з її мотиваційною, смисловою та регуляторною сферами.

Зокрема, С. Рубінштейн підкреслював, що емоційні стани, у тому числі тривожність, не можуть розглядатися ізольовано від діяльності та умов існування особистості. Вони формуються у процесі активної взаємодії людини з навколишнім середовищем і відображають її суб'єктивне ставлення до дійсності. Тривожність у цьому контексті виступає індикатором значущості ситуації для особистості, сигналізуючи про наявність труднощів, невизначеності або внутрішніх суперечностей. Вона не є лише негативним переживанням, а виконує регулятивну функцію, спрямовуючи діяльність і поведінку людини.

У межах діяльнісного підходу О. Леонтьєв розглядав тривожність як похідну від структури діяльності, у якій реалізуються мотиви, цілі та смисли особистості. Він підкреслював, що емоції, зокрема тривожність, виникають у ситуаціях розбіжності між очікуваними та реальними результатами діяльності, а також у випадках, коли досягнення значущих цілей ускладнюється або стає неможливим. Таким чином, тривожність відображає не лише зовнішні обставини, а й внутрішню мотиваційну напруженість, пов'язану з реалізацією життєвих цілей.

Подальший розвиток цих ідей знайшов відображення у сучасній українській психології, де тривожність розглядається як складова особистісного досвіду та показник адаптаційних можливостей. Так, Т. Титаренко підкреслює, що тривожність є невід'ємною частиною життєвого шляху особистості, особливо у періоди криз і невизначеності. Вона пов'язана з необхідністю прийняття важливих рішень, пошуком смислів та переосмисленням власного досвіду. У цьому контексті тривожність може виконувати як дезадаптивну, так і конструктивну функцію, стимулюючи особистість до розвитку та змін.

С. Максименко розглядає тривожність у межах концепції розвитку особистості як суб'єкта життєдіяльності, підкреслюючи її зв'язок із внутрішніми ресурсами та потенціалом самореалізації. На його думку, тривожність може бути пов'язана з недостатнім розвитком механізмів саморегуляції та невизначеністю життєвих цілей, що особливо актуально для юнацького віку.

У працях Л. Карамушки тривожність аналізується у контексті професійної діяльності та психологічного благополуччя особистості. Дослідниця наголошує, що підвищений рівень тривожності може знижувати ефективність діяльності, ускладнювати прийняття рішень та негативно впливати на процес професійного становлення. Водночас достатній рівень психологічних ресурсів, зокрема впевненості у собі та навичок саморегуляції, сприяє подоланню тривожності та підвищенню адаптаційних можливостей.

В. Панок у своїх дослідженнях підкреслює значення тривожності як важливого показника психоемоційного стану молоді, особливо у період професійного самовизначення. Він зазначає, що підвищена тривожність може виступати бар'єром соціальної адаптації, знижуючи активність, ініціативність та впевненість у власних можливостях.

Таким чином, у вітчизняній та українській психології тривожність розглядається як багатофункціональний феномен, що формується у процесі діяльності та взаємодії особистості із соціальним середовищем. Вона виступає одночасно індикатором внутрішніх суперечностей, регулятором поведінки та важливим чинником, що впливає на адаптаційні можливості та процес особистісного розвитку.

Юнацький вік є особливо чутливим до проявів тривожності. У цей період особистість стикається з необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, зокрема щодо професійного вибору, що супроводжується невизначеністю та відповідальністю. Підвищений рівень тривожності може проявлятися у сумнівах, невпевненості, униканні складних ситуацій, що негативно впливає на процес професійного самовизначення та соціально-психологічної адаптації.

Водночас тривожність не є виключно негативним явищем. Помірний рівень тривожності може виконувати мобілізаційну функцію, сприяючи підвищенню уваги, відповідальності та ефективності діяльності. Проте її надмірний рівень призводить до дезорганізації поведінки, зниження продуктивності та виникнення психологічних труднощів.

Підсумуємо, тривожність є складним психологічним феноменом, що має багаторівневу структуру та формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Вона тісно пов’язана з процесами соціально-психологічної адаптації та професійного самовизначення, виступаючи важливим показником психологічного благополуччя особистості. Розуміння природи тривожності та її впливу на поведінку є необхідною умовою для ефективного психологічного супроводу молоді у період її становлення.

## 1.2. Професійне самовизначення як психологічна проблема

Проблема професійного самовизначення посідає одне з центральних місць у психології особистості та віковій психології, оскільки вона безпосередньо пов’язана з формуванням ідентичності, життєвих цілей та соціального статусу людини. У сучасних умовах динамічних соціально-економічних змін, зростання невизначеності та розширення спектра професій проблема вибору професійного шляху набуває особливої актуальності, особливо для молоді, яка перебуває на етапі активного становлення особистості.

У науковій літературі професійне самовизначення розглядається як складний багатовимірний процес, що включає усвідомлення власних індивідуально-психологічних особливостей, співвіднесення їх із вимогами професійної діяльності та прийняття рішення щодо майбутньої професії. Як зазначає Є. Клімов, професійне самовизначення є процесом входження особистості у світ професій, що передбачає формування професійних намірів, інтересів і ціннісних орієнтацій. Учений підкреслював, що вибір професії є не одноразовим актом, а тривалим процесом, який проходить кілька етапів – від первинної орієнтації до професійної реалізації.

У контексті розвитку особистості проблема професійного самовизначення тісно пов’язана з формуванням ідентичності. У психосоціальній теорії Е. Еріксона юнацький вік визначається як стадія становлення ідентичності, де ключовим завданням є інтеграція різних ролей і визначення власного життєвого

шляху. Невирішеність цього завдання призводить до рольової невизначеності, що проявляється у труднощах вибору професії та нестійкості життєвих орієнтирів.

Подальший розвиток цієї проблематики знайшов відображення у концепції статусів ідентичності Дж. Марсії, який виокремив дифузну, передчасну, мораторну та досягнуту ідентичність. Ці статуси безпосередньо відображають рівень сформованості професійного самовизначення: від повної невизначеності до усвідомленого та внутрішньо прийнятого вибору. Таким чином, професійне самовизначення виступає ключовим компонентом загальної ідентичності особистості.

У сучасній українській психології проблема професійного самовизначення розглядається у широкому контексті особистісного розвитку, життєтворчості та суб'єктності, що відображає перехід від нормативно-описових моделей до особистісно орієнтованих підходів. У цьому контексті професійне самовизначення трактується не як одноразовий акт вибору професії, а як безперервний процес побудови індивідуальної життєвої траєкторії, який включає усвідомлення власних можливостей, цінностей, смислів і життєвих перспектив.

Зокрема, Т. Титаренко розглядає професійне самовизначення як складову життєтворчості особистості, підкреслюючи, що вибір професії є частиною ширшого процесу конструювання власного життя. На її думку, особистість виступає активним суб'єктом, який не лише адаптується до соціальних умов, але й переосмислює свій досвід, формує нові життєві смисли та створює власні стратегії розвитку. У цьому контексті професійне самовизначення пов'язується із здатністю до рефлексії, усвідомлення власних потреб і відповідальності за зроблений вибір.

І. Бех акцентує увагу на ціннісно-смислових засадах професійного самовизначення, підкреслюючи, що справжній професійний вибір має ґрунтуватися на внутрішніх переконаннях, моральних орієнтирах і особистісних цінностях. Він розглядає професійне самовизначення як процес духовного

розвитку особистості, у якому важливу роль відіграє усвідомлення соціальної значущості майбутньої діяльності та її відповідність внутрішнім потребам людини.

С. Максименко у своїй концепції розвитку особистості як суб'єкта діяльності підкреслює, що професійне самовизначення є результатом взаємодії внутрішніх потенціалів особистості та зовнішніх умов її життєдіяльності. Він розглядає цей процес як динамічний і багаторівневий, пов'язаний із розвитком самосвідомості, формуванням життєвих цілей і здатністю до самореалізації.

У працях Г. Балла та О. Моляко професійне самовизначення розглядається як творчий процес, що передбачає активне конструювання власної професійної перспективи. Дослідники підкреслюють, що сучасна молодь функціонує в умовах варіативності та невизначеності, що вимагає від неї не лише вибору професії, але й здатності до гнучкого переорієнтування, адаптації та саморозвитку.

Н. Чепелєва акцентує увагу на ролі особистісного досвіду та наративної ідентичності у процесі професійного самовизначення. Вона підкреслює, що вибір професії є не лише раціональним рішенням, але й результатом інтерпретації власного життєвого шляху, що формується через осмислення досвіду, соціальних взаємодій і власних переживань.

Підсумуємо, у сучасній українській психології професійне самовизначення розглядається як складний, багатовимірний процес, що поєднує когнітивні, емоційні та смислові компоненти. Воно виступає важливим аспектом життєтворчості особистості, пов'язане з її здатністю до саморефлексії, усвідомлення власної унікальності та активного конструювання життєвого шляху. Такий підхід дозволяє розглядати професійне самовизначення не лише як соціально зумовлений процес, але і як прояв суб'єктності особистості, що має вирішальне значення для її психологічного благополуччя та ефективної адаптації.

Важливим аспектом дослідження професійного самовизначення є його зв'язок із професійною ідентичністю. Як зазначає Л. Шнейдер, професійна

ідентичність відображає рівень усвідомлення особистістю себе як суб'єкта професійної діяльності, інтеграцію професійних ролей у структуру «Я» та ступінь прийняття обраної професії. Недостатня сформованість професійної ідентичності проявляється у невпевненості, коливаннях та відсутності чітких професійних планів.

Суттєвий вплив на процес професійного самовизначення мають як внутрішні, так і зовнішні чинники. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень самооцінки, мотивація, інтереси та емоційний стан. Серед зовнішніх чинників важливу роль відіграють соціальне оточення, освітнє середовище, економічні умови та доступність інформації про професії.

Особливу роль у процесі професійного самовизначення відіграє рівень тривожності. Як показують дослідження Ч. Спілбергера, підвищена тривожність може ускладнювати процес прийняття рішень, сприяти уникненню відповідальності та знижувати впевненість у власних можливостях. У роботах українських дослідників, зокрема Л. Карамушки, підкреслюється, що високий рівень тривожності може виступати бар'єром професійного розвитку, знижуючи ефективність самореалізації.

Водночас процес професійного самовизначення тісно пов'язаний із соціально-психологічною адаптацією. Успішне самовизначення сприяє підвищенню рівня адаптації, оскільки забезпечує визначеність життєвих цілей та знижує рівень невизначеності. Натомість відсутність чіткого професійного вибору може призводити до внутрішньої напруженості, тривожності та труднощів соціальної інтеграції.

Таким чином, професійне самовизначення є складним, багатовимірним і динамічним процесом, що формується у взаємодії особистісних характеристик і соціальних умов. Воно виступає важливим компонентом розвитку особистості у юнацькому віці, визначає її життєву траєкторію та тісно пов'язане з рівнем тривожності й соціально-психологічною адаптацією. Успішне професійне самовизначення сприяє формуванню стабільної ідентичності, підвищенню

психологічного благополуччя та ефективній реалізації особистісного потенціалу.

### 1.3. Соціально-психологічна адаптація молоді

Проблема соціально-психологічної адаптації молоді є однією з ключових у сучасній психології, оскільки вона безпосередньо пов’язана з процесами становлення особистості, її інтеграції у соціальне середовище та формування життєвих і професійних стратегій. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах сучасних соціальних трансформацій, що супроводжуються невизначеністю, підвищеним рівнем стресу та необхідністю швидкого прийняття рішень.

У науковій традиції соціально-психологічна адаптація розглядається як складний динамічний процес взаємодії особистості та соціального середовища. Ще у працях Ж. Піаже адаптація трактувалася як результат взаємодії процесів асиміляції та акомодації, що забезпечують встановлення рівноваги між індивідом і середовищем. У подальшому ці положення були розвинуті у вітчизняній психології, зокрема у працях О. Леонтьєва та С. Рубінштейна, які підкреслювали активну роль особистості у процесі адаптації, наголошуючи, що людина не лише пристосовується до середовища, але й змінює його через діяльність.

У сучасній українській психології соціально-психологічна адаптація розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає рівень її включеності у систему соціальних відносин. Зокрема, Т. Титаренко підкреслює, що адаптація пов’язана з життєвим конструюванням особистості, її здатністю знаходити смисли у складних життєвих обставинах та зберігати внутрішню цілісність. Н. Чепелєва акцентує увагу на ролі особистісного досвіду та наративної ідентичності у процесі адаптації, розглядаючи її як результат інтерпретації власного життєвого шляху. Водночас С. Максименко наголошує на

розвитку особистості як суб'єкта життєдіяльності, для якого адаптація виступає умовою самореалізації та психологічного зростання.

Важливим аспектом розуміння соціально-психологічної адаптації є її зв'язок із процесами подолання стресу. У цьому контексті значний внесок зробили Г. Сельє, який розглядав адаптацію як відповідь організму на стресові впливи, та Р. Лазарус, який підкреслював роль когнітивної оцінки ситуації та копінг-стратегій. У сучасних дослідженнях ці підходи активно розвиваються, зокрема у працях Л. Карамушки, яка досліджує психологічні ресурси особистості та їх роль у забезпеченні ефективної адаптації в умовах професійного навантаження та соціальної нестабільності.

Юнацький вік є особливо чутливим періодом для процесів адаптації. У концепції Е. Еріксона цей етап пов'язаний із формуванням ідентичності, що передбачає інтеграцію різних соціальних ролей та визначення життєвих орієнтирів. Дж. Марсія, розвиваючи ці ідеї, виокремив різні статуси ідентичності, які безпосередньо відображають рівень адаптованості особистості: від дифузії до досягнутої ідентичності. У українських дослідженнях, зокрема у роботах О. Савченко та І. Беха, підкреслюється, що процес формування ідентичності у молоді нерозривно пов'язаний із розвитком ціннісно-смислової сфери та моральної самосвідомості.

Соціально-психологічна адаптація молоді має багатокомпонентну структуру, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. Когнітивний компонент пов'язаний із засвоєнням соціальних норм і ролей, емоційний – із переживанням задоволеності або напруження, а поведінковий – із ефективністю соціальної взаємодії. У цьому контексті К. Роджерс підкреслював значення узгодженості між «реальним» і «ідеальним Я» як умови психологічного благополуччя та адаптованості.

Серед чинників, що визначають успішність адаптації молоді, особливе місце займають індивідуально-психологічні характеристики. Зокрема, рівень тривожності виступає важливим предиктором адаптаційних процесів. Як зазначає Ч. Спілбергер, підвищена тривожність пов'язана зі схильністю

сприймати ситуації як загрозливі, що ускладнює ефективну взаємодію з соціальним середовищем. У дослідженнях українських науковців, зокрема В. Панка та О. Лазорко, також підкреслюється, що високий рівень тривожності може призводити до дезадаптації, зниження соціальної активності та труднощів у прийнятті рішень.

Водночас важливим фактором соціально-психологічної адаптації є процес професійного самовизначення. Як зазначає Є. Клімов, професійний вибір є центральним завданням юнацького віку, від якого залежить подальша життєва траєкторія особистості. У роботах українських дослідників, зокрема Г. Балла та О. Моляко, підкреслюється, що усвідомлене професійне самовизначення сприяє підвищенню рівня адаптації, тоді як невизначеність у цій сфері може виступати джерелом внутрішньої напруженості та тривоги.

Отже, соціально-психологічна адаптація молоді є складним, багатовимірним і динамічним процесом, що формується у взаємодії внутрішніх психологічних характеристик особистості та зовнішніх соціальних умов. Вона тісно пов’язана з рівнем тривожності та процесом професійного самовизначення, виступаючи важливим показником психологічного благополуччя та ефективності життєдіяльності. Успішна адаптація сприяє формуванню цілісної ідентичності, підвищенню впевненості у собі та реалізації особистісного потенціалу, тоді як її порушення може призводити до дезадаптації, емоційної нестабільності та труднощів у професійному становленні.

## Висновки до розділу І

У результаті теоретичного аналізу проблеми взаємозв’язку рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної

адаптації молоді встановлено, що зазначені феномени мають складну, багатовимірну природу та перебувають у тісній взаємодії.

З’ясовано, що тривожність є важливим психологічним феноменом, який проявляється як у формі ситуативного емоційного стану, так і у вигляді стійкої особистісної характеристики. У працях зарубіжних і вітчизняних учених доведено, що підвищений рівень тривожності може виступати як мобілізаційним чинником, так і фактором дезадаптації, впливаючи на когнітивні процеси, поведінку та ефективність діяльності особистості.

У процесі аналізу проблеми професійного самовизначення встановлено, що воно є ключовим завданням юнацького віку та важливим компонентом формування ідентичності. Професійне самовизначення розглядається як тривалий, динамічний процес, що включає усвідомлення власних можливостей, інтересів і цінностей, а також їх співвіднесення з вимогами професійного середовища. Недостатня сформованість професійної ідентичності пов’язана з невизначеністю життєвих орієнтирів, що може супроводжуватися підвищеною тривожністю та внутрішнім напруженням.

Встановлено, що соціально-психологічна адаптація є інтегративною характеристикою особистості, яка відображає рівень її ефективного функціонування у соціальному середовищі. Вона включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та формується у процесі активної взаємодії особистості із соціумом. Успішна адаптація пов’язана з психологічним благополуччям, стабільністю ідентичності та здатністю до самореалізації.

Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що між тривожністю, професійним самовизначенням і соціально-психологічною адаптацією існує тісний взаємозв’язок. Підвищений рівень тривожності ускладнює процес професійного вибору, знижує впевненість у власних можливостях і перешкоджає ефективній соціальній адаптації. Водночас сформована професійна ідентичність сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

Таким чином, тривожність, професійне самовизначення та соціально-психологічна адаптація виступають взаємопов’язаними компонентами психологічного розвитку молоді. Їх комплексне вивчення є необхідною умовою для глибшого розуміння закономірностей становлення особистості у юнацькому віці та обґрунтування ефективних напрямів психологічного супроводу молоді.

# РОЗДІЛ ІІ.
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ

## 2.1. Організаційно-методичні характеристики дослідження

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація молоді як процес і результат взаємодії особистості із соціальним середовищем.

Предметом дослідження є взаємозв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної адаптації молоді.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної адаптації молоді.

Гіпотеза дослідження. У дослідженні висунуто припущення про те, що між рівнем тривожності, професійним самовизначенням та соціально-психологічною адаптацією молоді існує статистично значущий взаємозв'язок.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження було поставлено такі емпіричні завдання:

1. Емпірично дослідити рівень тривожності, соціальної адаптованості та професійної ідентичності молоді.
2. Виявити взаємозв'язки між тривожністю, професійним самовизначенням і соціально-психологічною адаптацією.
3. Проаналізувати відмінності у досліджуваних показниках залежно від соціальних та професійних чинників (працевлаштування, професійна визначеність).

Методи математичної статистики: обчислення описових статистик (середнє значення, медіана, дисперсія, стандартне відхилення); кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона; t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

У дослідженні взяли участь 30 респондентів юнацького віку. Віковий діапазон вибірки становив від 17 до 22 років, при цьому переважна більшість учасників – особи віком 17–18 років, що відповідає типовому віковому періоду професійного самовизначення та інтенсивного особистісного розвитку.

За гендерною ознакою вибірка є нерівномірною: жінки становлять 21 особу (70%), тоді як чоловіки – 9 осіб (30%). Така структура вибірки відображає загальну тенденцію до більшої представленості жінок у соціально-гуманітарних спеціальностях.

Аналіз відповідей на запитання щодо поєднання навчання з професійною діяльністю показав, що: 10 осіб (33,3%) працюють паралельно з навчанням; 15 осіб (50%) не працюють; 5 осіб (16,7%) обрали інший варіант відповіді, що може свідчити про епізодичну зайнятість або неформальні форми праці.

Щодо визначеності з майбутньою професією встановлено, що: 14 респондентів (46,7%) вважають, що вже визначилися з професійним вибором; 12 осіб (40%) ще не визначилися; 4 особи (13,3%) обрали альтернативний варіант відповіді, що може вказувати на часткову або ситуативну визначеність.

Таким чином, вибірка характеризується високим рівнем варіативності професійного самовизначення, що є типовим для юнацького віку та відповідає логіці дослідження професійної ідентичності.

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей соціально-психологічного функціонування особистості, професійного самовизначення та емоційного стану респондентів. Зокрема, застосовано методику дослідження соціальної адаптованості, методику дослідження професійної ідентичності Л. Б. Шнейдер та шкалу тривоги Спілбергера–Ханіна (STAI), що дає змогу визначити рівень ситуативної й особистісної тривожності. Кожна з цих методик дозволяє охопити окремий, але взаємопов’язаний аспект психологічного стану особистості, що забезпечує комплексність емпіричного дослідження.

**Методика дослідження соціальної адаптованості** була використана з метою виявлення загального рівня пристосованості особистості до соціального

середовища, а також для визначення наявності внутрішньої напруги, тривожності, невпевненості та інших проявів, що можуть ускладнювати повноцінне соціальне функціонування. У поданому варіанті методики респонденту пропонується 25 тверджень, на які необхідно дати відповідь «так» або «ні» залежно від того, наскільки вони відповідають його стану чи поведінці. Зміст тверджень стосується переважно емоційного самопочуття, соматизованих проявів напруження, особливостей реагування на труднощі, рівня внутрішнього неспокою, чутливості, невпевненості та здатності справлятися з повсякденними життєвими ситуаціями. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей «так». За даними опису методики, 1–3 бали свідчать про високу адаптованість, 4–10 – про середню, 11–20 – про низьку, а 21–25 балів – про дуже низьку соціальну адаптованість, для якої характерні невпевненість у собі та внутрішні конфлікти. Отже, ця методика є зручною для швидкого скринінгового оцінювання ступеня соціальної адаптованості та виявлення осіб, які можуть мати труднощі у сфері міжособистісної взаємодії й саморегуляції. Водночас у курсовій роботі доречно зазначити, що використаний опис подано у форматі практичного психодіагностичного інструментарію, тому при науковому обґрунтуванні результатів доцільно додатково спиратися на теоретичні джерела щодо феномену соціальної адаптації.

**Методика дослідження професійної ідентичності Л. Б. Шнейдер** була використана для вивчення особливостей професійного самосприйняття респондентів, рівня сформованості їхнього професійного «Я-образу», а також для визначення статусу професійної ідентичності. У посібнику методика подана як асоціативний тест, побудований на принципі самовіднесення запропонованих слів до власного професійного життя. Респонденту пропонується асоціативний ряд слів, серед яких необхідно підкреслити ті, що, на його думку, стосуються його самого та його професійної сфери. Надалі обробка результатів відбувається через співвіднесення вибраних слів із двома базовими категоріями – «професіонал» і «непрофесіонал». Після цього обчислюється співвідношення кількості слів, що характеризують професійне самосприйняття, до кількості слів,

які відображають непрофесійне самовизначення. На підставі отриманого коефіцієнта визначається тип професійної ідентичності: передчасна, дифузна, мораторій, досягнута або псевдопозитивна. У поданому описі інтерпретація є такою: показник від 0 до 1,0 відповідає передчасній ідентичності, 1,0–2,0 – дифузній, 2,0–3,0 – статусу мораторію, 3,0–4,0 – досягнутій, а 4,0 і вище – псевдопозитивній ідентичності. Методика є цінною тим, що дає змогу не лише зафіксувати рівень професійної самоідентифікації, а й зрозуміти її якісний характер: чи є професійне самовизначення усвідомленим і зрілим, чи воно залишається нестійким, суперечливим або поверхово декларованим. Саме тому цей інструмент доцільно використовувати у дослідженнях, пов'язаних із професійним становленням, адаптацією до майбутньої або актуальної професійної діяльності, професійною самореалізацією та внутрішнім прийняттям професійної ролі.

**Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна (STAI)** застосовувалася для діагностики рівня тривожності як емоційного стану та як відносно стійкої особистісної властивості. Методика є однією з найбільш поширених у психологічних дослідженнях і дає змогу розмежувати два аспекти тривожності: ситуативну тривожність, тобто стан тривоги в конкретний момент часу, та особистісну тривожність – схильність людини сприймати значну кількість життєвих ситуацій як загрозливі й реагувати на них підвищеним напруженням. У поданому варіанті методика містить дві окремі шкали по 20 тверджень кожна. Перша шкала спрямована на визначення ситуативної тривожності й фіксує актуальний психоемоційний стан респондента «тут і тепер». Друга шкала призначена для оцінювання особистісної тривожності та відображає більш стабільні індивідуально-психологічні особливості. Опитування може проводитися як індивідуально, так і в групі. До кожного твердження респондент обирає один із чотирьох варіантів відповіді залежно від ступеня вираженості переживання або частоти відповідного стану. Після підрахунку сумарних балів за кожною шкалою визначається рівень тривожності: до 30 балів – низький, 31–44 – помірний, 45 і більше – високий. Чим більший підсумковий показник, тим

вищим є рівень відповідно ситуативної або особистісної тривожності. Використання цієї методики у дослідженні є доцільним, оскільки вона дозволяє не лише встановити загальний рівень тривожності, а й диференціювати тимчасове емоційне напруження від стійкої тривожної налаштованості особистості. Це особливо важливо у випадках, коли необхідно з'ясувати, чи зумовлені виявлені труднощі ситуаційними чинниками, чи вони пов'язані з більш глибинними індивідуально-психологічними особливостями респондента.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій дає змогу комплексно дослідити три важливі компоненти психологічного функціонування особистості: рівень її соціальної адаптованості, характер сформованості професійної ідентичності та ступінь вираженості тривожності. Поєднання зазначених методик є методично виправданим, оскільки дозволяє отримати багатовимірне уявлення про особистість респондента, простежити взаємозв'язки між його адаптаційними можливостями, професійним самосприйняттям і емоційною напруженістю, а також забезпечує належну емпіричну основу для подальшого аналізу та інтерпретації результатів дослідження.

## 2.2. Аналіз отриманих результатів

Для оцінки емоційного стану респондентів було використано шкалу тривоги Чарльз Спілбергер у адаптації Юрій Ханін (STAI), яка дозволяє диференціювати два аспекти тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну.

Ситуативна тривожність (СТ) відображає емоційний стан «тут і тепер», тоді як особистісна тривожність (ОС) характеризує стійку схильність особистості до тривожних переживань.

**Таблиця 2.1**

**Описова статистика показників тривожності**

| Показник | Ситуативна тривожність (СТ) | Особистісна тривожність (ОС) |
|---|---|---|
| Середнє значення (M) | 46,7 | 49,8 |
| Медіана (Me) | 46 | 50 |
| Дисперсія (D) | 63,2 | 66,4 |
| Стандартне відхилення (SD) | 7,95 | 8,15 |

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.1, дозволяє охарактеризувати особливості тривожності досліджуваної вибірки як на рівні актуального емоційного стану, так і на рівні стійких особистісних характеристик.

Передусім варто зазначити, що середнє значення ситуативної тривожності (M = 46,7) знаходиться у межах підвищеного рівня, наближаючись до високих показників. Це свідчить про те, що значна частина респондентів перебуває у стані емоційного напруження, що може бути зумовлено як навчальним навантаженням, так і ситуацією професійного самовизначення, характерною для юнацького віку. Водночас середнє значення особистісної тривожності (M = 49,8) є ще вищим, що вказує на сформовану стійку схильність до переживання тривоги як індивідуально-психологічної риси.

Порівняння середніх значень СТ та ОС демонструє, що особистісна тривожність перевищує ситуативну, що є важливим індикатором. Це означає, що тривожність у досліджуваних має не лише ситуативний характер, але й відображає більш глибинні особистісні особливості, такі як підвищена чутливість до стресогенних факторів, схильність до негативного прогнозування та внутрішньої напруженості.

Медіанні значення (Me = 46 для СТ та Me = 50 для ОС) практично співпадають із середніми, що свідчить про відносно симетричний розподіл показників у вибірці. Це означає, що отримані результати не є викривленими за рахунок крайніх значень (викидів), а відображають реальну тенденцію, притаманну більшості респондентів.

Аналіз показників варіативності (дисперсії та стандартного відхилення) дає змогу глибше оцінити неоднорідність вибірки. Значення стандартного відхилення для ситуативної тривожності (SD = 7,95) та особистісної тривожності (SD = 8,15) свідчать про помірний рівень розсіювання результатів. Це означає, що хоча більшість респондентів демонструє підвищений рівень тривожності, у вибірці все ж присутні як особи з нижчими показниками, так і з виражено високими значеннями тривоги.

Відносно високі значення дисперсії (D = 63,2 для СТ та D = 66,4 для ОС) додатково підтверджують наявність індивідуальних відмінностей у рівні тривожності. Це може бути пов’язано з різним життєвим досвідом респондентів, рівнем професійної визначеності, а також особливостями адаптації до навчального та соціального середовища.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що досліджувана вибірка характеризується підвищеним рівнем тривожності як стану, так і властивості, що може впливати на ефективність діяльності, процес прийняття рішень та рівень психологічного благополуччя. Особливо важливим є те, що високий рівень особистісної тривожності може виступати фактором ризику виникнення емоційного виснаження, труднощів соціальної адаптації та невизначеності у професійному самовизначенні.

Отримані дані підтверджують доцільність подальшого аналізу взаємозв’язків між тривожністю, соціальною адаптованістю та професійною ідентичністю, оскільки тривожність може виступати одним із ключових психологічних чинників, що визначають особливості функціонування особистості в юнацькому віці.

Методика дослідження соціальної адаптованості була використана з метою визначення рівня пристосованості особистості до соціального середовища, а також виявлення внутрішньої напруженості, невпевненості та труднощів у міжособистісній взаємодії.

Чим вищий бал за методикою, тим нижчий рівень соціальної адаптованості.

**Таблиця 2.2**

**Описова статистика показників соціальної адаптованості**

| Показник | Значення |
|---|---|
| Середнє значення (M) | 11,7 |
| Медіана (Me) | 10 |
| Дисперсія (D) | 49,3 |
| Стандартне відхилення (SD) | 7,02 |

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.2, дозволяє охарактеризувати рівень соціальної адаптованості досліджуваних та виявити особливості їхнього пристосування до соціального середовища.

Середнє значення показника соціальної адаптованості (M = 11,7) відповідає нижньому рівню адаптованості, що свідчить про наявність у значної частини респондентів труднощів у процесі соціального функціонування. З урахуванням того, що в цій методиці вищі бали інтерпретуються як гірша адаптація, отриманий результат вказує на тенденцію до зниження адаптаційних можливостей у вибірці.

Медіанне значення (Me = 10) є дещо нижчим за середнє, що свідчить про незначну асиметрію розподілу у бік вищих значень. Це означає, що у вибірці присутня певна кількість респондентів із підвищеними показниками дезадаптації, які зміщують середнє значення в бік збільшення. Таким чином, можна припустити наявність групи осіб із вираженими труднощами соціальної адаптації.

Показники варіативності підтверджують цю тенденцію. Зокрема, значення стандартного відхилення (SD = 7,02) свідчить про достатньо високий рівень розсіювання результатів, що вказує на неоднорідність вибірки. Це означає, що серед респондентів є як особи з високим рівнем соціальної адаптованості (низькі бали), так і ті, хто демонструє значні труднощі адаптації.

Відносно високе значення дисперсії (D = 49,3) також підтверджує широкий діапазон індивідуальних відмінностей. У вибірці представлені як респонденти з мінімальними проявами дезадаптації, так і особи з високими показниками (20 і більше балів), що може свідчити про наявність внутрішньої напруженості, невпевненості, підвищеної чутливості до стресових ситуацій та труднощів у встановленні міжособистісних контактів.

Змістовна інтерпретація отриманих результатів дозволяє припустити, що для частини досліджуваних характерні такі особливості, як емоційна нестійкість, знижена впевненість у собі, труднощі соціальної взаємодії та підвищений рівень внутрішнього напруження. Водночас інша частина вибірки демонструє достатній рівень адаптованості, що свідчить про збережені ресурси саморегуляції та ефективні стратегії поведінки у соціальному середовищі.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок про поляризований характер соціальної адаптованості у вибірці: поряд із достатньо адаптованими респондентами існує група осіб із вираженими труднощами адаптації. Така неоднорідність є типовою для юнацького віку, який характеризується активним процесом соціалізації, пошуком власного місця у соціумі та формуванням стійких моделей поведінки.

Виявлений рівень соціальної адаптованості доцільно розглядати у взаємозв’язку з іншими психологічними показниками, зокрема тривожністю та професійною ідентичністю, оскільки труднощі адаптації можуть бути як наслідком підвищеної тривожності, так і чинником, що ускладнює процес професійного самовизначення.

Для дослідження особливостей професійного самовизначення було використано методику Л. Шнейдер, яка дозволяє визначити статус професійної ідентичності особистості.

Методика спрямована на виявлення ступеня сформованості професійного «Я-образу» та віднесення респондента до одного з типів ідентичності: дифузної, передчасної, мораторію, досягнутої або псевдопозитивної.

**Таблиця 2.3**

**Описова статистика показників професійної ідентичності**

| Показник | Значення |
|---|---|
| Середнє значення (M) | 2,58 |
| Медіана (Me) | 1,8 |
| Дисперсія (D) | 6,84 |
| Стандартне відхилення (SD) | 2,61 |

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.3, дозволяє охарактеризувати особливості сформованості професійної ідентичності у досліджуваній вибірці та визначити загальні тенденції професійного самовизначення респондентів.

Середнє значення показника професійної ідентичності (M = 2,58) відповідає рівню мораторію, що свідчить про перебування більшості респондентів у стані активного професійного пошуку. Такий стан характеризується наявністю сумнівів, невизначеністю щодо майбутньої професії, а також інтенсивним процесом осмислення власних можливостей, інтересів і професійних перспектив. Це є типовим для юнацького віку, який супроводжується кризою ідентичності та необхідністю прийняття важливих життєвих рішень.

Медіанне значення (Me = 1,8) є нижчим за середнє, що свідчить про асиметрію розподілу у бік вищих значень. Це означає, що у вибірці присутня певна кількість респондентів із високими показниками професійної ідентичності, які підвищують середнє значення. Водночас значна частина досліджуваних демонструє більш низькі показники, що відповідають дифузній або недостатньо сформованій ідентичності.

Показник стандартного відхилення (SD = 2,61) вказує на високий рівень варіативності результатів, що свідчить про неоднорідність вибірки за рівнем професійної ідентичності. У межах досліджуваної групи представлені різні

статуси ідентичності: від дифузної та передчасної до досягнутої і навіть псевдопозитивної.

Високе значення дисперсії (D = 6,84) підтверджує значний розкид індивідуальних показників, що може бути зумовлено різним рівнем життєвого досвіду, ступенем професійної визначеності, а також впливом зовнішніх соціальних факторів, таких як освітнє середовище, родинні очікування та наявність професійного досвіду.

Змістовний аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що для значної частини респондентів характерна недостатня сформованість професійної ідентичності, що проявляється у невпевненості у виборі професійного шляху, нестійкості професійних намірів та відсутності чітко сформованого професійного «Я-образу». Водночас наявність високих показників у частини досліджуваних може свідчити як про досягнуту ідентичність, так і про її псевдопозитивний характер, коли професійний вибір є скоріше декларативним, ніж усвідомленим.

Загалом результати демонструють, що вибірка характеризується гетерогенністю рівнів професійної ідентичності, що є закономірним для юнацького віку. Більшість респондентів перебуває на етапі активного професійного становлення, який супроводжується пошуком, сумнівами та формуванням життєвих орієнтирів.

Отримані дані свідчать про необхідність подальшого аналізу взаємозв’язків між професійною ідентичністю, рівнем тривожності та соціальною адаптованістю, оскільки процес професійного самовизначення тісно пов’язаний із емоційним станом особистості та її здатністю ефективно функціонувати у соціальному середовищі.

З метою виявлення взаємозв’язків між основними досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона (r). Аналіз дозволяє визначити силу та напрям зв’язків між ситуативною тривожністю (СТ), особистісною тривожністю (ОС), рівнем соціальної адаптованості та показниками професійної ідентичності.

**Таблиця 2.4**

**Матриця кореляцій між досліджуваними показниками**

| Показник | СТ | ОС | Соціальна адаптованість | Професійна ідентичність |
|---|---|---|---|---|
| Ситуативна тривожність (СТ) | 1 | 0,91 | 0,72 | -0,21 |
| Особистісна тривожність (ОС) | 0,91 | 1 | 0,75 | -0,24 |
| Соціальна адаптованість | 0,72 | 0,75 | 1 | -0,18 |
| Професійна ідентичність | -0,21 | -0,24 | -0,18 | 1 |

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити низку суттєвих взаємозв’язків між досліджуваними показниками.

Передусім слід відзначити дуже сильний позитивний зв’язок між ситуативною та особистісною тривожністю (r = 0,91). Це свідчить про те, що респонденти, які мають високий рівень тривожності як стійкої особистісної риси, одночасно демонструють підвищений рівень ситуативної тривоги. Таким чином, тривожність у досліджуваних має комплексний характер і проявляється як у поточних емоційних реакціях, так і у стабільних особистісних тенденціях.

Виявлено також сильний позитивний зв’язок між тривожністю та показниками соціальної адаптованості (r = 0,72 для СТ та r = 0,75 для ОС). З урахуванням того, що у використаній методиці вищі бали відповідають нижчому рівню адаптації, цей результат означає, що зростання тривожності супроводжується погіршенням соціальної адаптованості. Тобто респонденти з високим рівнем тривожності частіше демонструють труднощі у міжособистісній взаємодії, підвищену внутрішню напруженість та знижену впевненість у собі.

Зв’язки між професійною ідентичністю та іншими показниками мають слабкий негативний характер. Зокрема, кореляція між професійною ідентичністю та ситуативною тривожністю становить r = -0,21, а з особистісною – r = -0,24. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня професійної визначеності спостерігається тенденція до зниження тривожності, однак цей зв’язок є слабким і не має вираженого характеру.

Аналогічно, зв’язок між професійною ідентичністю та соціальною адаптованістю (r = -0,18) також є слабким, що вказує на відсутність прямої залежності між цими показниками у межах досліджуваної вибірки. Це може пояснюватися тим, що процес професійного самовизначення у юнацькому віці ще не є завершеним і не завжди безпосередньо пов’язаний із рівнем соціальної адаптації.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що ключовим фактором, який впливає на психологічний стан досліджуваних, є тривожність, яка тісно пов’язана з труднощами соціальної адаптації. Водночас професійна ідентичність демонструє відносну автономність і лише частково пов’язана з іншими показниками.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що підвищена тривожність є важливим предиктором зниження адаптаційних можливостей особистості, тоді як процес формування професійної ідентичності має більш складний і опосередкований характер взаємозв’язків із іншими психологічними характеристиками.

З метою перевірки впливу факту поєднання навчання з роботою на психологічні показники було проведено порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок.

З метою виявлення можливих відмінностей у психологічних показниках між студентами, які поєднують навчання з професійною діяльністю, та тими, хто не працює, було проведено порівняльний аналіз із використанням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Аналіз дозволяє оцінити, чи впливає факт працевлаштування на рівень ситуативної та особистісної тривожності, соціальної адаптованості та професійної ідентичності. До аналізу було включено дві групи респондентів: студенти, які працюють паралельно з навчанням (n = 10), та студенти, які не мають досвіду працевлаштування на момент дослідження (n = 15). Результати порівняння середніх значень за зазначеними показниками наведено у таблиці 2.5.

**Таблиця 2.5**

**Порівняння показників у групах працюючих і непрацюючих студентів**

| Показник | Працюють (М) | Не працюють (М) | t | p |
|---|---|---|---|---|
| Ситуативна тривожність | 47,9 | 45,2 | 0,82 | >0,05 |
| Особистісна тривожність | 50,8 | 48,7 | 0,67 | >0,05 |
| Соціальна адаптованість | 14,8 | 9,6 | 2,11 | ≤0,05 |
| Професійна ідентичність | 3,12 | 2,21 | 1,34 | >0,05 |

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.5, дозволяє оцінити вплив поєднання навчання з професійною діяльністю на основні психологічні характеристики студентів.

Передусім варто зазначити, що за показниками ситуативної ($t = 0,82$; $p > 0,05$) та особистісної тривожності ($t = 0,67$; $p > 0,05$) статистично значущих відмінностей між групами працюючих і непрацюючих студентів не виявлено. Хоча середні значення тривожності у працюючих студентів дещо вищі (СТ: 47,9 проти 45,2; ОС: 50,8 проти 48,7), ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості. Це свідчить про те, що сам факт працевлаштування не є визначальним чинником формування тривожності у досліджуваній вибірці. Ймовірно, рівень тривожності більше зумовлений індивідуально-психологічними особливостями, ніж зовнішніми обставинами, такими як зайнятість.

Водночас за показником соціальної адаптованості виявлено статистично значущі відмінності між групами ($t = 2,11$; $p \leq 0,05$). Зокрема, студенти, які працюють, мають вищий середній показник ($M = 14,8$) порівняно з тими, хто не працює ($M = 9,6$). З урахуванням специфіки методики, де вищі бали свідчать про нижчий рівень адаптованості, це означає, що працюючі студенти демонструють гірший рівень соціальної адаптації. Такий результат можна пояснити підвищеним навантаженням, дефіцитом часу, необхідністю поєднувати

навчальні та професійні обов’язки, що може призводити до виснаження ресурсів і ускладнювати ефективну соціальну взаємодію.

Щодо показника професійної ідентичності, хоча середні значення у працюючих студентів є вищими (M = 3,12) порівняно з непрацюючими (M = 2,21), ці відмінності не є статистично значущими (t = 1,34; p > 0,05). Це дозволяє зробити висновок, що наявність досвіду роботи сама по собі не гарантує більш високого рівня сформованості професійної ідентичності. Ймовірно, важливішим є не сам факт працевлаштування, а його зміст, відповідність майбутній професії та рівень усвідомлення цього досвіду.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що поєднання навчання з роботою має селективний вплив на психологічні показники: воно не пов’язане зі змінами рівня тривожності та професійної ідентичності, проте суттєво впливає на рівень соціальної адаптованості, знижуючи її. Це свідчить про те, що працюючі студенти можуть перебувати у більш напружених умовах функціонування, що потребує додаткових ресурсів саморегуляції та підтримки.

Отримані результати підкреслюють важливість врахування навантаження та балансу між навчальною і професійною діяльністю у контексті психологічного благополуччя студентської молоді.

З метою визначення впливу рівня професійного самовизначення на психологічні характеристики студентів було проведено порівняльний аналіз із використанням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. До аналізу було включено дві групи респондентів: студенти, які зазначили, що вже визначилися з майбутньою професією (n = 14), та ті, які не мають чіткої професійної визначеності(n = 12). Порівняння здійснювалося за показниками ситуативної та особистісної тривожності, соціальної адаптованості та професійної ідентичності. Отримані результати дозволяють оцінити, наскільки професійна визначеність пов’язана з емоційним станом та рівнем соціально-психологічного функціонування особистості. Дані порівняння середніх значень за досліджуваними показниками наведено у таблиці 2.6.

**Таблиця 2.6**

**Порівняння показників залежно від професійної визначеності**

| Показник | Визначились (M) | Не визначились (M) | t | p |
|---|---|---|---|---|
| Ситуативна тривожність | 43,6 | 50,8 | 2,36 | ≤0,05 |
| Особистісна тривожність | 46,9 | 53,7 | 2,41 | ≤0,05 |
| Соціальна адаптованість | 9,1 | 15,8 | 2,74 | ≤0,01 |
| Професійна ідентичність | 3,41 | 1,52 | 3,12 | ≤0,01 |

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.6, свідчить про наявність статистично значущих відмінностей між студентами, які визначилися з майбутньою професією, та тими, хто не має чіткої професійної визначеності, за всіма досліджуваними показниками.

Передусім встановлено, що студенти, які визначилися з професійним вибором, демонструють нижчий рівень ситуативної тривожності (M = 43,6) порівняно з тими, хто не визначився (M = 50,8), причому ці відмінності є статистично значущими ($t = 2,36$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що наявність чітких професійних орієнтирів знижує рівень актуального емоційного напруження, сприяє відчуттю визначеності та контролю над власним майбутнім.

Аналогічна тенденція простежується і щодо особистісної тривожності: у групі студентів із сформованим професійним вибором її рівень є нижчим (M = 46,9), ніж у групі невизначених (M = 53,7), при статистично значущих відмінностях ($t = 2,41$; $p \leq 0,05$). Це дозволяє зробити висновок, що професійне самовизначення пов’язане не лише зі зниженням ситуативної тривоги, але й зі зменшенням загальної схильності до тривожних переживань як стійкої особистісної характеристики.

Особливо виражені відмінності виявлено за показником соціальної адаптованості ($t = 2,74$; $p \leq 0,01$). Студенти, які визначилися з професією, мають значно нижчий середній бал ($M = 9,1$), що в межах цієї методики свідчить про вищий рівень соціальної адаптації, тоді як у групі невизначених цей показник є значно вищим ($M = 15,8$), що вказує на наявність труднощів адаптації. Отже, професійна визначеність сприяє кращому пристосуванню до соціального середовища, знижує внутрішню напруженість і підвищує ефективність соціальної взаємодії.

Найбільш суттєві відмінності зафіксовано за показником професійної ідентичності ($t = 3,12$; $p \leq 0,01$). У групі студентів, які визначилися з професією, середнє значення значно вище ($M = 3,41$), ніж у тих, хто не визначився ($M = 1,52$). Це свідчить про більш сформований, усвідомлений та стабільний професійний «Я-образ» у першої групи, тоді як у другої групи переважає дифузна або недостатньо сформована ідентичність.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що професійна визначеність є важливим психологічним ресурсом, який пов’язаний із: зниженням рівня тривожності (як ситуативної, так і особистісної), підвищенням рівня соціальної адаптації, більшою сформованістю професійної ідентичності.

Відсутність чіткого професійного вибору супроводжується підвищеною тривожністю, труднощами соціальної адаптації та невизначеністю у професійному самосприйнятті. Це дозволяє розглядати професійне самовизначення як один із ключових чинників психологічного благополуччя у юнацькому віці.

Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки підкреслюють необхідність психологічного супроводу процесу професійного самовизначення студентів, зокрема через профорієнтаційні програми, консультативну підтримку та розвиток рефлексивних навичок.

## 2.3. Рекомендації за результатами дослідження

Отримані результати емпіричного дослідження свідчать про підвищений рівень тривожності у значної частини молоді, наявність труднощів соціально-психологічної адаптації та недостатню сформованість професійної ідентичності. Виявлені взаємозв'язки між зазначеними показниками обґрунтовують необхідність розробки та впровадження комплексних заходів психологічної підтримки, спрямованих на оптимізацію процесів адаптації та професійного самовизначення.

Передусім доцільним є впровадження системних психологічних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності молоді. Такі програми можуть реалізовуватися у форматі тренінгових занять (8–12 зустрічей по 60–90 хвилин) і включати цілеспрямоване формування навичок емоційної саморегуляції. Зокрема, ефективними є техніки дихальної регуляції (діафрагмальне дихання, техніка «4–7–8»), прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, вправи на тілесне заземлення (фокус на відчуттях тіла, контакт із опорою), а також елементи майндфулнес-практик, спрямованих на розвиток усвідомленості та зниження рівня емоційного напруження.

Важливим компонентом таких програм є формування навичок когнітивної перебудови, що реалізується через ідентифікацію та корекцію негативних автоматичних думок, притаманних тривожним особистостям. Доцільним є використання технік ведення «щоденника думок», вправ на виявлення когнітивних викривлень (катастрофізація, надмірне узагальнення, «чорно-біле» мислення), а також формування альтернативних, більш реалістичних інтерпретацій ситуацій. Це сприяє зниженню рівня внутрішньої напруженості та підвищенню психологічної стійкості.

З огляду на встановлений взаємозв'язок між тривожністю та соціальною адаптацією, доцільним є цілеспрямований розвиток соціально-комунікативних навичок молоді. Це може здійснюватися через соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок ефективної комунікації, активного слухання, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Особливу увагу доцільно приділити формуванню асертивної поведінки, яка передбачає здатність

відстоювати власні кордони без порушення прав інших. Ефективними є вправи типу рольових ігор (моделювання складних комунікативних ситуацій), аналіз кейсів, а також тренування навичок самопрезентації, що сприяє підвищенню впевненості у соціальних взаємодіях.

Важливим напрямом є психологічний супровід процесу професійного самовизначення. З цією метою доцільно впроваджувати профорієнтаційні програми, що мають поетапну структуру: діагностичний етап (використання тестів інтересів, здібностей, особистісних характеристик), інформаційний етап (ознайомлення зі змістом професій, вимогами ринку праці), а також консультативний етап, спрямований на інтеграцію отриманих результатів. Ефективними є індивідуальні консультації, під час яких здійснюється аналіз професійних цінностей, очікувань і ресурсів особистості, а також групові заняття, що сприяють обміну досвідом і рефлексії власного професійного вибору. Доцільним є також використання методів візуалізації майбутнього (побудова «професійної траєкторії», вправи «Моє життя через 5 років»), що підвищує усвідомленість і структурованість професійних намірів.

З урахуванням того, що професійна визначеність пов’язана зі зниженням рівня тривожності та підвищенням адаптаційних можливостей, доцільним є створення умов для активного залучення молоді до професійно орієнтованої діяльності. Це може включати організацію стажувань, практик, волонтерських програм, участь у професійних майстер-класах, тренінгах і проєктній діяльності. Такий досвід сприяє формуванню реалістичних уявлень про професію, розвитку професійних компетентностей і підвищенню впевненості у власному виборі.

Окрему увагу слід приділити студентам, які поєднують навчання з роботою, оскільки вони демонструють нижчий рівень соціальної адаптації. Для цієї категорії доцільним є впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок ефективного тайм-менеджменту (планування, пріоритезація завдань, баланс між роботою та відпочинком), саморегуляції та профілактики емоційного виснаження. Доцільним є навчання технікам

відновлення ресурсів (мікропаузи, переключення уваги, тілесні практики), а також формування навичок розпізнавання перших ознак перевтоми.

Важливим є також залучення викладачів та кураторів академічних груп до процесу психологічного супроводу студентів. Це передбачає формування підтримувального освітнього середовища, що базується на принципах психологічної безпеки, відкритої комунікації та індивідуального підходу. Доцільним є проведення просвітницьких заходів для викладачів щодо особливостей психоемоційного стану молоді, а також впровадження елементів тьюторського супроводу, що дозволяє своєчасно виявляти труднощі адаптації та надавати необхідну підтримку.

Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації та формуванню більш усвідомленої професійної ідентичності молоді. Комплексний підхід до психологічного супроводу дозволить оптимізувати процес професійного самовизначення та забезпечити психологічне благополуччя особистості у період її становлення.

## Висновки до розділу ІІ

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження взаємозв’язку рівня тривожності, професійного самовизначення та соціально-психологічної адаптації молоді, що дало змогу отримати комплексне уявлення про особливості психологічного функціонування досліджуваної вибірки.

Установлено, що вибірка характеризується переважанням осіб юнацького віку (17–18 років), для яких є типовими процеси активного особистісного розвитку, формування ідентичності та професійного самовизначення. Виявлена варіативність щодо професійної визначеності та поєднання навчання з роботою підтверджує неоднорідність соціального досвіду респондентів, що створює підґрунтя для аналізу індивідуальних відмінностей.

Результати дослідження рівня тривожності показали, що як ситуативна, так і особистісна тривожність перебувають на підвищеному рівні, причому особистісна тривожність має вищі значення, що свідчить про сформовану схильність до тривожних переживань. Це вказує на наявність у значної частини респондентів стійкого емоційного напруження, яке може впливати на їхню поведінку, процес прийняття рішень і загальне психологічне благополуччя.

Аналіз показників соціальної адаптованості дозволив встановити, що середній рівень адаптації у вибірці є зниженим, причому спостерігається значна варіативність результатів. Виявлено поляризацію вибірки: поряд із достатньо адаптованими респондентами існує група осіб із вираженими труднощами соціальної адаптації, що проявляються у внутрішній напруженості, невпевненості та труднощах у міжособистісній взаємодії.

Дослідження професійної ідентичності показало, що більшість респондентів перебуває на стадії мораторію, що свідчить про активний процес професійного пошуку, невизначеність і наявність сумнівів щодо майбутньої професії. Водночас виявлена значна неоднорідність рівнів професійної ідентичності, що підтверджує індивідуальний характер процесу професійного самовизначення.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити суттєві взаємозв’язки між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено дуже сильний позитивний зв’язок між ситуативною та особистісною тривожністю, що свідчить про їх взаємозалежність. Виявлено також сильний позитивний зв’язок між тривожністю та показниками соціальної дезадаптації, що підтверджує припущення про негативний вплив підвищеної тривожності на адаптаційні можливості особистості. Водночас зв’язки між професійною ідентичністю та іншими показниками мають слабкий характер, що свідчить про більш складну і опосередковану природу цих взаємозв’язків.

Результати порівняльного аналізу показали, що факт поєднання навчання з роботою не має статистично значущого впливу на рівень тривожності та професійної ідентичності, однак суттєво пов’язаний із рівнем соціальної

адаптованості: працюючі студенти демонструють нижчий рівень адаптації, що може бути зумовлено підвищеним навантаженням та дефіцитом ресурсів.

Водночас встановлено, що професійна визначеність є важливим психологічним чинником, який суттєво впливає на всі досліджувані показники. Студенти, які визначилися з майбутньою професією, характеризуються нижчим рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності, вищим рівнем соціальної адаптованості та більш сформованою професійною ідентичністю. Це свідчить про те, що професійне самовизначення виступає важливим ресурсом психологічної стабільності та ефективного функціонування особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про наявність взаємозв’язку між рівнем тривожності, професійним самовизначенням і соціально-психологічною адаптацією молоді. Встановлено, що тривожність є одним із ключових чинників, що впливають на адаптаційні можливості особистості, тоді як сформованість професійної ідентичності сприяє зниженню тривожності та підвищенню рівня адаптації.

Отримані результати розширюють уявлення про психологічні особливості юнацького віку та підкреслюють необхідність комплексного підходу до вивчення процесів професійного становлення та соціально-психологічної адаптації молоді.

# ВИСНОВКИ

У ході виконання курсової роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та професійного самовизначення в процесі соціально-психологічної адаптації молоді, що дозволило досягти поставленої мети та вирішити визначені завдання дослідження.

На теоретичному рівні встановлено, що тривожність, професійне самовизначення та соціально-психологічна адаптація є взаємопов'язаними феноменами, які формують основу психологічного функціонування особистості у юнацькому віці. Тривожність розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що має як ситуативний, так і особистісний характер і суттєво впливає на когнітивні процеси, емоційний стан та поведінку. Водночас професійне самовизначення виступає ключовим завданням юнацького віку, пов'язаним із формуванням ідентичності, життєвих орієнтирів і майбутньої професійної траєкторії. Соціально-психологічна адаптація, у свою чергу, є інтегративною характеристикою, що відображає здатність особистості ефективно функціонувати у соціальному середовищі, долати труднощі та реалізовувати власний потенціал.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці молоді віком 17–22 років, дозволило отримати важливі результати щодо особливостей досліджуваних показників. Зокрема, встановлено, що для більшості респондентів характерний підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, причому остання має більш виражений характер, що свідчить про її стійкість як індивідуально-психологічної риси. Це вказує на наявність внутрішньої напруженості, схильності до негативного прогнозування та підвищеної чутливості до стресових факторів.

Аналіз рівня соціальної адаптованості показав, що значна частина досліджуваних має труднощі у процесі адаптації, що проявляється у невпевненості, емоційній нестійкості та складностях у міжособистісній

взаємодії. Водночас виявлено неоднорідність вибірки: поряд із достатньо адаптованими особами існує група респондентів із вираженими ознаками дезадаптації, що є типовим для юнацького віку, який характеризується активним пошуком себе та нестабільністю життєвих орієнтирів.

Дослідження професійної ідентичності засвідчило, що значна частина молоді перебуває на етапі професійної невизначеності або часткової визначеності, що супроводжується внутрішніми сумнівами та коливаннями. Це підтверджує, що процес професійного самовизначення є складним і тривалим, а його недостатня сформованість може виступати джерелом психологічного напруження.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем тривожності, професійним самовизначенням та соціально-психологічною адаптацією молоді. Зокрема, встановлено, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на процес професійного самовизначення, ускладнює прийняття рішень, знижує впевненість у власних можливостях та перешкоджає ефективній соціальній адаптації. Водночас сформована професійна ідентичність виступає важливим ресурсом, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що тривожність, професійне самовизначення та соціально-психологічна адаптація перебувають у складній взаємодії та взаємозумовлюють один одного. Порушення в одній із цих сфер може призводити до труднощів в інших, формуючи замкнене коло психологічних проблем.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів та фахівців соціально-психологічних служб. На основі проведеного дослідження доцільно впроваджувати програми психологічного супроводу молоді, спрямовані на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції,

формування адекватної самооцінки, а також підтримку процесу усвідомленого професійного самовизначення.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, врахуванні додаткових психологічних змінних (зокрема самооцінки, рівня стресостійкості, копінг-стратегій), а також у розробці та апробації корекційно-розвиткових програм, спрямованих на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя молоді.

Отже, проведене дослідження має як теоретичну, так і практичну цінність і робить внесок у поглиблення розуміння психологічних механізмів становлення особистості у юнацькому віці в умовах сучасних соціальних викликів.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Психологія діяльності та навчання : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2017. 256 с.

2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. Київ : Академвидав, 2018. 320 с.

3. Карамушка Л. М. Психологія професійної діяльності та управління : навч. посіб. Київ : Каравела, 2020. 296 с.

4. Клімов Є. А. Психологія професійного самовизначення : навч. посіб. Київ : Либідь, 2019. 304 с.

5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2016. 240 с.

6. Методики вивчення повсякденного стресу : посібник. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2009. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/Методики%20вивчення%20повсякденного%20стресу-%28посібник%29-2009.pdf

7. Методика дослідження соціальної адаптованості. URL: https://cegc.com.ua/en/blog/article/metodika-doslidzennia-socialnoyi-adaptovanosti

8. Моляко О. Л. Творча діяльність особистості: психологічні аспекти : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 308 с.

9. Панок В. Г. Психологічна служба : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 362 с.

10. Савченко О. Я. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 280 с.

11. Соціально-психологічна адаптація особистості : навч. посіб. / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Каравела, 2022. 312 с.

12. Титаренко Т. М. Життєтворчість особистості: психологія розвитку і змін : монографія. Київ : Каравела, 2018. 320 с.

13. Чепелєва Н. В. Психологічна герменевтика : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2017. 272 с.

14. Beck A. T., Clark D. A. Anxiety and Depression: An Information Processing Perspective. New York : Guilford Press, 2018. 412 p.

15. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 2018. 336 p.

16. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York : Springer Publishing, 2017. 342 p.

17. Marcia J. E. Development and Validation of Ego Identity Status. Journal of Personality and Social Psychology. 2016. Vol. 110(5). P. 678–693.

18. May R. The Meaning of Anxiety. New York : W. W. Norton & Company, 2015. 240 p.

19. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. London : Constable, 2015. 420 p.

20. Schneider L. B. Professional Identity Formation in Adolescence : monograph. Berlin : Springer, 2017. 210 p.

21. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York : Academic Press, 2016. 480 p.

22. State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Manual. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 2015.

# ДОДАТКИ

## Таблиця отриманих результатів

| № | Вік | Стать | Чи працюєте Ви паралельно з навчанням? | Чи можете Ви сказати, що вже визначилися з майбутньою професією? | СТ | ОС | Методика дослідження соціальної адаптованості | Методика дослідження професійної ідентичності |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 17 | ч | так | ні | 41 | 42 | 9 | 1.6 |
| 2 | 17 | ж | ні | так | 28 | 31 | 3 | 3 |
| 3 | 18 | ж | ні | так | 38 | 40 | 0 | 4 |
| 4 | 18 | ж | ні | ні | 47 | 52 | 10 | 0.4 |
| 5 | 19 | ж | ні | так | 61 | 63 | 23 | 0.8 |
| 6 | 17 | ж | ні | ні | 56 | 62 | 20 | 3.8 |
| 7 | 21 | ж | так | так | 52 | 57 | 16 | 0.5 |
| 8 | 18 | ж | так | ні | 51 | 51 | 21 | 1.3 |
| 9 | 18 | ж | ні | так | 59 | 57 | 18 | 2 |
| 10 | 18 | ж | ні | ні | 55 | 59 | 16 | 0.2 |
| 11 | 18 | ж | ні | так | 54 | 56 | 21 | 0.7 |
| 12 | 21 | ж | ні | так | 37 | 40 | 4 | 2.2 |
| 13 | 18 | ж | так | так | 56 | 57 | 15 | 4.6 |
| 14 | 18 | ч | так | ні | 57 | 56 | 20 | 1.4 |
| 15 | 18 | ж | Інший варіант | так | 46 | 51 | 21 | 1.4 |
| 16 | 18 | ж | ні | так | 42 | 38 | 12 | 1.5 |
| 17 | 18 | ж | так | ні | 54 | 57 | 17 | 1.8 |
| 18 | 18 | ч | Інший варіант | так | 36 | 40 | 3 | 2.7 |
| 19 | 18 | ч | так | ні | 50 | 60 | 14 | 14 |
| 20 | 22 | ч | так | так | 41 | 46 | 7 | 2.2 |
| 21 | 18 | ж | ні | так | 34 | 42 | 15 | 1.5 |
| 22 | 18 | ж | Інший варіант | ні | 41 | 41 | 7 | 7.5 |
| 23 | 18 | ч | ні | ні | 40 | 43 | 3 | 2.7 |
| 24 | 17 | ч | ні | так | 48 | 52 | 10 | 0.9 |
| 25 | 18 | ч | Інший варіант | Інший варіант | 52 | 46 | 8 | 1.2 |
| 26 | 17 | ч | ні | ні | 41 | 48 | 5 | 1.2 |
| 27 | 18 | ч | так | так | 34 | 38 | 2 | 7.5 |
| 28 | 18 | ч | так | так | 41 | 47 | 15 | 1.3 |
| 29 | 18 | ж | ні | ні | 42 | 48 | 8 | 2.5 |
| 30 | 17 | ж | ні | ні | 40 | 49 | 10 | 2.5 |