

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної роботи

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 «Психологія»

за освітньою програмою «Психологія»

на тему: **«Особливості переживання самотності у осіб з різним
рівнем тривожності»**

Виконавець:

студентка 4зф12 групи

Бутиріна Юлія Петрівна _____

(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,

доцент

Бабчук О. Г. _____

(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження полягає в тому, що в сучасному суспільстві проблеми самотності та тривожності стають все більш поширеними та відчутними. Зростання впливу соціальних мереж, зміни в структурі сім'ї, загальний темп сучасного життя - все це може сприяти збільшенню випадків самотності та тривожності у людей. Дослідження особливостей переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності може принести важливі уявлення про взаємозв'язок цих двох психічних станів, що, в свою чергу, може допомогти в розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенції для осіб, які стикаються з цими проблемами. Таке дослідження може мати значення для розвитку практичної психології та сприяти покращенню якості життя цільових груп населення.

Серія досліджень, проведених К. Е. Ізардом, підтвердила, що тривогу можна визначити як складний емоційний шаблон, що включає кілька відносно незалежних компонентів емоцій, таких як страх, сором, смуток, провина, інтерес тощо. Це підтверджує, що тривога представляє собою комплексний емоційний досвід, який присутній у всіх людей. Це усвідомлення нашого існування, а не неіснування, що є ключовим аспектом людської психіки. Неіснування проявляється у тому, що руйнує наше існування, такі як смерть, важка хвороба, раптові зміни, які відокремлюють нас від нашого психологічного коріння.

Мета даного дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних особливостей переживання самотності у людей з різними рівнями тривожності.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних досліджень переживання самотності, тривожності особистості.
2. На основі аналізу теоретичного матеріалу визначити основні напрями і підходи до емпіричного дослідження особливостей переживання самотності

у осіб з різним рівнем тривожності та підібрати методичний інструментарій згідно з метою дослідження.

3. Провести емпіричне дослідження з виявлення специфіки переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності.

4. Розглянути співвідношення між показниками видів переживання самотності у осіб з різним рівнем реактивної та особистісної тривожності.

5. Описати специфіку переживання самотності у осіб з високим і низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності.

Об'єктом дослідження є особливості тривожності особистості.

Предметом дослідження є виявлення показників переживання самотності у людей, які відрізняються за рівнем тривожності.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, які відповідають змісту, проблемі та етапам дослідження. Серед цих методів можна виділити наступні: теоретичні методи, які включали теоретико-методологічний аналіз проблематики сутності переживання самотності та тривожності; емпіричні методи дослідження, такі як спостереження та тестування; статистичні методи обробки даних. У склад психодіагностичного комплексу увійшли відповідні методики, які були використані в роботі.

Вибірку склали 40 студентів 3 курсу (27 дівчат та 13 хлопців) з Одеського національного економічного університету. Розроблена програма враховувала особливості цільової аудиторії з урахуванням їхнього віку.

Практичне значення

- Розроблений комплекс методик може бути використаний психологами та педагогами для оцінки рівня самотності у людей з різними рівнями тривожності.
- Отримані результати дослідження можуть бути використані для розробки і впровадження індивідуалізованих програм психологічної підтримки для осіб з високим рівнем самотності та тривожності.

- Розроблені методичні рекомендації щодо подолання самотності у людей з різними рівнями тривожності можуть бути використані психологами та порадиниками для роботи з клієнтами та пацієнтами.

Структура роботи. Зміст курсової складається зі вступу, двох розділів (теоретичного і практичного), висновків, списку використаних джерел (42 позицій). Загальний обсяг роботи становить 61 сторінок. Основний зміст викладено на 33 сторінках. Робота містить 2 таблиці, 1 діаграму.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження.

У першому розділі **«Теоретико-методологічні засади вивчення самотності у осіб з різним рівнем тривожності»** дослідження було зосереджене на розкритті важливих аспектів, що стосуються стану тривоги та його впливу на самотність. Здатність до спілкування передбачає ефективність у взаємодії з іншими людьми, у той час як організаційні схильності стосуються здатності правильно формулювати групові завдання, контролювати їх виконання та ефективно керувати в екстремальних ситуаціях.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження специфіки переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності»** проведено аналіз взаємозв'язків між тривожністю та самотністю студентів. Дослідження, в якому брали участь 40 студентів 3 курсу, виявило, що більшість респондентів мали середній рівень самотності. Тобто це, вказує на те, що людина може відчувати певний ступінь відокремленості або незадоволення своїми соціальними взаєминами.

За результатами методик, які було проведено, дійшовши висновку, що серед більшості респондентів спостерігається середній рівень самотності, людина може відчувати певний ступінь відокремленості або незадоволення своїми соціальними взаєминами. Серед студентів виявлено високу соціальну активність, значний обсяг соціальних контактів та позитивні взаємини з

оточуючими. Між рівнем тривожності та самотністю індивіда виявлена сильна зворотна залежність. Запропонована корекційно-розвивальна програма спрямована на зниження рівня тривожності та зменшення рівня самотності.

Також було проведено 2 експерименти. Мета першого експерименту полягає в дослідженні того, як рівень тривожності впливає на спосіб, яким люди переживають відчуття самотності, зокрема, чи зростає інтенсивність самотності у людей з вищим рівнем тривожності. Після проведення даного експерименту зроблено висновок, що особи з вищим рівнем тривожності демонстрували більш інтенсивне переживання самотності порівняно з особами з нижчим рівнем тривожності. Це позначається у високих рівнях відчуття самотності в повсякденному житті. Дані люди проявили більш виражені та часті переживання самотності порівняно з іншими групами у яких визначається низький рівень тривожності.

Щодо другого експерименту «Погляд на самотність у залежності від типу підтримки», мета його полягала в тому, що необхідно дослідити, як типи підтримки (соціальна, емоційна, практична) впливають на спосіб, яким люди з різним рівнем тривожності та самотності сприймають відчуття самотності. Виявилось, що учасники з низьким рівнем тривожності проявили низький показник самотності та майже повністю задоволені взаємодією з іншими людьми та їхнім рівнем соціальної підтримки.

ВИСНОВКИ

Висновки, які можна зробити на основі теоретичних та емпіричних досліджень, підтверджують, що більшість науковців вбачають у тривозі негативне емоційне переживання, що виникає внаслідок передчуття небезпеки. Походження та наростання тривоги пов'язане з неспроможністю задоволення базових потреб у студентів. З часом тривожність стає сталим

аспектом психологічної специфіки студентського віку. Період навчання у студентському віці супроводжується великими змінами у психічному стані, спричиненими віковою кризою, яка руйнує баланс різних сфер психіки і відкриває нові можливості для розвитку, переносючи систему становлення на інші, більш складні рівні.

Самотність, становить основу розвитку особистості студента, відіграє важливу роль у їхньому житті. Нерівновага між вимогами суспільства та власними потребами може порушити психічний стан та ускладнити процес соціалізації. Внутрішній конфлікт між зовнішнім впливом суспільства та внутрішньою самоідентифікацією створює значну психологічну напругу, що може призвести до емоційного дискомфорту, змін у поведінці та інших негативних наслідків. Відчуття невпевненості та невідповідності можуть суттєво вплинути на психологічний стан та поведінку студента.

У ході дослідження було проаналізовано зв'язок між тривожністю, самооцінкою та соціальним статусом студентів у групі однолітків. Дослідження охопило 40 студентів 3 курсу (27 дівчат і 13 хлопців) Одеського національного економічного університету. Емпіричне дослідження проводилося з використанням наступних методів і діагностичних методик: Шкали переживання самотності UCLA, Шкали тривожності та депресії Гамільтона та Методика "Почуття самотності" (Russell, Cutrona, & Ferguson Loneliness Scale). Емпірично існує сильна зворотна залежність між особистісною тривожністю та самотністю. Чим вищий рівень особистісної тривожності, тим вищий рівень самотності (і навпаки).

Тривожні студенти менш сприйнятні в суспільстві. Тим не менш, тривожні студенти мають високий рівень самотності «соціально ізольовані». Присутність фобій, тривожності, неспонтанності та замкнутості перешкоджають продуктивній соціалізації. Результати комплексної діагностики показали, що більшість студентів здатні подолати труднощі і не сприймають їх як загрозу.

На підставі отриманих результатів емпіричного дослідження складена корекційна програма для подолання тривожності, зменшення рівня самотності, а саме: 1. Студентські наукові конференції, фестивалі, конкурси. 2. Спортивні заходи. 3. Робота гуртків, секцій, клубів за інтересами. 4. Екскурсійні програми. 5. Обов'язкові заходи, пов'язані з волонтерською діяльністю. 6. Контроль за введенням в освітній процес соціальних і філософськокультурологічних дисциплін. 7. Пропаганда громадських студентських рухів / акцій. 8. Знайомство з культурою інших народів. Зв'язок між різними підрозділами і навчанням може забезпечуватися силами самих учнів, які будуть працювати за поточним графіком і будуть безпосередньо залучені в процес взаємодії з представниками різних груп, курсів, інститутів.

Таким чином мета та завдання дослідження є досягнутими.