

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ  
КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ  
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Прояви тривоги та тривожності в  
соціокультурній адаптації особистості в  
новому середовищі»*

Виконала: здобувачка 2 курсу,  
групи ПС-21-2вм  
Спеціальності 053 «Психологія»  
Петраш Г.Г.  
Керівник: Бикова В.О.  
канд.пед.наук, доцент

м. Дніпро  
2023

## АНОТАЦІЯ

**Кваліфікаційної роботи здобувача Петраш Ганни Геннадіївни на тему: «Прояви тривоги та тривожності в соціокультурній адаптації особистості в новому середовищі».**

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності 053 «Психологія» (у форматі магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи) присвячена проблемі прояву тривоги та тривожності в соціокультурній адаптації особистості у новому середовищі.

Розглянуто теоретичні засади досліджень тривоги та тривожності мігрантів. Феномен тривоги та тривожності в соціокультурній адаптації особистості в новому середовищі активно досліджується в психології, а також в психіатрії, фізіології, філософії, соціології. Однак, незважаючи на це, тривога як психічний феномен залишається неоднозначним і семантично невизначеним. Загалом дослідники описують тривожність як складне особистісне явище, що включає велику кількість факторів, при цьому кожен фахівець враховує ті аспекти чи компоненти, які складають його теоретичні побудови.

Для емпіричного дослідження використано психодіагностичний апарат, обґрунтовано доцільність його використання. З емпіричного дослідження можна зробити міні-заключення, що чим адаптивнішою, правдивішою є особистість-мігрант з відчуттям емоційного комфорту та внутрішнього контролю та, яка приймає себе, інших – стратегією вибору у даної групи є вирішення проблем. Мігранти, які відчувають домінування в новому середовищі – шукають підтримки у соціуму або зовсім уникають проблем, які виникли, перекладаючи це на плечі інших людей.

У людей з високим рівнем стресостійкості та низьким рівнем тривожності вищими є всі ознаки, необхідні для існування та розвитку в новому середовищі, а з низьким рівнем стресостійкості та високим рівнем тривожності – навпаки.

Визначено основні взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Розроблено міні-корекційну програму щодо зниження рівня тривоги і тривожності та стабілізації адаптації у новому культурному середовищі мігрантів. Доведено її результативність.

Одержані наслідки та їх новизна визначаються тим, що проаналізовано теоретичні аспекти життєвого вибору індивіда в парадигмі екзистенційної психології роботи зарубіжних і вітчизняних авторів Л. Бінсвангера, М. Босса, Дж. Бьюдженталя, Р. Ленга, С. Мадді, Р. Мейя, К. Попельського, К. Обухівського, П. Тілліха, В. Франкла, І. Ялома. Підсумовано теоретичні знання, узагальнено та проаналізовано і використано для дослідження, яке ми пропонуємо в нашій роботі. Висвітлено роль рівня вираженості невротизму щодо життєвого вибору індивіда. З'ясовано, що життєвий шлях — це послідовна зв'язка вчинків і справ особистості: лінія, що веде від того, ким людина була на одному етапі до того, якою вона буде на наступному, залежить

від того, що вона зробила. Відданість певній справі — це джерело не тільки конкретних сенсів життя, а й умова всього особистісного розвитку.

Практичне значення роботи одержаних результатів визначається тим, що отримані нами результати можуть бути використані у практиці індивідуального консультування та психотерапії, при розробці корпоративних тренінгів та коуч-сесій.

**Перелік ключових слів:** тривога, тривожність, стресостійкість.

## SUMMARY

### «Manifestations of Anxiety in the Sociocultural Adaptation of the Individual in a New Environment»

The qualification work of the applicant of the 2nd year, specialty 053 "Psychology" (in master's format) (Alfred Nobel University, Dnipro, department of innovative technologies in pedagogy, psychology and social work) is devoted to the problem of the manifestation of anxiety and anxiety in the sociocultural adaptation of the individual in to a new environment.

The theoretical foundations of research on anxiety and anxiety of migrants are considered. The phenomenon of anxiety and restlessness in the sociocultural adaptation of an individual in a new environment is actively studied in psychology, as well as in psychiatry, physiology, philosophy, sociology.

However, despite this, anxiety as a mental phenomenon remains ambiguous and semantically undefined. In general, researchers describe anxiety as a complex personal phenomenon that includes a large number of factors, while each specialist takes into account those aspects or components that make up his theoretical constructions.

A psychodiagnostic apparatus was used for empirical research, and the expediency of its use was substantiated.

From the empirical research, we can draw a mini-conclusion that the more adaptive and truthful a migrant personality is, with a sense of emotional comfort and internal control, and who accepts himself and others, the strategy of choice for this group is problem solving. Migrants who feel dominated in a new environment seek support from society or completely avoid the problems that have arisen, shifting it onto the shoulders of other people.

People with a high level of stress resistance and a low level of anxiety have higher all the signs necessary for existence and development in a new environment, while those with a low level of stress resistance and a high level of anxiety have the opposite.

The main interrelationships between the studied indicators are determined.

A mini-corrective program has been developed to reduce the level of anxiety and worry and stabilize adaptation in the new cultural environment of migrants. Its effectiveness has been proven.

The obtained consequences and their novelty are determined by the fact that the theoretical aspects of an individual's life choice are analyzed in the paradigm of existential psychology of the work of foreign and domestic authors L. Binswanger, M. Boss, J. Bujenthal, R. Lang, S. Muddy, R. Mey, K. Popelskyi, K. Obukhivskyi, P. Tillich, V. Frankl, I. Yalom.

Theoretical knowledge is summarized, summarized and analyzed and used for the research that we propose in our work. The role of the level of neuroticism in relation to an individual's life choice is highlighted. It has been found that the life path is a sequential connection of actions and affairs of the individual: the line leading from who a person was at one stage to what he will be at the next depends on what he has done. Devotion to a certain cause is a source not only of specific meanings of life, but also a condition of all personal development.

The practical significance of the obtained results is determined by the fact that the results obtained by us can be used in the practice of individual counseling and psychotherapy, in the development of corporate trainings and coaching sessions.

**Key words:** anxiety, anxiety, stress resistance.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОГИ ТА ТРИВОЖНОСТІ В СОЦІОКУЛЬТУРНІЙ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В НОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ</b> .....	7
1.1. Тривога як психологічний феномен.....	7
1.2. Соціологічні моделі соціокультурної адаптації сучасних мігрантів в іншокультурному середовищі.....	14
1.3. Теоретичне обґрунтування психологічних умов зниження проявів тривоги та тривожності в соціокультурній адаптації особистості в новому середовищі.....	35
<b>ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ</b> .....	39
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОГИ ТА ТРИВОЖНОСТІ В СОЦІОКУЛЬТУРНІЙ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	42
2.1. Етапи та методи дослідження.....	42
2.2. Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.....	48
2.3. Результати дослідження зв'язку досліджених компонентів в соціокультурній адаптації особистості в новому середовищі.....	52
2.4. Розробка міні-тренінгу з метою психологічної корекції тривоги та тривожності в соціокультурній адаптації особистості в новому середовищі.....	60
<b>ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ</b> .....	64
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	66
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	69
<b>ДОДАТКИ</b> .....	74

