

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології
та соціальних комунікацій

XI

**ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ**



СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

25-26 квітня 2024 року

Матеріали

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ**



**СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО
СУСПІЛЬСТВА**

**МАТЕРІАЛИ ХІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ, АСПІРАНТІВ,
ВИКЛАДАЧІВ ТА СПІВРОБІТНИКІВ**

(Суми, 25-26 квітня 2024 року)

Суми, 2024

С-70 Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства:

Матеріали одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 25–26 квітня 2024 р.)

/ уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2024.

300 с.

До збірника увійшли наукові матеріали, присвячені актуальним проблемам сучасного перекладу, етнолінгвістики, стилістики, методики та методології сучасних мовознавчих та літературознавчих дисциплін. Складовою збірника є наукові розвідки з питань релігії та культури, соціальних і міжкультурних комунікацій, психологічної теорії та практики, соціологічних досліджень.

Для викладачів закладів вищої освіти, аспірантів, студентів, учителів загальноосвітніх шкіл, гімназій, ліцеїв та коледжів, усіх, хто цікавиться питаннями соціогуманітарного напрямку.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Юлія Тверда,

студентка Сумського державного університету

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ФОРМИ ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Актуальність проблеми тривожності полягає в тому, що тривожність особистості може ускладнити соціалізацію, сповільнити темп особистісного розвитку, знизити рівень впевненості, мотивації до досягнень, а також адекватного формування «Я-образу».

Мета проведеного дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та розробці методичного забезпечення програми корекції тривожності студентів з різними рівнями переживання самотності.

Згідно визначеної мети були висунуті наступні **завдання**:

1. Визначити теоретичні засади вивчення особливостей тривожності та переживання самотності студентами.
2. Обґрунтувати доцільність використання когнітивно-поведінкового напрямку та арт-терапії для корекції тривожності студентів з різними рівнями переживання самотності.
3. Розробити програму корекції тривожності студентів з різними рівнями переживання самотності.

Гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що корекція тривожності студентів потребує опанування технік саморегуляції та зменшення рівня переживання самотності методами когнітивно-поведінкового напрямку та арт-терапії.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні та узагальненні знань про особливості переживання тривожності студентами, а також аналізі зв'язку між тривожністю та самотністю студентів. Практична його значущість визначається тим, що розроблена програма корекції тривожності студентів з різними рівнями переживання самотності може бути використана з метою психодіагностичної, корекційно-розвивальної, просвітницької роботи у закладах

освіти, практичними психологами при наданні психологічної допомоги. Розроблені практичні рекомендації також можуть бути корисними для саморозвитку та самовдосконалення студентів.

Переживання стану самотності є невід'ємною частиною нашого життя, але для більшого розуміння даного поняття варто відокремлювати самотність від понять «ізоляції» та «усамітнення» [5]. Ізоляція говорить про відсутність включення у соціум, тобто це найчастіше вимушена, фізична ізоляція. Усамітнення – це навпаки, добровільна ізоляція, коли людина самостійно вирішила відсторонитись від соціального життя, причиною чого часто являється прагнення до самоаналізу та самовдосконалення. Ізоляцію відносять більше до соціального явища, яке супроводжується стражданнями індивіда, тоді як усамітнення є шляхом до особистісного зростання.

Феномен самотності активно досліджується вченими, які розглядають різні причини та наслідки, особливості прояву та тривалості самотності. Так, самотність визначають як суто суб'єктивне явище, адже воно може переживатися у позитивному та негативному сенсі. За думкою Л.О. Колісник якщо говорити про студентський вік, то стан самотності переважно розглядають як багатовимірний конструкт, що має деструктивний характер [3].

Важливо, що почуття самотності може виникнути незалежно від того, чи ізольована людина, чи ні. Тобто, почуття самотності носить суб'єктивний характер, адже кожна людина надає різного значення часу проведеного на самоті. Якщо ж розглядати самотність як цілком окремий психоемоційний стан, то він, як правило, має негативний та деструктивний характер.

Вважають, що головною причиною самотності є дефіцит спілкування, що може стати фактором для виявлення різних психологічних проблем, у тому числі й тривожності. Однак постає питання, чи завжди тривожні люди – самотні, і чи обов'язково самотні люди є тривожними.

За думкою О.М. Галієвої тривожність – це стійка риса особистості, що притаманна кожному індивіду на різних ступенях вираженості та дозволяє певним чином адаптуватися до умов соціальних змін [2]. Тривога ж являється

емоційним станом і є реакцією на цілком об'єктивну загрозу, тоді як тривожність може виникати незалежно від масштабу небезпеки: це може бути реакцією організму на уявний стресор.

Для студентів, зважаючи на провідний тип діяльності та соціальну ситуацію розвитку, що характерна для даного вікового періоду, дуже важливо мати однодумців, розуміння та підтримку однолітків, а також побудувати гармонійні міжособистісні відносини з найближчим колом, встановити нові зв'язки. Натомість проблеми, які виникають на цьому етапі можуть також породити тривожність [1]. Таким чином тривожні студенти можуть залишитись самотніми та ізольованими від соціуму, що доводить необхідність проведення певної корекційної діяльності.

Корекцію тривожності, як стійкої риси особистості, розглядають через дослідження та роботу з емоційно-вольовою сферою, яка передбачає зменшення рівня емоційної напруги, вивчення навичок саморегуляції та роботу з усвідомленням наявності відповідних проблем [4].

Значну роль у психокорекційній роботі з тривожністю відіграє поведінкова психотерапія, в межах якої використовують методи групи тренінгу умінь та релаксаційних тренінг. Для більшої ефективності ці методи доречно поєднати. Задача групи тренінгу умінь полягає у принципі програвання проблемних ситуацій, задачі допомогти людині знайти рішення та сформувавши прийнятні форми поведінки у конкретних ситуаціях. Наприклад, це можуть бути вправи на обговорення ситуацій, які викликають тривожність, а потім – подальше моделювання поведінки, яку можна використати при реальній життєвій обставині.

Вправи на релаксацію можуть навчити технікам, які використовують при ситуативній тривожності, і допомагають швидко зняти емоційне та фізичне напруження. Такі техніки, як медитація, майндфулнесс, глибоке дихання можна використовувати для профілактики особистісної тривожності.

При роботі з тривожністю доречно використовувати різновиди арт-терапії, наприклад: ізотерапія, казкотерапія, мандалотерапія. Засоби арт-терапії

слугують релаксації. Одною з найбільших переваг арт-терапії є її невербальність, адже, через такі базові методи, як малювання можна глибше дізнатися про причини та динаміку прояву тривожності.

Для корекції тривожності студентів нами було складено програму психологічного тренінгу. Дана програма базована на поведінковому підході та методах арт-терапії, що допоможе нам знизити тривожність студентів із різними рівнями переживання самотності.

Мета програми: зниження рівня тривожності студентів із різними рівнями переживання самотності.

Для реалізації мети програми було висунуто наступні завдання:

1. З'ясувати рівень тривожності студентів та ознайомити учасників групи з особливостями прояву та впливу тривожності на організм людини, а також на особистісний розвиток.
2. Надати учасникам інформацію щодо можливостей оптимізації тривожності та допомогти сформувати навички для зниження рівня тривожності.
3. Навчити студентів ефективно використовувати техніки для зниження рівня тривожності.

Для участі можуть бути залучені студенти з помірним або високим рівнем тривожності та будь-яким показником самотності, які навчаються у закладах вищої освіти на різних курсах та спеціальностях. Всі заняття проводяться у груповій формі.

Для проведення занять слід виділити світле та просторе приміщення, обов'язкова наявність сидячих місць для всіх учасників групи та тренера.

Програма передбачає проведення 6 занять по 80 хвилин кожне.

Кількість учасників розрахована на 15 осіб.

Програму корекції також можна адаптувати для проведення в онлайн форматі.

Структура занять складається зі знайомства (привітання), розминки, презентації інформаційної частини, проведення практичного блоку (з використанням методик, які відповідають обраному психотерапевтичному

підходу), рефлексії та отримання від учасників зворотнього зв'язку після виконання вправ, підбиття підсумків (надання домашнього завдання), завершення заняття (тренінгу).

Перспективи подальших наукових розвідок та практичних пошуків ми бачимо у проведенні апробації складеної корекційної програми та відповідного її вдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2022. № 4. С. 82–86. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>

2. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107–110. URL: https://www.researchgate.net/publication/337901388_TEORETICNIJ_ANALIZ_PO_NATTA_TRIVOZNIST

3. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/324226941.pdf>

4. Кузняк А. С. Психологічна корекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії: кваліфікаційна робота. Київ, 2023. 78 с. URL: https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/58190/1/ФЛСК_2023_053Бз_Кузняк.pdf

5. Усамітнення та самотність. *Збірник тез за матеріалами круглого столу* (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/720390/1/Матеріали.%20Круглий%20стіл%20онлайн.%20Усамітнення%20та%20самотність%2024.04.2020.pdf>

Керівник – Тарасова Т. Б., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету