

ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЩОДО РІВНЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Голензовська Галина

Юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, коли відбувається інтенсивний пошук власної ідентичності, формування життєвих цінностей та професійних орієнтацій. У цей час молоді люди стикаються з підвищеними вимогами соціального середовища, що нерідко супроводжується зростанням рівня тривожності, невпевненістю у власних можливостях та труднощами у міжособистісній взаємодії. Високий рівень тривожності негативно позначається на навчальній успішності, соціальній активності та психологічному благополуччі, а також може стати чинником ризику розвитку психоемоційних порушень у майбутньому. Особливого значення набуває врахування рівня соціально-психологічної адаптації, адже саме він визначає здатність юнаків і дівчат ефективно взаємодіяти з оточенням, долати труднощі та реалізовувати власний потенціал. Недостатня адаптованість посилює прояви тривожності, тоді як високий рівень адаптації сприяє зниженню психологічної напруги та підвищенню стійкості до стресових факторів [1–6].

У сучасних умовах соціальних трансформацій, інформаційного перевантаження та зростання конкуренції на освітньому й професійному ринку проблема корекції тривожності осіб юнацького віку набуває особливої актуальності. Розробка та емпірична перевірка програм психокорекційного спрямування, що враховують рівень соціально-психологічної адаптації, є важливим завданням як для теоретичної психології, так і для практичної діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників.

Дослідження емпіричних результатів програми корекції тривожності осіб юнацького віку з урахуванням рівня їхньої соціально-психологічної адаптації має значну наукову й практичну цінність, оскільки дозволяє не лише поглибити

розуміння психологічних механізмів тривожності, а й запропонувати ефективні інструменти її подолання та профілактики.

Мета публікації – розкрити основні результати емпіричного дослідження, спрямованого на зниження рівня тривожності та підвищення соціально-психологічної адаптованості осіб юнацького віку засобами комплексної психокорекційної програми.

У юнацькому віці (18-23 роки) інтенсивні завдання самовизначення, освітні та соціальні виклики часто супроводжуються підвищеною ситуативною й особистісною тривожністю. Тривожність, у разі хронізації, негативно позначається на самооцінці, міжособистісній взаємодії та рівні соціально-психологічної адаптованості. Потребує перевірки ефективність комплексних, поетапних корекційних програм, які поєднують когнітивно-поведінкові, емоційно-регуляційні й тілесно-орієнтовані компоненти та враховують вихідний рівень адаптованості.

Дослідження здійснювалося упродовж березня-квітня та жовтня 2025 року на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У вибірку увійшли 60 осіб юнацького віку (від 18 до 23 років), розподілених на експериментальну (ЕГ, $n=30$) та контрольну (КГ, $n=30$) групи за результатами первинної діагностики. До ЕГ включали осіб із середнім/високим рівнем тривожності та зниженими показниками адаптованості. Тривалість програми – 6 тижнів, 12 занять по 90 хвилин.

Інструменти, що були використані: шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна [6]; методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд) [5]; шкала самооцінки Дембо – Рубінштейн (модифікація Прихожан) [1]; опитувальник міжособистісних відносин Т. Лірі [4]; методика рівня соціальної фрустрованості В. Вассермана [2]. Проведено констатувальний і контрольний зрізи (до та після реалізації програми). Статистична обробка включала описову статистику, а також кореляційний аналіз. Значущість

змін визначалась на основі отриманих емпіричних показників та їх порівняння до і після впровадження програми.

Програма включала п'ять взаємопов'язаних етапів:

- діагностично-мотиваційний;
- когнітивно-поведінковий (робота з автоматичними думками, зниження катастрофізації);
- емоційно-регуляційний (дихальні техніки, візуалізація, релаксація);
- тілесно-орієнтований (заземлення, усвідомлення тілесних сигналів);
- соціально-психологічний (асертивність, комунікація, подолання страху оцінки);
- рефлексивний компонент забезпечував перенесення здобутих навичок у повсякденне життя.

Таблиця 1

Ключові результати програми корекції тривожності

Показник	Експериментальна група (ЕГ)	Контрольна група (КГ)	Динаміка в ЕГ (%)	Характер змін
1	2	3	4	5
Тривожність (Спілбергер–Ханін)	48,6 → 34,2	~47,8 → ~47,8	↓ ~30%	Значуще зниження
Соціально-психологічна адаптованість (Роджерс–Даймонд)	42,8 → 63,1	~42,5 → ~43,0	↑ ~47%	Значуще підвищення
Самооцінка (Дембо–Рубінштейн)	+20% (зближення «реального» та «ідеального Я»)	Без змін	↑ ~20%	Позитивна динаміка
Міжособистісні відносини (Т. Лірі)	Авторитарність ↓ 25–30%; Підозрілість ↓ 25–30%; Співпраця ↑ 20–25%; Товариськість ↑ 20–25%	Без змін	Зниження негативних, підвищення позитивних	Гармонізація взаємодії
Соціальна фрустрованість (Вассерман)	Помірно-високий → помірно-низький	Без змін	↓ ~30%	Зниження рівня фрустрованості

Результати емпіричного дослідження (табл. 1) підтверджують ефективність застосованої психокорекційної програми в експериментальній групі порівняно з контрольною. Зокрема, зафіксовано статистично значуще зниження рівня *тривожності* (за шкалою Спілбергера–Ханіна показник зменшився майже на 30%), тоді як у контрольній групі суттєвих змін не відбулося. Водночас показники *соціально-психологічної адаптованості* (за методикою Роджерса–Даймонда) продемонстрували приріст близько 47%, що свідчить про підвищення здатності до конструктивної взаємодії та успішної інтеграції в соціальне середовище.

Важливим є також покращення *самооцінки* за шкалою Дембо–Рубінштейн: спостерігається зближення «реального Я» та «ідеального Я», зростання загальної самооцінки приблизно на 20%, зменшення самокритичності та очікування невдач. У *сфері міжособистісних відносин* (за тестом Т. Лірі) відзначено позитивну динаміку – зниження авторитарності та підозрілості на 25–30% і водночас підвищення співпраці та товариськості на 20–25%, що свідчить про зменшення соціальної напруги та покращення якості комунікації.

Не менш показовим є зниження рівня *соціальної фрустрованості* (за методикою В. Вассермана приблизно на 30%), що вказує на підвищення задоволеності базових соціальних потреб. Сукупність отриманих результатів засвідчує комплексний позитивний вплив програми на психологічний стан, соціальну адаптацію та міжособистісну взаємодію учасників експериментальної групи, що підтверджує її наукову й практичну значущість.

Учасники ЕГ відзначали покращення сну й концентрації, зменшення соматичної напруги, зростання впевненості у самопрезентації та в груповій взаємодії. Знизилося уникання соціальних ситуацій, а дихальні й тілесні практики посилили відчуття внутрішньої опори. Отримані результати підтверджують ефективність інтегративної програми: вона знижує тривожність і підвищує адаптованість молоді завдяки когнітивній корекції переконань, тренуванню

емоційної саморегуляції, зменшенню соматичної напруги та підтримувальній груповій взаємодії. Відсутність змін у контрольній групі засвідчує, що позитивна динаміка зумовлена саме корекційним впливом програми.

Програма сприяла статистично значущому зниженню ситуативної та особистісної тривожності й підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації. Зафіксовано покращення самооцінки, гармонізацію «Я-концепції», зростання соціальної компетентності та зниження фрустрованості. Інтеграція когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляторних і тілесно-орієнтованих технік у груповій роботі виявилася оптимальною для студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень передбачають лонгітюдне відстеження стійкості ефектів програми через 3, 6 і 12 місяців, що дасть змогу оцінити тривалість і стабільність змін. Важливим напрямом є порівняння ефективності окремих модулів для підгруп із різним рівнем соціально-психологічної адаптованості, аби визначити найбільш результативні компоненти. Перспективною є адаптація протоколу до онлайн- та змішаного формату, що розширить можливості його використання у сучасному освітньому середовищі. Доцільним є також включення біопсихофізіологічних індикаторів (зокрема варіабельності серцевого ритму) як об'єктивних маркерів зниження напруги та відновлення.

Список використаних джерел

1. Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан). *Методичні матеріали кафедри соціально-психологічних дисциплін СумДУ*. Суми : Сумський державний університет, 2019. URL : <https://surl.li/oatsdl>
2. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассерман (модифікація В. В. Бойко) : опис і бланк. URL : <https://surl.li/lgreky>
3. Міллер С. Психологія розвитку : методи дослідження. 50 с.
4. Опитувальник міжособистісних відносин Т. Лірі. URL : <https://surl.li/oldqxx>
5. Роджерс К., Даймонд Д. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації особистості. Перекл. з англ. та адапт. Є. Головахи, О. Кроїк. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 56 с.
6. Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л. Шкала реактивної та особистісної тривожності. Переклад і адаптація для української вибірки : *Практична психологія та соціальна робота*. Київ : Науковий світ, 2021. № 6. С. 45-52.