

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ
З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 12 групи
факультету ЦЗВФН

_____ Бутиріна Юлія Петрівна
/підпис/

Науковий керівник

Доцент кафедри МППП,
Кандидат психологічних наук

_____ Бабчук О.Г.
/підпис/

Одеса -2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	6
1.1. Аналіз теоретичного осмислення феномену самотності.....	6
1.2. Основні психологічні уявлення про самотність.....	9
1.3. Основні підходи, методи та методики дослідження самотності.....	17
1.4. Тривожність особистості як психологічна проблема.....	21
1.5. Основні підходи, методи та методики вивчення тривожності.....	30
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ.....	36
2.1. Загальна характеристика психодіагностичних методик для дослідження переживання самотності і рівня реактивної та особистісної тривожності.....	36
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження специфіки переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності.....	40
2.3. Результати емпіричного дослідження переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності.....	50
2.3.1. Співвідношення показників тривожності та видів переживання самотності.....	54
2.3.2. Специфіка видів переживання самотності у осіб, що розрізняються за рівнем тривожності.....	55
Висновки до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

ВСТУП

Умови сучасного життя, гострота соціально-економічних проблем, різка майнова диференціація, що утворила «розрив» у системі минулих і нових соціальних цінностей і норм, духовна криза суспільства, об'єктивно стимулюють у жителів сучасних місць труднощі різного плану, зокрема: невизначенність із самореалізацією, зростання невпевненості в майбутньому, соціальну апатію та асоціальну поведінку, зростання агресивних проявів у поведінці людей різного віку, статі та соціального статусу. На цьому тлі різко виділяються зовнішні підбурення зі сторони напруженого соціального оточення, засобів масової інформації, що перетворилися на засоби масового негативного, суперечливого і досить напружено-агресивного впливу на свідомість людей викликають виражену стійку тривогу за власне життя, за життя близьких та рідних, співвітчизників; нервову збудженість, яку клієнти психологів описують як неможливість зосередитись, нормально плідно працювати, чи навіть просто відпочивати протягом ночей; масове соціальне запаморочення, при якому учорашні близькі друзі, знайомі чи приятелі, завдяки різниці у світогляді стають запеклими ворогами. Усі ці чинники, на жаль відомі багатьом сучасникам, формують умови для виникнення та переживання досить важких психологічних станів, таких як: невірноваженість, соціальна агресивність та тривога, туга, відчуття безвихіді, знецінення людського, а загалом і власного життя, відчуженість, самотність, тощо.

Саме вищезначені соціальні події та умови складають **актуальність** дослідження особливостей переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності.

Проблему самотності вивчали О.В. Данчева, Т.Б. Джонсон, Л.Е. Орбан-Лембрик, М. Литвак, Б. Міюскович, Д. Перлман, Л.Е. Пепло, В.І. Пузьков, І.А. Садлер, А. Семенова, М.М. Наріцин, Л.У. Хараш, В. Франкл, Е. Фромм, Ю.М. Швалб та ін..

Методологічну основу дослідження склали системно-структурний підхід до вивчення тривоги, розкритий в роботах Н.А. Амінова, К.Е. Ізарда, Н.Д. Левітова, Г.Ш. Габдеевой. Спиралися на роботи Хоуліса, Кеттела, Шейера,

Цукермана, Спілбергера з виявлення критеріїв стану тривожності. Ми керувалися деякими теоретичними положеннями вітчизняної психології, а саме поглядами Н.Д. Левітова, Ю.Л. Ханіна, Л.А. Катаєв-Смика, А.М. Прихожан, У.М. Астапова та ін. при розгляді історичного аналізу тривожності.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично вивчити психологічні особливості переживання самотності у осіб з різним рівнем 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'єкт дослідження – особливості тривожності особистості.

Предмет дослідження – показники переживання самотності у осіб, що розрізняються за рівнем тривожності.

Методи дослідження. Мета і задачі дослідження зумовили необхідність використання комплексу теоретичних і емпіричних методів, що відповідають змісту, проблемі та етапам дослідження, до якого входять:

- теоретичні (теоретико-методологічний аналіз проблематики сутності переживання самотності та тривожності);

- емпіричні методи дослідження (спостереження, тестування);
- статистичні методи обробки даних.

В психодіагностичний комплекс увійшли наступні методики: 1. Шкала переживання самотності UCLA. 2. Методика "Почуття самотності" (Russell, Cutrona, & Ferguson Loneliness Scale) 3. «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г. Корчагіної; 4. Шкала тривожності Голдберга (GAI).

Структура роботи. Дана робота складається з двох розділів, висновків та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Аналіз теоретичного осмислення феномену самотності

Свобода принесла людям незалежність і надала сенсу людському існуванню, але вона також ізолювала людей і викликала почуття безпорадності та тривоги. Тому аспекти особистісних проблем, які впливають на становлення, соціалізацію та психологічний розвиток особистості, на сьогодні заслуговують особливої уваги. У ньому ми зосереджуємося на феномені самотності. Це, так чи інакше, позначається на структурних елементах особистості, забарвленні життя, стосунках із соціальним і природним середовищем, психічному та фізичному самопочутті.

Самотність – це психологічний феномен який виявлений в людини і пов'язаний з дефіцитом спілкування та є гострою причиною проблеми сьогодення.

Самотність має суперечливий і багатогранний характер, не може бути всеохоплюючою і інколи обертається самознищенням і пригніченням особистості, що є початком творчості та свободи.

Ознайомимося з основними теоретичними підходами до цього явища. Певний акцент зроблено на самій екзистенціальній моделі, що значною мірою сприяє філософському осмисленню самотності. Відстежуйте походження, тенденції та причини самотності. Я розповім, як це подолати. Авторська ідея: зрозуміти, що самотність є не тільки характеристикою буття людини, тобто особистості, але й може бути породженням як ситуативних, так і особистісних чинників. Розглядаючи дві тенденції самотності, можна говорити про суперечливу та багатогранну («багатовимірну») проблему. Діалектика частин і цілого дозволяє правильно побудувати складну модель самотності. Спілкування вимагає певної уваги (відсутність спілкування може призвести до важкого і нестерпного відчуття самотності). Використовуючи теоретичні та емпіричні

ресурси вітчизняних та зарубіжних вчених, проводити подальші дослідження феноменів самотності, критично аналізувати та узагальнювати їх, вдосконалювати духовні, економічні, психологічні, культурні тощо. Розгляньте фактори та застосуйте їх до теорії.

Для успішного введення особистості в соціальне середовище та отримання ефективних стосунків, самореалізації, особистісного зростання і водночас фізичного та психічного комфорту цілком необхідно приділити увагу до. Також важливі аспекти, які можуть це супроводжувати. Як процес становлення і розвитку, як проблема самотності. Адже основою соціалізації є забезпечення нормального функціонування людини в суспільстві. Що може бути важливішим і дорожчим для людини, ніж такі предмети розкоші, як спілкування, духовність, моральність, взаємодопомога, саморозвиток? Час довів, що якщо економічний і політичний успіх тимчасовий і відносний, то люди та їхні духовні цінності вічні. Тому людське життя, його соціалізація, радощі і тривоги, віра і сумніви сьогодні знаходяться в центрі уваги людей.

Самотність може бути прямою протилежністю нормальних міжособистісних стосунків. «Самотність — це стан, пов'язаний із втратою зв'язків із колективом, родиною, суспільством» [16, С. 188]. Однак я змушена погодитися з думкою американських вчених. «Багато людей відчують свою найболючішу самотність не тоді, коли вони фізично ізольовані, а коли вони перебувають у середині групи, у колі своєї родини або навіть з близькими друзями. [6].

Ю.М. Швалб і О.В. Данчева виділяють три основні форми переживання самотності:

1. Ритуали та обряди ініціації, пов'язані з переживанням самотності.

Багато традиційних культур практикували ритуали "введення в самотність". Це були обряди, під час яких людина мала залишатися на самоті. Вони мали важливе психологічне значення, допомагаючи людині усвідомити себе, хоча й не як унікальну індивідуальність, а як представника свого роду.

2. Покарання самотністю у вигляді вигнання з роду.

Порушення важливих для племені правил чи табу часто каралося смертю або вигнанням, що вважалося ще більш тяжким покаранням. Аналогічні форми ізоляції використовувалися релігіями (відлучення від церкви) та державами (ув'язнення). Метою було поставити людину в ситуацію фізичної та психологічної ізоляції, осуду не лише її вчинків, а й особистості в цілому. Це повна особистісна самотність.

3. Добровільне усамітнення окремих індивідів, відлюдництво.

Відхід від суспільства, зосередженість на внутрішньому світі та подолання низьких поривів - характеристики цієї форми самотності. Вона закріпилася в культурі як необхідна умова повноцінного розвитку особистості, рефлексії, споглядання, духовного збагачення та творчості. Проте така самотність може призвести і до піднесення, і до деградації особистості. Прикладом є усамітнення митців, вчених задля творчості на благо суспільства.

Отже, самотність може бути добровільною, або спричиненою зовнішніми фактами. Переживання самотності відбувається в різних формах, вона може або приносити позитивні емоції, або спричиняти «хворобливий стан».

Самотність носить індивідуальний характер, наповнений особистим змістом, так як неможливо відчувати стан іншої людини, яка відчуває самотність.

Найкраще, на мою думку, про самотність висловився соціолог, філософ і психолог І. Кон, назвавши її «багатомірною» [4, с.40-42]. Ця метафора виражає певне безсилля раціонального пізнання перед аналізованим явищем. Проблему самотності піднімали або досліджували в своїх працях західні та американські філософи, психологи, соціологи, лікарі та письменники, особливо А. Камю, Е. Фромм, І. Ялом, Ж.-П. Сартр, М. Бубер, Д. Рассел, Р. С. Вайс, А. Садлер, К. Мустакас, М. Мід, Б. Мізусковіца, Л. Е. Пепло, Дж. І. Янг, Г. С. Гаррі Салліван, Х. Гессе, Д. Дефо, Т. Вольф, Х. Грін та багато інших. У державі, що склалася на теренах колишнього СРСР, проблема самотності майже не піднімалася. Інше видання з'явилося в останні десятиліття 20 століття. Це роботи І. Кона, Н. Хамітова, А. Хараша, Ю. Швальби, О. Данчевої, Ю. Кошелева, Г. Тихонова, І.

Ачилдієва, Н. Харламенкової та ін. Досі проблема самотності «просто переносилася в сферу прихованих духовних пошуків, релігійної свідомості, богобудівництва, а часом і прямої церковної опіки» [16, с.6].

Дослідження феномену самотності за кордоном в основному спрямовані на вивчення особливостей особистості самотніх людей, особистих якостей і вікових особливостей. Розрізняйте компоненти цього феномену (поведінковий, когнітивний, афективний тощо). Використовується для редагування різних типологій і масштабів. Пострадянські науковці (зокрема українські), які зосереджувалися на феномені самотності, мають певну схожість із теоретичними підходами до проблеми закордонних колег. Водночас деякі з них (особливо Ю. Швалб, А. Харащ, Н. Камітов та ін.) привертають увагу характерними для нашої філософії поняттями (наприклад, «Я» і «духовна свідомість») Масу. Його використовують для пояснення феноменології самотності [20]. Особливий погляд на «резидентну» проблему [17].

Аналіз самотності в гендерних координатах (гендер стосується всіх аспектів суспільства)

1.2. Основні психологічні уявлення про самотність

1) Психоаналітичний підхід (А.Р. Зільберг, Harry Sullivan, Frieda Fromm-Reichmann)

Узагальнюючи положення деяких психоаналітичних теорій, можна сказати, що в даній психологічній парадигмі самотність розглядається як негативний стан, який бере свій початок з дитинства.

Один з представників психоаналізу А. П. Зільберг розрізняв самотність і ізоляцію. Він вважав самотність сутністю «нормального» і «тимчасового психічного стану», який виникає через відсутність конкретного «когось». Самотність — це непереборне, неприємне почуття (воно роз'їдає вашу душу, як жучок), і це постійне почуття. Зільберг А.П. вважає, що причиною самотності є такі риси особистості, як нарцисизм, марення величі, ворожість, прагнення

зберегти інфантильне відчуття власної всемогутності. Ця нарцистична орієнтація починає формуватися в дитинстві, коли ми відчуваємо шок від почуття маленьких і слабких, від необхідності чекати, поки інші задовольняють наші потреби, і від радості від того, що нас люблять. інші

Гаррі Салліван також писав про етіологію самотності. Розглядаючи прагнення людини до близькості, він вважав, що воно починається в дитинстві (прагнення дитини до дотику) і в студентському віці приймає форму прагнення до друзів, з якими можна обмінятися потаємними думками. Якщо студенти не можуть задовольнити цю потребу, вони можуть відчувати себе глибоко самотніми.

Фріда Фромм-Райхман наголошує на причинах самотності та згубних наслідках передчасної розлуки з материнською любов'ю.

2) Людиноцентричний підхід (К. Роджерс)

Підхід Роджерса до самотності відрізняється від психоаналітичних підходів тим, що він приділяє мало уваги спогадам дитинства та вважає, що самотність спричинена поточними впливами, які відчуває людина.

За Роджерсом, самотність є проявом непристосованості індивіда, а його причина полягає у феноменологічній суперечливості уявлень індивіда про власне «Я». Якщо схематично уявити процес самотності в три етапи, то виходить така картина:

1) Суспільство впливає на людей і змушує їх поводитися за соціально виправданими зразками, які обмежують свободу дій.

2) Виникає протиріччя між справжнім Я всередині індивіда та вираженням Я по відношенню до інших, і сенс існування втрачається.

3) Людина стає самотньою, коли думає, що їй буде відмовлено в контакті з іншими, хоча вона зняла захисні стіни на шляху до власного «Я».

І тут виходить замкнуте коло. Вважаючи, що інші відкидають їх справжню сутність, люди усамітнюються та чіпляються за соціальні «удавання», щоб уникнути протидії з боку інших. Запустіння. Іншими словами, розрив між вашим реальним і ідеальним я проявляється як самотність.

На відміну від психоаналітичного та роджеріанського підходів, які приписують причини самотності самій людині, деякі представники соціальної психології покладають провину за виникнення самотності на суспільство. Тому Боумен виділив кілька факторів, які сприяють підвищенню почуття самотності в сучасному суспільстві. Підвищення сімейної та соціальної мобільності.

Відчуженість як вагома психологічна проблема є однією з найгостріших викликів сучасності, що пов'язано з розвитком самоусвідомлення людини, соціальними трансформаціями та техніко-економічним прогресом суспільства.

Самотність - це душевний стан людини, який виявляється у недостатності спілкування, ізоляції від інших людей.

Самотність - це виснажливий емоційний стан, що найчастіше супроводжується пригніченим настроєм та важкими переживаннями.

Д. Лісман вважає, що однією з головних причин самотності є орієнтація на інших. Люди з такою схильністю хочуть подобатися, постійно пристосовуються до ситуації та відірвані від свого справжнього «я», своїх почуттів і очікувань. Це призводить до того, що у такої людини може розвинути «синдром тривоги» і стати залежною від уваги інших людей. І це бажання ніколи не буде задоволене. Д. Лісман характеризує американське суспільство як «звернене назовні» і пише, що його члени утворюють «самотню юрбу».

Лорен Слейтер називає сучасне суспільство індивідуалістичним. Самотність виникає у людини через те, що неможливо задовольнити потребу в спілкуванні, причетності та залежності.

4) Інтеракціоністський підхід (Франсуа Родольф Вайс)

Підхід Вайса до самотності відрізняється від наведеного вище з двох причин.

– Він вважає, що самотність – це результат впливу двох факторів: особистості та ситуації.

- Франсуа Родольф Вайс розглядав самотність з точки зору соціальних відносин, таких як прихильність, керівництво та повага. Серед іншого,

самотність може бути спричинена відсутністю соціальної взаємодії людини або відсутністю взаємодії, яка відповідає соціальним потребам людини.

Франсуа Родольф Вайс виділив два типи самотності: емоційну самотність і соціальну самотність. Перший пов'язаний з відсутністю інтимної любові, наприклад любові або шлюбу. У той же час люди можуть відчувати почуття покинутих Студентів. Соціальна самотність є наслідком відсутності важливих дружніх стосунків і почуття спільності та може виражатися у вигляді почуття туги та соціальної відстороненості.

5) Когнітивний підхід (L.E. Asch)

На думку представників когнітивного напрямку психології, когніція є ключем до пояснення зв'язку між недостатньою комунікабельністю і самотністю. Л. Е. Аш вважає, що самотність виникає, коли людина починає сприймати дисонанс між рівнем соціального контакту, якого вона прагне, і рівнем досягнутого соціального контакту.

6) Екзистенціальна психологія (І.Ялом, К.Мустакас)

Екзистенціальна психологія тісно пов'язана з екзистенціальною філософією. Перші спроби прямого перенесення ідей філософії екзистенціалізму в практику психології та психотерапії (Л. Бінсвангер, М. Восс) дали дуже обмежені результати. Хоча багато філософів-екзистенціалістів (М. Бубер, П. Тіллх, М. Бахтін та ін.) мали великий безпосередній вплив на психологів, вершиною сучасної екзистенціальної психології є загальнопсихологічна теорія і розроблені на її основі методологічні основи психологічної практики. Її основа. Основи екзистенціалістської філософії таких авторів, як В. Франкл, Р. Мей, Д. Бугенталь.

Екзистенціальна психологія визначає фундаментальний конфлікт, викликаний опозицією індивіда даностям існування. Це існування тут стосується певних скінченних елементів, які є суттєвими й неминучими елементами існування людини у світі. До таких даних можна віднести самотність, точніше відчуття ізоляції. Якщо підсумувати все сказане досі, то, на відміну від психоаналізу та особистісно-орієнтованої терапії, екзистенціалісти, по-перше, не

вважають це почуття патологічним, а по-друге, не розглядають його причини. Я не думаю, що воно у людей є. Дивлячись на умови існування

Один із представників цього напрямку І. Ялом розглядає ізоляцію як одну з даностей існування, а не ізоляцію від людей із породженою нею самотністю (від частини власної особистості), думаючи про ізоляцію. Не має внутрішньої ізоляції. Це радикальна ізоляція як від інших живих істот («відокремлення себе від інших»), так і від світу («відокремлення індивіда від світу»). Тому він розрізняє два типи ізоляції: екзистенціальну і радикальну ізоляцію.

У книзі «Екзистенціальна психотерапія» він розглядає кілька шляхів, що ведуть до усвідомлення екзистенційної ізоляції, протистояння зі смертю та свободою. Людина, яка знає кінець свого існування, розуміє, що ніхто не може померти разом або замість іншого. Свобода тут розуміється як прийняття відповідальності за своє життя, а також визнання того, що ти є «автором» свого життя і що ніхто інший не створює і не захищає тебе. Це означає прийняття фактів. Екзистенційна ізоляція також призводить до переживання втрати особистої близькості. Іншими словами, шари реальності відшаровуються від світу, який ми створили, і об'єкти стають «символізованими». І люди втрачають відчуття безпеки причетності до звичного.

Стосовно зв'язку між ростом та ізоляцією Ялом наводить визначення Ранка, який вважав, що процес росту тісно пов'язаний із відокремленням, перетворенням на окрему сутність (зростання пов'язане з автономією, індивідуацією та незалежністю). Але люди платять ціну розлуки: ізоляцію.

Є два способи, як люди можуть захистити себе від «страху остаточної ізоляції», пише Ялом. Цей факт і актуальність частково прийняті. Стосунки не можуть усунути самотність, але вони можуть допомогти поділитися нею з іншими, а «любов компенсує біль самотності». Вважається, що «великі стосунки руйнують стіни піднесеної самотності, пом'якшують її суворі закони, прокладають мости від одного незалежного буття до іншого через безодню космічного жаху» Погоджуюсь із думкою М. Бубера.

Якщо ми не приймемо власну самотність і не зіткнемося з нею, ми не зможемо дивитися на інших з любов'ю. Занурені в океан існування, відчуваючи страх самотності та намагаючись якнайшвидше вибратися з нього, ми не тільки віддаляємося від інших, але іноді навіть «б'ємо їх», щоб не потонути. У таких ситуаціях ми не можемо прийняти інших такими, якими вони є, наляканих і самотніх людей, з яких складається цей світ. Одна справа бути «цим» для нас, інша – бути у своєму світі, бути засобом відмови від ізоляції. Віддаляючись усе далі й далі від цього усвідомлення існування, людина будує стосунки, які забезпечують «продукти» (об'єднання, влада, велич тощо), які допомагають протистояти ізоляції. Нижче ми розглянемо принципи побудови стосунків, які не потребують один одного, з урахуванням поглядів М. Бубера, А. Маслоу та Е. Фромма на проблему самотності.

Інший представник екзистенційного напрямку психології К. Мустакас розрізняє «гуркіт самотності» і справжню самотність (його позиція в цьому відношенні подібна до позиції деяких східних релігій). подібно до самотності самотності). схожі на вигляд). Перше він визначає як комплекс захисних механізмів, які заважають людині вирішувати сутнісні життєві проблеми шляхом здійснення «діяльності заради діяльності» разом з іншими людьми. Справжня самотність приходить від усвідомлення реальності самотності. Як і Ялом, він вважав, що цьому усвідомленню можуть сприяти зустрічі з межовими життєвими ситуаціями (народження, смерть, життєві зміни, трагедії), які людина переживає на самоті.

Болгарська дослідниця Л. Симеонова класифікувала типові моделі поведінки людей, схильних до переживання самотності:

Нестримне прагнення до самоствердження, коли на першому плані лише власні успіхи.

Обмеженість у проявах поведінки. Людина не може вийти за рамки обраної нею ролі, через що не дозволяє собі розкутості й природності у взаєминах з оточенням.

Зосередженість на власних відчуттях. Події особистого життя та внутрішній стан сприймаються як щось унікальне. Такі люди недовірливі, сповнені похмурих передчуттів, переймаються надмірною тривогою за здоров'я.

Нестандартність вчинків, коли світогляд та дії не узгоджуються з панівними в групі правилами й нормами. З одного боку, це своєрідність бачення світу, оригінальність уяви. З іншого - небажання рахуватися з іншими.

Применшення власної цінності як особистості та, відповідно, страх видатися нецікавим для інших.

Таким чином, поряд з історичними, культурними, соціальними передумовами виникнення самотності, визначну роль відіграють індивідуально-особистісні чинники.

Розглядаючи особливості людей, які уникають сприйняття самотності як належне, Кайзер виявив три тенденції, характерні для його колишніх клієнтів. Бар'єрна нейропатія [3]:

1) «Сплав» - прагнення втратити свою індивідуальність і злитися з іншими. Бажання бути індивідуальністю пов'язане з мужністю побути на самоті, тому що самотність часто нестерпна для окремих людей.

2) «Універсальні симптоми» - V Відбувається злиття з іншим, спроба злиття (або її ілюзія), і в той же час відчувається подвійність.

3) «Універсальний конфлікт» — це небажане відчуття самотності, яке переживається як страждання.

Ці тенденції дозволяють клієнтам уникнути переживань, викликаних почуттям самотності. Невротики підуть на все, щоб уникнути самотності, але люди зі справжнім характером визнають стан самотності як реальність людського існування, можливість вільного зростання та самореалізації, і реагують на це. Я беру на себе повну відповідальність. .

Насправді Сартр писав про те саме: "Людина існує лише в тій мірі, в якій вона усвідомлює себе. Тому вона є лише сумою своїх дій і нічим іншим у своєму житті".

Відносини як вихід із самотності. Прийняття екзистенціальної точки зору на самотність, на додаток до прийняття факту екзистенціальної ізоляції, нагадує нам, що існує ще один захист від «страху остаточної ізоляції»: стосунки. Види стосунків, на яких наголошує М. Бубер, допоможуть розірвати цю самотність і водночас зрозуміти, які стосунки не будуються за принципом «ти і я, я і ти».

Після ретельного теоретичного вивчення наявних уявлень про самотність можна зробити такі узагальнення:

Проблема відчуженості є актуальною і має глобальний масштаб. Суспільство рухається у напрямку індивідуалізації, розвитку самосвідомості, тому почуття самотності загострюється.

Нині у вітчизняній психології розширюється та поглиблюється дослідження самотності, проте становлення психології самотності як галузі наукових студій лише розпочинається.

Наукове визначення феномену самотності характеризується складністю та неоднозначністю. Незважаючи на поширеність наукових розробок з проблеми самотності, вчені досі не виробили єдиної думки щодо її сутності.

Останнім часом важливішими стають не соціальні, а індивідуально-особистісні передумови самотності, що становить загрозу психічному здоров'ю особистості та суспільства в цілому.

Дослідження самотності визначають, що самотність – не чинник, що викликає певний стан, а сам стан психологічного переживання.

Самотність несе в собі як руйнівну силу для особистості, так і необхідну умову, етап розвитку, самопізнання та самовизначення.

Самотність зумовлюється зовнішніми та внутрішніми факторами.

Дослідження самотності не охоплюють усього життєвого циклу, є окремі напрацювання щодо переживання самотності в певні періоди, пов'язані з певною ситуацією.

1.3. Основні підходи, методи та методики дослідження самотності

Протягом всієї історії психології поняття самотності було неоднозначним. Коли ми думаємо про самотність науково, її можна розділити на дві тенденції: негативна орієнтація та позитивна орієнтація. Існуюче протиріччя у вивченні характеру впливу самотності на життя людини полягає в тому, що з однієї точки зору вона сприймається як деструктивна для особистості, а з іншої – як необхідний етап, що виражається в тому, що Самопізнання і самовизначення. Причина такої великої розбіжності в думках полягає головним чином у відсутності феноменологічних досліджень і, крім того, у відсутності досліджень психологічних механізмів самотності. Багато дослідників самотності пов'язують її з дуже значним емоційним переживанням, а самотність може мати руйнівний вплив на людину [5]. Далі ми розглядаємо існуючі напрями досліджень щодо вивчення феномену самотності у світовій психології. Психодинамічна спрямованість. Першими психологами і психотерапевтами, які почали розробляти проблему людської самотності, були, ймовірно, психоаналітики третьої школи Фрейда. З їхньої точки зору, самотність є результатом таких рис особистості, як нарцисизм, ілюзія величчя та агресивність.

Згодом ці природні або розвинені психічні особливості накопичуються в комплексі «самотності». Фрейд і його пізніші послідовники описують самотність як ранній вплив на особистісний розвиток дитини. Усі представники психоаналізу, що займаються проблемою самотності, відзначають важливість розвитку особистості в ранньому дитинстві у формуванні «синдрому самотності». Студенти, оточені лише надмірною любов'ю і захопленням з боку рідних та оточуючих, часто розвивають комплекси щодо власної величчя та незамінності в майбутньому, що призводить до бажання бути об'єктом любові та поваги інших. Оскільки оточуючі зазвичай цього не усвідомлюють, навколо нарцисичної особистості існує зона некомунікабельності та ворожості, яка неминуче створює відчуття ізоляції. Представники психодинамічної традиції абсолютизують вплив внутрішніх особистісних факторів на появу та прояв

самотності. Вони вважають, що досвід дитинства багато в чому визначає, чи стане людина самотньою пізніше в житті. Самотність у дорослих походить від вражень і реакцій у дитинстві і визнається лише як патологічний феномен, який, безумовно, негативно впливає на особистість [44].

Представники психодинамічної теорії самотності, такі як Д. Сілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Райхман, Р. Бертон, В. Феррера, К. Рубенс і Х. Ліндемманн, стверджували, що вона зосереджується на тому, що веде до самотності. Самотність. Хоча вони мало або зовсім не звертають уваги на ситуаційні фактори, психологи в інших областях психологічної науки стверджують, що ситуативні фактори відіграють значну роль у розвитку самотності. Соціологічний підхід. Протилежним психодинамічному напрямку можна назвати соціологічний підхід Д. Рісмана, К. Боумена, Р. Слейтера. Найбільш популярна концепція самотності була розроблена Д. Рисманом і його співавторами.

Д. Лісман висунув три типи соціальної особистості: традиційна орієнтація, орієнтація на зовнішній фактор і орієнтація на внутрішній фактор. Самотній натовп складається із зовнішньо орієнтованих індивідів, орієнтованих назовні чи інших. Такі люди не тільки потребують постійного схвалення з боку оточуючих, але й активно пристосовуються до ситуації, щоб отримати це схвалення. Подібно до флюгерів, вони об'єднують свої дії для «найвигіднішого» способу контролю міжособистісного спілкування. Вчений К. Боумен оцінює, що самотність є побічним ефектом соціальної трансформації суспільства. Дослідники вважають це явище природним наслідком людського існування, підкреслюючи досить хворобливу природу самотності.

За його словами, будь-яка зміна соціальних інститутів зазвичай призводить до «провалу», тобто до руйнування міжособистісних стосунків, і водночас породжує самотність. Вчені, як і інші члени уряду соціологів, вважають, що причини самотності лежать поза межами особистості. Іншими словами, людська самотність є результатом дії соціальних сил. Окремо виділено наступні три сили [36]: 1. Ослаблення основних групових зв'язків. Центральна група – сім'я чи щось інше. 2. Збільшення мобільності сім'ї. 3. Підвищення соціальної

мобільності. Ці три сили поєднуються, створюючи нестабільність у міжособистісних стосунках, втрату глибини людського спілкування та самотність як побічний ефект соціальних змін. Р. Слейтер вважає, що причиною самотності є власне індивідуалізм. Люди жадають спілкування, любові та залежності.

Визнання потреби в довірі та співпраці може допомогти нам усвідомити відповідальність за власний життєвий напрямок і мотивацію. Через те, що в суспільстві все більше застосовується принцип «кожен сам за себе», потреби в спілкуванні, залученості та залежності не задовольняються. Результат - самотність. Тому соціологи визначають самотність як загальний статистичний показник, що характеризує суспільство і репрезентує певні нормативні якості. Самотність зумовлена зовнішніми факторами і розглядається як модальна характеристика індивіда та результат дій соціальних сил [37]. Пізнавальна спрямованість. Визначення цього підходу до вивчення феномену самотності полягає в тому, що когнітивність розглядається як один із факторів, що визначають взаємозв'язок між відсутністю комунікабельності та почуттям самотності. Люди почуваються самотніми, коли помічають розбіжність між бажаним і досягнутим рівнями соціальної взаємодії.

Іншими словами, самотність є складовою свідомості. Тільки знаючи і визнаючи себе, ви можете подолати цю ситуацію. Але коли людина не знає себе, вона не відчуває цього стану навіть при найочевидніших зовнішніх факторах. Когнітивісти широко підходять до коренів самотності. Вчені використовують як риси характеру, так і ситуаційні фактори, які сприяють розвитку особистості, а також вплив минулого та поточного досвіду на розвиток особистості [41]. Основними представниками когнітивного підходу до вивчення цього явища є американські соціальні психологи Енн Пепло та Деніел Перлман. Вони експериментально підтвердили зв'язок між глибокою самотністю і низькою самооцінкою. Інтерактивний підхід. Представники інтерактивного підходу наголошують на ситуативному та особистісному аспектах самотності. З іншого

боку, деякі люди мають суб'єктивну та особисту схильність до самотності. З іншого боку, певні соціальні ситуації визначають самотність.

Обидва аспекти, у певній комбінації, впливають на те, скільки разів людина взаємодіє з іншими людьми, що призводить до емоційних переживань самотності та сприйняття соціальної ізоляції. Р. Вайс є основним представником інтеракціоністського підходу до вивчення самотності. Він вважає, що самотність є результатом спільного впливу особистісних і ситуативних факторів і є нормальною реакцією індивіда на відсутність соціальної взаємодії, яка задовольняє основні соціальні потреби індивіда. Самотність - це поєднання або взаємодія цих двох факторів. Феноменологічна модель. Представники феноменологічного підходу наголошують на розриві, який існує між закладеною у свідомості «чистою» моделлю спілкування та міжособистісних стосунків і реальним станом індивідуальних комунікаційних мереж. Цей розрив є основною причиною самотності.

Індивіди прагнуть до «правильного» спілкування, ідеальної моделі для цього суспільства. Іншими словами, суспільство змушує індивідів поводитись відповідно до його нормативних феноменологічних ідеалів, які можуть не відповідати індивідуальним характеристикам, думкам, інтересам, бажанням, прагненням тощо [35]. В результаті він усвідомлює, що він не такий, яким має бути більшість, тобто відрізняється від інших, від «маси», від певної особистості, від «неакуратності», я починаю відчувати відірвання від себе. Він усвідомлює, що не вписується в ті самі феноменологічні ідеали, які нав'язує суспільство та його родина. Це викликає певні страждання, а відчуття самотності суттєво змінюється. У деяких випадках може спостерігатися інша модель переживання вищесказаного, яка є творчою, конструктивною та безболісною. При цьому вони або намагаються створити новий суспільний ідеал, або взагалі не звертають на нього уваги. У першому варіанті ми бачимо людину, що бореться за нові ідеали, у другому — людину, занурену у світ творіння, який обов'язково потребує стану зосередженості та усамітнення.

У будь-якому разі відступ від суспільно прийнятих моделей вимагає певної мужності та добровільної згоди на самотність. Звичайно, обидва типи людей знаходять однокумців і поступово вибудовують коло спілкування, але по відношенню до публіки вони завжди самотні. Підсумовуючи, можна сказати, що в кожному психологічному підході самотність трактується по-своєму. У соціологічному напрямі це побічний ефект соціальних змін, результат прагнення до індивідуалізму, потреби в спілкуванні та контакті з іншими, яка зазвичай залишається незадоволеною. Психодинаміка зосередила увагу на тому, які внутрішні фактори всередині індивідів призводять до почуття самотності. Вони мало або зовсім не звертають уваги на ситуаційні фактори. У когнітивній психології суть самотності полягає в невідповідності між власним бажаним і досягнутим рівнем соціальної взаємодії індивіда. Представники інтерактивного підходу наголошують на ситуативному та особистісному аспектах, які разом формують відчуття самотності.

Представники феноменологічного підходу наголошують на розриві, який існує між притаманною свідомості «чистою» моделлю спілкування та міжособистісних відносин і реальним станом індивідуальних комунікаційних мереж, що в результаті формує відчуття самотності.

1.4. Тривожність особистості як психологічна проблема

У вітчизняній психологічній літературі дослідження проблеми тривожності досить фрагментарні. Це було зумовлено не лише соціальними причинами, а й впливом на розвиток зарубіжної соціальної та наукової думки таких течій, як психоаналіз та екзистенціальна філософія. Вивчення тривожності на різних етапах дитинства є важливим як для з'ясування сутності цього феномену, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційних сфер людини.

Тривога лежить в основі багатьох психологічних труднощів у дитинстві, включаючи розлади розвитку та поведінки (такі як правопорушення та

залежність) у студентів. Незважаючи на велику кількість досліджень, можна сподіватися, що предмет, який позначається цим терміном, матиме чітке та загальновизнане визначення. Однак і в психіатрії, і в психології існує багато думок щодо визначення тривоги. Багатозначність і невизначеність значення терміна «тривога» в психології є результатом використання цього терміна в різних значеннях. Тривога - це відчуття емоційної напруги, настороженості, хвилювання, психічного дискомфорту, підвищеної вразливості до ускладнень, загостреного почуття провини, очікування, невизначеності або передчуття невизначеної загрози життєвій рівновазі особистості. Це такий психічний стан, як недооцінка себе в ситуації [2].

Тривогу часто вважають появою внутрішніх конфліктів у загальному діапазоні невротичних і преневротичних утворень (Б. Кочубей, А. Захаров, К. Роджерс). У радянській психології В. Н. Мящев вперше запропонував проблему внутрішнього конфлікту. Він визначив такий конфлікт як особливу комбінацію об'єктивних і суб'єктивних факторів, яка порушує важливі стосунки індивіда і сприяє переживанню стійкої емоційної напруги, інтенсивність якої залежить від індивіда, залежить від суб'єктивної важливості порушених стосунків. . Центральним тут є протиріччя між можливостями, якими володіє особистість, і вимогами, що пред'являються до неї, що є основою для виникнення тривоги. Тут акцент робиться на їхньому досвіді та оцінці, а не на зовнішніх факторах. Саме їх значимість визначає інтенсивність суперечливих переживань, породжуючи емоційну напругу, що переживається як тривога.

Тривале збереження внутрішнього конфлікту сприяє збереженню та посиленню тривоги [3]. Д. МакКлелланд вказав на зв'язок між самооцінкою тривоги, тривогою та внутрішнім конфліктом. На його думку, суперечливий Я-образ, тобто наявність внутрішніх суперечностей в образі «Я», призводить до зниження сили «Я», підвищує сприйнятливості до фрустрації, що призводить до переживання тривоги. Каже, сприятиме. У працях К. Роджерса тривога розглядається як емоційна реакція індивіда на внутрішні суперечності, конфлікт між його справжнім Я та ідеальним Я. Тривога - це стан, який людина відчуває

як скутість або напруга, причина якої незрозуміла. При такому підході тривога позбавляється статусу особливого і самостійного психологічного утворення і фактично є лише функцією конфлікту.

За А.М.Прихозаном, тривожність – це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний та маніпулятивний аспекти. На її думку, певна частка тривоги є нормальною для всіх і необхідною для того, щоб людина оптимально адаптувалася до реальності. Наявність тривоги як стійкого утворення є свідченням порушень у розвитку особистості, що заважає нормальному розвитку, діяльності та спілкуванню. Тривога як стійке явище зумовлена незадоволеністю ключових соціогенних потреб, насамперед потреб себе [1].

Концепти "тривога" та "тривожність" мають безпосередній взаємозв'язок. На думку науковця Ч. Спілбергера, тривога - це емоційний стан, який виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, невизначеності та проявляється у вигляді напруження, очікування несприятливого розвитку подій. Часті переживання тривоги можуть призводити до формування в особистості такої риси, як тривожність - це відносно стійка схильність надмірно хвилюватися, сприймати загрозу власному "Я" в різноманітних ситуаціях, внаслідок чого зростає рівень суб'єктивної тривоги. Стабільна налаштованість індивіда на сприйняття ситуацій як загрозливих трансформує тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, що формує усталене ставлення до навколишньої дійсності.

Таким чином, тривога є гіпотетичною «проміжною змінною», тимчасовим станом розуму, який виникає під впливом стресорів, фрустрації соціальних потреб і особистісною рисою, яка дається через пояснення внутрішніх факторів і зовнішніх характеристик. Вона розуміється як і мотиваційна боротьба. З іншого боку, серед дослідників існує згода щодо низки ключових моментів, які дають змогу окреслити «загальні контури» незахищеності (розглядаючи її в контексті «національного надбання»). між стійкою тривогою) і особистостями тривожного типу. Критична проблема стосується співвідношення понять тривоги, тривоги та страху. Лише на початку 19 століття почали розрізняти явища тривоги та страху.

Пов'язаний з ім'ям датського філософа і теолога С. К'єркегора. Останній трактує тривогу як страх перед невизначеною тугою без об'єкта, а страх розуміється як конкретний, емпіричний страх страху. Раніше все об'єднувалося одним поняттям: «страх».

Тривога це не завжди негативна емоція, вона є нормальним почуття і характерна для всіх людей. Тривога є необхідною і важливою для людського організму. Схильність до тривоги – це генетичне обумовлене явище, всі люди при народженні мають цю емоцію але у кожної людини рівень тривожності різний. Крім генетичного фактору на рівень тривогу впливає виховання, навколишнє середовище, досвід, психологічний стан людини та багато інших факторів.

Тривожність є здоровою функцією організму та допомагає людині передбачати небезпечні ситуації, попереджати їх та за можливості уникати. Якщо тривожність погіршує якість життя людини, має систематичний та «хворобливої характер», то ця проблема вимагає корекції та психотерапії.

Сьогодні страх вважається реакцією на конкретну, певну, реальну небезпеку, а тривога – це переживання невизначених, незрозумілих і безцільних загроз переважно уявного характеру. Згідно з іншою позицією, страх відчувається, коли є загроза у вітальні, коли щось загрожує цілісності людини як живої істоти, людського інституту, а тривога відчувається, коли існує соціальна чи особиста загроза. бути досвідченим. Небезпека в цьому випадку загрожує цінностям людини, його потребам, стосункам з іншими людьми, положенню в суспільстві. Подібний підхід покладений в основу визначення тривоги і наголошується в першому дослідженні психологічного вивчення тривоги, здійсненому грузинським психологом Н. Імедадзе в 1966 році. На його думку, тривога - це емоційний стан, який виникає до того, як соціальні потреби більше не задовольняються. І. Сарасон (1972) і співавтори показують різницю між тривогою і страхом на основі спрямованості уваги. При страху увага людини спрямована назовні, тоді як при тривозі увага людини спрямована всередину і фіксується на своєму внутрішньому стані [3].

Деякі дослідження вважають, що страх є базовою емоцією, а тривога - більш складною емоційною сутністю, яка формується на його основі і часто в поєднанні з іншими базовими емоціями (К. Ізард, Д. Левітов, 1980). Отже, згідно з теорією диференціальних емоцій, страх є базовою емоцією, а тривога є результатом її поєднання з однією або декількома базовими емоціями (наприклад, стражданням, гнівом, провиною, соромом, інтересом тощо). комплекс утворений як) [4]. Можливість продуктивного підходу до проблеми розмежування тривоги і страху у віковій психології була реалізована з введенням Ф.Б. Концепція «тривожної сукупності явищ» Березіна (1988).

Це поняття дозволяє розрізнити страх, який є реакцією на конкретну, об'єктивну і явну загрозу, і ірраціональний страх, який виникає при посиленні тривоги і проявляється як об'єктивне втілення невизначеної небезпеки. У цій схемі тривога і страх представляють різні рівні феноменів тривоги, причому тривога передує ірраціональному страху [5]. Тривога має захисну функцію (передбачення небезпеки і підготовка до неї) і мотиваційну функцію (легка тривожність підвищує мотивацію до досягнення). Вважається, що нормальний (оптимальний) рівень тривожності необхідний для ефективної адаптації до реальності (адаптивна та мобілізуюча тривожність). Коли рівні занадто високі, це вважається дезадаптивною реакцією та проявляється як загальне порушення поведінки та діяльності. У процесі вивчення проблеми тривожності повна відсутність тривожності також розглядається як явище, що перешкоджає нормальній адаптації, а також, як і стійка тривожність, перешкоджає нормальному розвитку та продуктивній діяльності.

Відповідь на причину постійної тривоги залежить від того, чи вважається вона особистісним утворенням чи рисою темпераменту. При розумінні тривожності як риси темпераменту основним фактором визнаються природні передумови - властивості нервової та ендокринної системи, тобто слабкість нервових процесів (Н. Данилова, В. Мерлін, Я. Стреляу) [1]. Проте розуміння тривожності як відносно стійкої індивідуальної характеристики спрямовує особливу увагу на роль особистісних і соціальних факторів у її виникненні та

становленні, насамперед на особливості спілкування. Тому в даний час існує два основних типи причин постійної тривоги. 1) Тривалі зовнішні стресові ситуації внаслідок частого хвилювання (Ю. Ханін, Ч. Спіл Бергер). 2) Внутрішні причини - психологічні та/або психофізіологічні - причини. З цієї точки зору продуктивним є підхід, який поєднує зовнішні джерела стресу та їх суб'єктивну оцінку. Багато досліджень розглядають тривогу як психологічний еквівалент будь-якого конфлікту. При цьому під цим конфліктом розуміють протиріччя між оцінкою індивідом конкретної ситуації як загрози та відсутністю необхідних засобів її уникнення або подолання. Ця ідея належить до загального обсягу теорій, які включають психологічний стрес і тривогу як компоненти.

Тривалий, повторюваний вплив стресових ситуацій, правильно оцінений особистістю, вважається основною причиною невротичних і предневротических станів, у тому числі тривоги. Посттравматичний стрес висвітлюється в літературі як ще одне джерело надзвичайної зовнішньої тривоги. Загальна тривожність є одним із центральних компонентів «посттравматичного синдрому» у дорослих. Багато досліджень зосереджено на тривозі, яка виникає внаслідок травматичних факторів, таких як нещасні випадки, стихійні лиха, перебування в клініці, операції та розлучення батьків. Особливу увагу приділяється вивченню тривожності Студентів, які постраждали від жорстокого поводження та насильства в сім'ї. Усі наявні в науці та практиці факти переконливо свідчать про те, що при стійкій тривожності вплив стресу, в тому числі травматичного, проявляється опосередковано через особистісні фактори. Тому мова має йти про одне явище (тривогу), яке має як зовнішні, так і внутрішні причини. Комунікаційний компонент сьогодні виділяється як центральний елемент у вивченні майже кожного аспекту розвитку.

Насамперед, йдеться про батьківсько-дитячі стосунки як особливу детермінанту розвитку, що виникає на перетині об'єктивних і суб'єктивних факторів. Одним із перших, хто ввів поняття тривоги як міжособистісного явища, отримавши ступінь доктора наук з психології, був відомий психолог і психіатр Г. С. Салліван. На його думку, причиною напруги є нереалізовані

бажання, які викликають порушення біологічної рівноваги, а також порушення міжособистісної надійності, що викликає тривогу. Тривога виникає через емпатійний зв'язок із значущою старшою людиною. А страх виявляється тоді, коли задоволення звичайних потреб відкладається до тих пір, поки вони не набудуть надзвичайної сили. Тривога має зовнішню причину, тому дитина не може від неї позбутися. Тривога не має нічого спільного з органами. Немає нічого конкретного, від чого можна звільнитися, виділяючи це і демонструючи якусь активність. Основна причина тривоги - несхвалення з боку близьких. «Функціональна діяльність системи Его спрямована, перш за все, на подолання або ослаблення напруги під час тривоги, а опосередковано на захист дитини від нещасних випадків у зв'язку із задоволенням потреб».

Тому прагнення до безпеки чи свободи від тривоги з самого початку відрізняється від усіх інших бажань. Якщо змалечку виховувати у дитини почуття міжособистісної довіри, тривоги не виникатиме [6]. Тому, по-перше, тривога зумовлена міжособистісними стосунками, а по-друге, потреба уникати або усунути тривогу по суті еквівалентна потребі в міжособистісній надійності та безпеці. Тривога присутня всюди, де люди вступають у контакт з іншими людьми. Це основне джерело духовної енергії. Центральна роль незадоволених міжособистісних потреб у довірі висвітлюється в роботі К. Хорні. К. Хорні вважає прагнення до самоактуалізації основною метою розвитку людини і оцінює тривогу як основну протитоту цієї тенденції. Хоча між ранніми і пізнішими роботами К. Хорні існують відмінності в розумінні тривожності, його оцінка ролі оточення у виникненні тривожності у Студентів залишається незмінною. Студенти мають специфічні міжособистісні потреби, такі як любов, турбота та схвалення з боку інших. Ці потреби задовольняються під час раннього досвіду дитини та любові та підтримки інших. Коли Студенти почуваються в безпеці, у них розвивається почуття безпеки та впевненості. Однак часто близькі люди не в змозі створити таку атмосферу для дитини. Їхнє ставлення до Студентів гальмується власними викривленими і невротичними потребами,

конфліктами та очікуваннями. В результаті у дитини формується базова тривожність, переживання глибокої ненадійності та занепокоєння.

Це відчуття ізольованості та безпорадності у світі, який дитина сприймає як потенційно ворожий [7]. Студенти повинні навчитися розпізнавати дорослих, які піклуються про них, як про джерело комфорту та безпеки, що дозволяє їм досліджувати незнайомі предмети в присутності своїх близьких. Студенти, які не мають сміливості на таке дослідження і вважають за краще залишатися з турботливими дорослими, не відчують надійного зв'язку з дорослими і, як наслідок, втрачають можливість дізнатися щось нове. З іншого боку, деякі немовлята надто легко вступають у контакт з незнайомцями або виявляють хвилювання, коли повертаються до матері. Це другий вид соціальної дезадаптації. Це свідчить про відсутність у дитини впевненості в тому, що дорослі, які піклуються про неї, підтримають її (Fleason, 1986). Ці Студенти частіше відчують більш глибоку та стійку тривогу, яка може перешкоджати їхньому майбутньому розвитку [8]. Надійна прив'язаність дитини до близьких у ранньому дитинстві є важливою для подальшого соціального та особистісного розвитку дитини. Е. Еріксон вважав, що розвиток довіри є першим кроком психосоціального розвитку. Довіра походить від співчуття матері. Матері та інші турботливі дорослі висловлюють свої цінності та ставлення до прийнятних рівнів інтимності та догляду за функціями тіла, самостимуляцією та власною реакцією на грудне вигодовування, відлучення від грудей та заспокійливу поведінку. Масу. Завдяки цим реакціям Студенти дізнаються, чи сприймають їх як поганих чи добрих, коли хвилюватися та відчувати провину, а коли заспокоїтися та почуватися в безпеці. [9].

Тому щодо соціально-психологічних детермінант тривожності більшість психологів вважають, що тривожність передається дитині від напруженості та тривоги матері та/або виникає внаслідок відсутності впевненості дитини в батьківській любові та підтримці. Я маю таку думку. Багато досліджень показали, що характер емоційних стосунків Студентів з близькими дорослими істотно впливає на їх успішне входження в шкільне життя (Б. Ігеланд, Б.

Філіпс). На їхню думку, існує два джерела стресу, які містяться в самій системі шкільного навчання: 1) особливості соціальної взаємодії, 2) конкуренція та орієнтація на конкуренцію (1972, 1984). Є дані про роль спілкування з однолітками у виникненні та посиленні тривожності у Студентів та студентів (В.Кісловська, А.Пригожан, Б.Мак Кандлес). Оскільки тривога є продуктом процесу міжособистісного спілкування, підкреслюється, що тривога може бути трансформована в процесі відповідним чином організованого психотерапевтичного спілкування. К. Хорні досліджує зміст спілкування, а саме сприйняття пацієнтом під керівництвом психотерапевта тривоги та невротичних конфліктів, хибність ідеалізованого Я, стратегії реального вирішення внутрішніх конфліктів Акцент на спільному розвитку. Цей напрямок психотерапії дозволяє пацієнту прийняти справжнє Я і відновити потенціал особистісної самоактуалізації [7].

Х. С. Салліван приділяє увагу особливостям самого процесу спілкування, виразному вокальному оформленню: інтонації, тональності, темпу, кількості та тривалості пауз, а не аналізу змісту спілкування чи неусвідомленого змісту. Такі особливості розмови пацієнта служать не тільки діагностичним матеріалом, а й основою для емоційного зв'язку між психотерапевтом і пацієнтом. Тільки наявність такого зв'язку може сприяти успіху психотерапії за умови, що терапевт як фахівець у міжособистісному спілкуванні відіграє провідну роль [6]. Е. Фромм говорив, що основною причиною тривоги і внутрішнього хвилювання є переживання відчуження, визнання себе окремою особистістю і пов'язане з цим відчуття свого безсилля перед силами природи і суспільства. Основним способом подолання цього він вважав різні форми любові між людьми. "Життєстверджуючі початки, щастя, розвиток і свобода лежать у здатності любити - співчутті, повазі, відповідальності та знаннях. Якщо я можу сказати комусь "Я тебе кохаю", це означає, що я можу Це означає, що ти можеш сказати щось на зразок цього. «Я люблю в тобі всіх, через тебе я люблю світ, і в тобі я люблю себе» [10]. Р. Лазарус, Дж. Аверілл вважали, що профілактика та

модифікація тривожності полягає в когнітивній переоцінці ситуації та зміні ставлення до неї [1].

1.5. Основні підходи, методи та методики вивчення тривожності

Тривога не є рідкісним явищем у сучасному світі, а в умовах війни люди регулярно переживають цей стан. Так, наприклад, результати недавнього дослідження ментального здоров'я української молоді продемонстрували, що 51% опитаних час від часу відчувають непереборну тривожність. Фахівці наголошують на тому, що тривога позбавляє людину сил, стає причиною безпорадності. Крім того, може формувати емоційні розлади та негативно позначатися на розвитку особистості. Саме тому її вчасна діагностика є надзвичайно важливою. Фахівці безкоштовної онлайн-платформи психологічної підтримки “Розкажи мені” розповіли про методики діагностики тривоги, які вони використовують у роботі. Загалом таких методик існує дев'ять, детальніше про кожен з них в цьому матеріалі.

Методика була розроблена в 1970 році. Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в конкретний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Ця методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому також має назву “Шкала Спілбергера – Ханіна”. У рамках цього тесту створені 2 підшкали:

Шкала стану тривоги (ситуативної тривожності). Оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчувають себе “прямо зараз”, використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю у часі.

Шкала особистої тривожності. Оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке “віяло” ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожную з них певною реакцією. Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Загалом методика представляє собою опитувальник, який складається з певних висловлювань, які людина має або підтвердити, або спростувати.

Методика була створена в США у 1996 році, перекладена й адаптована в тому ж році І.О. Котенєвим. Ця методика спочатку призначалася для швидкого виявлення ознак посттравматичного стресового розладу у людей, які пережили психічну травму будь-якого роду. Ця методика проста і доступна для роботи з пацієнтами будь-якої категорії: опитувальник складається з десяти простих запитань, які передбачають однозначні відповіді. Як інструмент первинного скринінгу добре визначає найспецифічніші прояви ПТСР, такі як тривога і депресія. Її доцільно застосовувати при скринінгу широкого контингенту, в тому числі у польових умовах. Також коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР може застосовуватися для самодіагностики, долучатися до комплексних опитувань особистісного складу, спрямованих на виявлення осіб із груп ризику тощо.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) була розроблена в 1983 році, з метою визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики. Переваги цієї шкали полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати її для скринінгу тривоги та депресії. Це опитувальник із чотирнадцяти тверджень, які обслуговують дві підшкали:

Підшкала А – “тривога” (anxiety): непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;

Підшкала D – “депресія” (depression): парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають ступінь наростання симптоматики, – градації вираженості ознаки від 0 балів (відсутність) до 4 (максимальна вираженість).

Шкала проявів тривоги Тейлора

Ця методика дає змогу вимірювати прояви тривожності. Респонденту пропонують шістдесят тверджень, що вимагають відповідей “так” або “ні”. Відповідати потрібно швидко, не замислюючись. Тестування триває 15-30 хвилин.

Шкала тривоги Бека

Клінічна тестова методика, призначена для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих та літніх, контингенту клініки та при скринінгових дослідженнях. Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації фахівця. Тест передбачає двадцять один пункт, в кожному з яких зазначається симптом, характерний для тривожних розладів (оніміння та поколювання в тілі, тремтіння в ногах, відчуття жару, прискорене серцебиття, дратівливість тощо), а людина може оцінити ступінь проявленості того чи іншого симптому від “зовсім не турбує” до “дуже турбує”.

Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7

Шкала GAD-7 – особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу (ГТР). Додатково може застосовуватися для скринінгу панічного розладу, соціофобії та посттравматичного стресового розладу.

Шкала тривоги Гамільтона (HAM-A)

Клінічна рейтингова шкала, призначена для вимірювання вираженості тривожних розладів у Студентів, студентів і дорослих. Орієнтовний час виконання – 10-20 хвилин. Її заповнення відбувається у процесі напівструктурованого інтерв'ю, під час якого фахівець у тому числі збирає

анамнестичні дані та спостерігає за поведінкою чи іншими невербальними проявами досліджуваних психопатологічних феноменів. Не варто пред'являти шкалу пацієнтові/клієнтові і ставити йому прямі запитання.

Тест рівня шкільної тривожності Філіпса (School Anxiety Scale, SAS)

Методика складається з 58 запитань та дозволяє визначити загальний рівень шкільної тривожності, а також вивчити характер переживання тривожності, пов'язаної з різними областями шкільного життя. Методика призначена для роботи зі студентами, оптимальне застосування у 1-4 курсах університету.

Шкала явної тривожності для студентів (CMAS)

Методика призначена для виявлення тривожності щодо навчання у студентів. Шкала була розроблена американськими психологами на основі шкали тривожності Тейлора, призначеної для дорослих. Як і в дорослій методиці, питання було відібрано з опитувальника MMPI. Крім того, дитячий варіант доповнено контрольною шкалою, що виявляє тенденцію давати відповіді, що соціально схвалюються.

Численні наукові дослідження зосереджувались на вивченні цієї взаємодії та її наслідків для психічного здоров'я людини.

Один із ключових аспектів - спосіб переживання самотності людьми з різним рівнем тривожності. Дослідження показують, що високотривожні люди перебувають у стані більшого емоційного напруження і переживають негативні емоції, коли стикаються з ситуаціями, що викликають самотність. Вони можуть мати обмежені соціальні навички, боятися соціальних контактів, що сприяє їхній самотності. Також вони можуть переоцінювати загрозу соціального відторгнення і виявляти сильніші тривожні реакції навіть у звичайних ситуаціях.

Проте, тривожність також може бути медіатором у взаємодії самотності та психічного стану. Наприклад, високотривожні люди можуть інтенсивніше емоційно реагувати на самотність, що погіршує їхній психологічний стан.

Отже, необхідно розробляти програми підтримки, спрямовані на зменшення самотності та тривожності шляхом підвищення соціальної підтримки

та розвитку емоційних навичок. Розуміння взаємодії цих чинників є надзвичайно важливим для ефективного планування психологічних інтервенцій, наприклад, когнітивно-поведінкової терапії.

Також потрібен індивідуальний підхід, оскільки реакції на самотність і тривожність можуть різнитися залежно від особистості, досвіду та контексту. Загалом, дослідження взаємозв'язку між самотністю і тривожністю є ключовим напрямком психології, який допомагає зрозуміти механізми психологічного благополуччя та розробити ефективні стратегії для покращення якості життя людей.

Висновки до першого розділу

Стан тривоги відображає готовність і зосередженість і викликає конкретні реакції в залежності від ситуації. Існують різні підходи до вивчення причин тривоги в психології, але загальний факт полягає в тому, що цей стан може виникнути внаслідок впливу соціальних і особистісних факторів. Індивідуальна тривожність різна, і кожна має свої особливості. Зазвичай це пов'язано зі сферою спілкування та бажанням відповідати соціальним нормам, одночасно відчуючи потребу виділитися та бути незалежним. Тривога може проявлятися через фізичні та поведінкові зміни.

- Соматичні симптоми включають такі фізіологічні зміни, як прискорене серцебиття та дихання, тремор, обмеження рухів і підвищення тиску.

- Поведінкові прояви різноманітні і залежать від типу темпераменту та особистісних особливостей людини — від повної бездіяльності до проявів агресії та жорстокості. Ми також дізналися, що означають комунікативні та організаційні схильності людей і як вони формуються. Здатність до спілкування стосується здатності ефективно спілкуватися з іншими людьми. Це включає в себе здатність слухати, розуміти, впливати та будувати позитивні стосунки з іншими. Організаційні схильності включають здатність правильно формулювати групові завдання, контролювати виконання завдань, розподіляти обов'язки між членами групи, ефективно керувати в екстремальних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Загальна характеристика психодіагностичних методик для дослідження переживання самотності і рівня реактивної та особистісної тривожності

Емпіричний етап дослідження спрямований на вивчення специфіки переживання самотності у студентів з різним рівнем тривожності. Ця мета визначається такими завданнями: 1) Визначення загального відчуття самотності. 2) Оцінка внутрішніх аспектів самотності, таких як відчуття нерозуміння, неповноцінності або відсутність відповідності між індивідуальними потребами та власною особистістю. 3) Виміряти загальний рівень тривожності, враховуючи різні аспекти цього стану.

Це емпіричне дослідження було проведено з використанням наступних методів і діагностичних методик:

1. Шкала переживання самотності UCLA є однією з найбільш використовуваних і надійних методик для вимірювання відчуття самотності. Розроблена університетом Каліфорнії в Лос-Анджелесі (UCLA), вона оцінює рівень самотності у різних аспектах життя, зокрема, соціальному, емоційному та психологічному. Основна мета шкали полягає в тому, щоб дозволити дослідникам та психологам виміряти ступінь самотності у досліджуваних та з'ясувати, як ця самотність впливає на їхнє загальне благополуччя та якість життя.

Основні компоненти шкали включають: 1) Загальне відчуття самотності, ця частина оцінює загальний рівень самотності, враховуючи загальний контекст життя досліджуваного. 2) Соціальна самотність. Оцінюється відчуття самотності в соціальних взаємодіях, включаючи відносини з друзями, сім'єю та іншими людьми. 3) Емоційна самотність. Ця частина визначає емоційне відчуття

самотності, таке як почуття неприйняття, відсутність емоційної підтримки тощо.

4) Психологічна самотність. Оцінюється відчуття самотності в контексті внутрішнього світу досліджуваного, таке як почуття роз'єднаності від себе, неповноцінності.

2. Методика "Почуття самотності" (Russell, Cutrona, & Ferguson Loneliness Scale)

Ця методика включає ряд запитань або тверджень, на які респондентам потрібно відповісти, вказавши ступінь згоди чи не згоди з кожним із них. Такі запитання охоплюють різні аспекти самотності, включаючи соціальні, емоційні та психологічні аспекти.

Основні компоненти методики включають: 1) Соціальна самотність. Оцінка рівня самотності в контексті відносин з іншими людьми, включаючи друзів, родину та колег. 2) Емоційна самотність. Вимірювання емоційних аспектів самотності, таких як почуття пустоти, суму, відсутність підтримки. 3) Психологічна самотність. Оцінка внутрішніх аспектів самотності, таких як відчуття нерозуміння, неповноцінності або відсутність відповідності між індивідуальними потребами та власною особистістю. 4) Функціональна самотність. Визначення ступеня, в якій самотність впливає на щоденне функціонування і психічний стан особистості.

3. Для діагностики специфіки переживання самотності була обрана методика «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г. Корчагіної. Шкали опитувальника: дифузна самотність; самотність, що відчужує; диссоційована самотність та загальний стан самотності без визначення виду. Призначення тесту: визначення виду і глибини переживання самотності.

Людей, що переживають дифузну самотність, відрізняє підозрілість в міжособистісних відносинах і поєднання суперечень особистісних і поведінкових характеристик: опір і пристосування у конфліктах; наявність всіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність і емотивність характеру, комунікативна спрямованість. Багато в чому таке протиріччя пояснюється ідентифікацією людини з різними об'єктами (людьми), що природно володіють різними

психологічними особливостями. Нагадаємо, що в стані гострого переживання дифузної самотності людина прагне до інших людей, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості. Це не вдається, тому що людина не спілкується у власному розумінні, не ділиться своїм, не обмінюється, а лише приміряє на себе лічину іншого, тобто ототожнюється з ним, стаючи як би живим дзеркалом. Такі люди дуже гостро реагують на стреси, вибираючи стратегію пошуку співчуття і підтримки. Інтуїтивно передчуваючи свою справжню, екзистенційну самотність, людина відчуває колосальний страх. Вона намагається «втєкти» від цього жаху до людей і вибирає ту стратегію взаємодії з ними, яка, на її думку, забезпечить їй хоча б тимчасове прийняття - ідентифікацію. Вона демонструє абсолютну згоду з думками, принципами, мораллю, інтересами того, з ким всуває в комунікацію. По суті, людина починає жити психічними ресурсами об'єкта ідентифікації, тобто існувати за рахунок іншого. Прагнучи до істинного людського спілкування, вона діє так, що не залишає собі ні найменшого шансу здійснити дане прагнення. Наслідком цього, звичайно, є найжорстокіше переживання самотності, наповнене страхом, розчаруванням і відчуттям безглуздості свого існування.

Самотність, що відчужує, проявляється в збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низькій емпатії, протиборстві в конфліктах, вираженій нездатності до співпраці, підозрілості і залежності в міжособистісних стосунках.

Наслідком переважання в особистості тенденції до відокремлення є відчуження людини від інших людей, норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, світу в цілому. При цьому спостерігається втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, приватності в спілкуванні, здатності до єднання. Людина відчуває себе покинутою, втраченою, покинутою в чужому і незрозумілому їй світ. Вона не може знайти необхідний відгук і розуміння. Усвідомлення неможливості бути вислуханим, понятим, прийнятим часто призводить до переконання у власній непотрібності, нецікавості. Коли думка про це опановує свідомістю, втрачається

інтерес до життя взагалі. Людина оцінює своє буття як відірване від себе. Її життя протікає ніби у сні, і вона несвідомо відповідає тим, що зуміла виділити і акцентувати: знедоленістю, неприйняттям, нехтуванням. Подібне ставлення до життя робить це переживання настільки нестерпним, що нерідко виникають думки про самогубство. Зазвичай ми спостерігаємо у таких людей недовіру, підозрілість, приписування іншим поганих намірів, тугу, депресію, рідше - тривогу. Це не дивно, якщо зрозуміти, що людина перебуває в стані самотності усвідомлено, не маючи можливості з кимось поділитися, бо поруч, за його уявленнями, немає нікого, здатного вислухати і зрозуміти. Термін «самотність, що відчужує» передбачає протяжність процесу та стану в часі, з одного боку, з іншого - двосторонній характер відчуження, тобто з часом об'єкти відчуження стають його суб'єктами і самі проявляють це по відношенню до людини, що переживає такий вид самотності.

4. Шкала тривожності Голдберга (GAI) є одним із широко використовуваних інструментів для вимірювання загального рівня тривожності у людей. Ця шкала була розроблена Ньютоном Голдбергом (Newton Goldberg) та опублікована у 1972 році. Основна мета Голдбергової шкали полягає в тому, щоб допомогти визначити рівень загальної тривожності, а також виявити основні симптоми тривожного розладу.

Основні характеристики шкали тривожності Голдберга (GAI):

1) Вимірює загальний рівень тривожності, враховуючи різні аспекти цього стану, такі як суб'єктивні переживання тривоги, фізичні симптоми та емоційні прояви.

2) Складається з питань, на які респонденти відповідають, оцінюючи свій ступінь згоди чи не згоди з кожним із них. Питання охоплюють різні аспекти тривожності, такі як постійні смутки, нервовість, страхи тощо.

3) Відповіді на питання оцінюються за шкалою, яка зазвичай складається з трьох або п'яти рівнів (наприклад, "абсолютно погоджуюся", "погоджуюся", "не впевнений", "не погоджуюся", "абсолютно не погоджуюся").

5. Шкала тривожності Спілбергера, часто відома як STAI (State-Trait Anxiety Inventory), є однією з найбільш використовуваних шкал для вимірювання рівня тривожності у психологічних дослідженнях та клінічній практиці. Вона була розроблена Чарльзом Спілбергером (Charles Spielberger) у 1960-х роках.

STAI складається з двох основних підшкал:

1. Станова тривожність (State Anxiety). Ця підшкала вимірює рівень тривожності в конкретний момент часу, у відповідь на певні ситуації або події. Студентам, наприклад, може бути попереджено, що вони заповнюватимуть цю шкалу до або після певного завдання чи експерименту.

2. Тривожність як риса особистості (Trait Anxiety). Ця підшкала вимірює загальний рівень тривожності як стійку рису особистості. Вона оцінює, наскільки особистість схильна до тривожності у різних ситуаціях в житті загалом.

Дослідження використовується для вимірювання тривожності у різних психологічних дослідженнях, зокрема у дослідженнях стосовно самотності, стресу, депресії та інших психічних станів.

Клінічна практика використовується для оцінки рівня тривожності у пацієнтів з психічними розладами та для моніторингу ефективності терапії.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження специфіки переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності

Проблема самотності та тривожності є актуальною у сучасному суспільстві, впливаючи на психічне та емоційне благополуччя людей. Особливо це стосується осіб з різним рівнем тривожності, оскільки тривожність може поглиблювати відчуття самотності та ускладнювати соціальні взаємодії. У зв'язку з цим, цільове дослідження спрямоване на вивчення специфіки переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності.

Методика дослідження

Для досягнення поставленої мети - вивчення специфіки переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності - використана комбінація двох

шкал: Шкали переживання самотності UCLA та Шкали тривожності та депресії Гамільтона. Обидві шкали мають велику психометричну відповідність та широко використовуються у дослідженнях психічного здоров'я. Використання комбінації цих шкал дозволило отримати комплексне уявлення про специфіку переживання самотності в контексті рівня тривожності у різних груп студентів.

Для забезпечення адекватної інтерпретації результатів, учасникам була надана інструкція щодо заповнення шкал, а також можливість консультації з дослідницею у разі будь-яких непорозумінь або питань.

План дослідження

1. Рекрутинг.
2. Запрошення учасників до дослідження.
3. Збір даних шляхом анкетування за допомогою Шкали переживання самотності UCLA та Шкали тривожності та депресії Гамільтона.
4. Аналіз отриманих даних.
5. Інтерпретація результатів.

Аналіз та висновки

Після збору даних шляхом заповнення шкал переживання самотності та тривожності, проведено їх аналіз з метою виявлення зв'язку між рівнем тривожності та відчуттям самотності у досліджуваних осіб.

1. Статистичний аналіз. Використовуючи статистичні методи, такі як кореляційний аналіз, аналіз дисперсії та регресійний аналіз, будемо вивчати взаємозв'язок між рівнями тривожності та самотності. Особлива увага буде приділена ідентифікації та кількісному оцінюванню цього зв'язку.

2. Сегментація груп. Отримані дані можна буде поділити на групи відповідно до рівня тривожності (низький, середній, високий) для більш детального аналізу. Це дозволить зрозуміти, чи існують різниці у способах, якими люди з різним рівнем тривожності переживають самотність.

3. Інтерпретація результатів. Після проведення аналізу даних будемо робити висновки щодо зв'язку між тривожністю та самотністю. Це дозволить

визначити, чи може тривожність бути фактором, що посилює відчуття самотності, та як це впливає на психічне становище людей.

4. Практичні наслідки. Результати дослідження можуть мати практичне значення для розробки інтервенційних програм та стратегій психологічної підтримки. Ідентифікація осіб з високим рівнем тривожності, які мають підвищений ризик відчуття самотності, може допомогти у розробці персоналізованих підходів до психологічної підтримки та терапії.

Висновки дослідження допоможуть краще зрозуміти взаємозв'язок між самотністю та тривожністю та визначити можливі шляхи для їхнього подолання та покращення психічного благополуччя осіб.

На основі попередніх наукових досліджень та експериментів було складено та проведено плани експериментів на тему: Особливості переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності.

Експеримент №1

Мета 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.

Гіпотеза - особи з вищим рівнем тривожності будуть демонструвати більш інтенсивне переживання самотності порівняно з особами з нижчим рівнем тривожності. Це може виявитися як у вищих рівнях відчуття самотності в повсякденному житті, так і в більш інтенсивних емоційних реакціях на ситуації, які спричиняють відчуття самотності.

Метод:

1. Рекрутування учасників. Учасники будуть рекрутовані за допомогою різних каналів, таких як соціальні мережі, оголошення на кампусах університетів тощо. Буде звернута увага на різноманіття вікових груп та соціодемографічних характеристик.

2. Адміністрування тестів.

- Шкала тривожності Спілбергера (STAI): Цей тест використовуватиметься для вимірювання рівня тривожності учасників.

- UCLA Скорочена шкала самотності: Цей тест дозволить виміряти рівень самотності учасників.

3. Розподіл на групи. Учасники будуть розподілені на групи з різним рівнем тривожності (низький, середній, високий) на підставі їхніх результатів на тесті STAI.

4. Щоденник самотності.

Учасникам буде запропоновано вести щоденник, в якому були прописані критерії згідно з якими вони будуть фіксувати свої переживання та думки про самотність протягом тижня. Це дозволить збирати дані про їхні емоційні реакції в реальному часі.

5. Аналіз даних.

Після тижня збору даних буде проведений аналіз, щоб визначити, чи існує зв'язок між рівнем тривожності та інтенсивністю переживання самотності.

Очікувані результати:

Очікується, що особи з вищим рівнем тривожності будуть відзначати більш виражені та часті переживання самотності порівняно з іншими групами. Це може підтвердити наявність зв'язку між тривожністю та самотністю.

Виявлені результати:

Виявлений результат з даного експерименту, що гіпотеза підтвердилась. 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.

Після опрацювання заповнених Щоденників самотності та особистих проведених бесід з учасниками експерименту, було складено наступну таблицю.

Результат опрацювання заповнених Щоденників самотності та особистих
проведених бесід з учасниками експерименту

Таблиця 2.1

Життєві явища / Психологічні особливості	Учасники з високий рівнем тривожності	Учасники з середнім рівнем тривожності	Учасники з низьким рівнем тривожності
Розлучення або втрата близької людини	Глибока внутрішня турбота та переживання, інтенсивне пошук розуміння ситуації, схильність до самокритики	Тривога та періоди погіршення настрою, збудження, можливість звертання до підтримки близьких	Минуле досвіду втрати дозволило з легкістю впоратися з розлученням, здатність до самостійного відновлення емоційного стану
Соціальна ізоляція	Поглиблення тривоги, підвищене відчуття вразливості та відкидання, нахил до розумового обґрунтування своїх дій	Періоди внутрішньої напруги, пошук способів виходу зі стану самотності, схильність до відчуття вибору	Відчуття внутрішньої гармонії, була легка адаптація до нових умов, вибіркове використання соціальних контактів

Стресові ситуації	Загострення тривоги, складність у регулюванні власних емоцій, можливість розвитку депресії	Відчуття дискомфорту та напруженості, збільшення імпульсивності, потреба у засобах саморегуляції	Ефективне управління емоціями, здатність до швидкого відновлення психологічного балансу, впевненість у власних силах
Зміни в роботі або навчанні	Глибоке переживання нестабільності та невпевненості, нахил до перфекціонізму та страху перед невдачею	Відчуття напруження та тривоги, потреба у зміні стратегій адаптації, можливість зростання мотивації	Гнучка адаптація до нових умов, здатність до швидкої асиміляції інформації, відсутність страху перед помилками
Недостатність підтримки оточення	Підвищена потреба у соціальній підтримці, збільшення вразливості та надмірна залежність від думки інших	Періоди внутрішнього дискомфорту та невпевненості, пошук способів стимуляції соціальних зв'язків, збільшення самокритики	Хороша саморегуляція, здатність до самостійності та незалежності, вміння шукати конструктивний вихід зі складних ситуацій

Травматичні події та досвід	Глибоке переживання втрати безпеки та стабільності, розлад у роботі психологічних механізмів самозахисту	Поглиблення стану тривоги та депресії, нахил до періодів роздумів та відчуження, потреба у професійній підтримці	Ефективний відновлювальний процес, здатність до позитивного переосмислення досвіду, внутрішня міць та стійкість
Хронічні захворювання або інвалідність	Підвищена вразливість та страх перед майбутнім, зниження самооцінки та втрата самоідентифікації	Періоди погіршення фізичного та психічного стану, збільшення потреби у спілкуванні та допомозі, потреба у професійній підтримці	Ефективне управління станом здоров'я, позитивне сприйняття власного тіла, здатність до адаптації та відновлення
Невдачі та нездійснені очікування	Підвищене почуття безсилля та втрати контролю, руйнування віри у власні сили та можливості	Періоди зниження мотивації та самооцінки, нахил до періодів самопомилки та відчуження, необхідність у реінтеграції цінностей	Гнучке відношення до невдач та неуспіхів, рефлексія та пошук навчальних висновків, внутрішня стійкість та віра у

			власні можливості
Зміни в соціальному статусі	Велике внутрішнє напруження та нестабільність емоцій, нахил до переживання відчуження та відкидання	Періоди внутрішнього конфлікту та неспокою, потреба у підтримці та визнанні, збільшення впливу страху перед відмовою	Здатність до швидкої адаптації до змін, гнучкість в управлінні соціальними відносинами, внутрішня стійкість та впевненість в собі

Експеримент №2

Погляд на самотність у залежності від типу підтримки.

Мета - дослідити, як типи підтримки (соціальна, емоційна, практична) впливають на спосіб, яким люди з різним рівнем тривожності та самотності сприймають відчуття самотності.

Гіпотеза - люди з вищим рівнем тривожності можуть реагувати по-різному на різні типи підтримки, наприклад, бажання отримати практичну підтримку може бути більш вираженим у цієї групи. Також, рівень самотності може змінюватися в залежності від того, наскільки задоволені люди взаємодією з іншими та їхнім рівнем соціальної підтримки.

Метод дослідження:

1. Учасники будуть розділені на групи з різним рівнем тривожності та самотності, використовуючи результати тестів STAI та UCLA Loneliness Scale.
2. Учасникам буде запропоновано виконати завдання, що сприймається як виклик самотності (наприклад, писати про свої відчуття) після отримання різних видів підтримки (соціальна, емоційна, практична).

3. Після кожного завдання учасники будуть оцінювати своє відчуття самотності та задоволеність наданою підтримкою.

4. Дані будуть аналізуватися, щоб визначити, як типи підтримки впливають на переживання самотності у різних групах.

Очікувані результати:

Очікується, що тип підтримки може мати різний вплив на переживання самотності в залежності від рівня тривожності та самотності учасників. Наприклад, може виявитися, що люди з вищим рівнем тривожності більш схильні шукати практичну підтримку, але це може не ефективно зменшити їхню самотність.

Виявлений результат:

Очікуваний результат підтвердився. Люди з високим рівнем тривожності шукають практичну підтримку всюди. Учасники з низьким рівнем тривожності виявили низький показник самотності та майже повністю задоволені взаємодією з іншими людьми та їхнім рівнем соціальної підтримки.

Порівняльний аналіз:

Порівнявши обидва експерименти, ми зможемо побачити, як рівень тривожності та типи підтримки взаємодіють у формуванні відчуття самотності. Перший експеримент дослідив вплив тривожності на самотність безпосередньо, в той час як другий експеримент розглянув, які фактори (типи підтримки) можуть модерувати цей вплив. Порівнявши результати обох експериментів, отримуємо більш глибоке розуміння того, як тривожність та підтримка взаємодіють у формуванні відчуття самотності та як це впливає на розробку інтервенційних програм для підтримки емоційного благополуччя.

Таблиця 2.2

Порівняльна таблиця на тему "Особливості переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності" з урахуванням таких критеріїв: вік, стать, соціальний та економічний статус

Особливості переживання самотності	Вік	Стать	Соціальний статус	Соціальний статус
Тривожність зменшує відчуття соціальної підтримки та поглиблює самотність	Значний вплив на підлітків та дорослих	Виявляється сильніше у жінок через їхній тендітний соціальний зв'язок	Зв'язаний з відчуттям відсутності визнання та підтримки у спільноті	Люди з нижчим економічним статусом відчують більшу самотність через обмежений доступ до ресурсів та можливостей
Самотність є більш інтенсивною та довготривалою у людей з вищим рівнем тривожності	Виявляється у будь-якому віці, але особливо актуально у підлітків та молодих дорослих	Є зростаючим через відчуття загрози соціального відкидання та неспроможності	Високий рівень тривожності може призводити до перебоїв у встановленні та підтримці стабільних соціальних зв'язків	Люди з вищим рівнем тривожності є менш успішними у виборі та збереженні робочих місць, що може призвести до

		встановленн я соціальних зв'язків		посилення відчуття соціальної відокремленос ті та самотності
Самотність зв'язана з відчуттям невизначеності та втрати, що може бути посиленням у людей з низьким рівнем тривожності	Спостерігаєть ся в будь- якому віці, але особливо часто в середньому віці та пізньому житті	Може бути менш вираженим у чоловіків, які можуть виявляти більшу тенденцію до приховуван ня власних емоцій та самотності	Люди з низьким соціальним статусом можуть відчувати більшу самотність через обмежений доступ до ресурсів та можливостей	Особи з низьким економічним статусом можуть мати обмежені можливості для соціальних взаємодій та розваг, що може призводити до підвищення відчуття самотності

2.3. Результати емпіричного дослідження переживання самотності у осіб з різним рівнем тривожності

Діагностична процедура спрямована на діагностику рівня самотності. Методика була представлена у формі анкети, що містить 20 питань. Студентам пропонується відповісти «так» або «ні» [10]. Кінцевий результат коливається від -10 до +10 балів. Так, у групі досліджуваних студентів було виявлено, що:

- 47,5% студентів мають середній рівень самотності. Тобто це, вказує на те, що

людина може відчувати певний ступінь відокремленості або незадоволення своїми соціальними взаєминами, але це не перевищує нормального діапазону. • Низький рівень самотності мають 37,5% студентів. Тобто це вказує на їхню високу соціальну активність, значний обсяг соціальних контактів та позитивні взаємини з оточуючими. 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% Ситуативна тривожність Особиста тривожність 26 • 15% студентів мають високий рівень самотності, тобто їм бракує впевненості в собі та самооцінки, відсутності підтримки, недостатньої соціальної або емоційної зв'язаності з іншими людьми.

Діаграма 2. 1



На підставі отриманих результатів емпіричного дослідження можна скласти корекційну програму.

Необхідно знижувати високий рівень самотності, а для цього можна провести наступну корекційну програму.

Організовувати та проводити основні види молодіжної діяльності вузу.

1. Студентські наукові конференції, фестивалі, конкурси. Це хороша можливість дати молодим людям проявити себе в науковій сфері, реалізувати

творчий потенціал, розвинути лідерські якості і познайомитися зі студентами інших вузів.

2. Спортивні заходи. Необхідно прищеплювати любов студентів до спорту за допомогою поліпшення якості вже наявних спортивних приміщень, а також, за допомогою створення нових спортивних майданчиків, таких як, наприклад, басейн, льодовий майданчик для катання на ковзанах і хокею тощо. Важливо виявляти переваги молодих людей в області вибору видів фізичної активності. Крім того, студенти вузу повинні брати участь у спортивних змаганнях між університетами, що забезпечить розширення соціальних контактів. Необхідно відкрити спортивні секції, щоб студенти могли займатися спортом і у вільний від навчання час.

3. Робота гуртків, секцій, клубів за інтересами. Такі клуби, наприклад, клуб любителів літератури, допомагатиме людям вчитися вибудовувати продуктивні комунікації: аргументовано висловлювати свою думку, відстоювати позиції, робити висновки, здобувати поведінкові навички. Це допоможе кожному учаснику розширити кругозір в рамках питання, що цікавить, знайти однодумців, придбати нові знайомства.

4. Екскурсійні програми. В даний час завдяки розвитку теорії музейної комунікації екскурсія є не тільки однією з провідних форм просвітницько-виховної діяльності, а й розглядається в якості специфічного виду спілкування. Це спілкування має рольовий характер: учасники діалогічної комунікації співпрацюють в рамках відведених їм регламенту, діючи в ролі екскурсовода або екскурсанта. Непідробний, щирий інтерес викликають екскурсії, підготовлені силами студентів: піші прогулянки по місту, знайомство з історією будинку, відвідування музеїв і виставок сучасного мистецтва та ін. молоді люди отримують можливість побачити пам'ятники старовини, відчувати дух минулої епохи, відчувати користь спільного проведення часу поза стінами вузу. В ході екскурсії виникає особлива психологічна атмосфера, викликана спільністю пережитих емоцій, відбувається обмін думками.

Своєчасно сповіщати про цікаві театральні постановки та музейні виставки, організовувати відвідування музеїв, виставкових центрів, вводити в обов'язкову програму екскурсійну діяльність.

5. Обов'язкові заходи, пов'язані з волонтерською діяльністю. Волонтерська діяльність – це добровільна активність молоді. Робота волонтерських груп є сферою, яка розвиває соціальні творчі інтенції студентів, забезпечує досягнення цілей виховання активної громадянської позиції та соціальної відповідальності молодій людині. Заняття студентів у волонтерських групах збереже і дозволить зміцнити гуманітарні цінності.

6. Контроль за введенням в освітній процес соціальних і філософськокультурологічних дисциплін. У виховну програму доцільно внести деякі корективи і зробити акцент на підвищенні культурного рівня молоді, в рамках гуманітарних дисциплін. Наприклад, спілкуватися зі студентами на високоморальні теми, змушувати молодих людей читати просвітницьку літературу, організовувати дискусійні клуби, дивитися кінофільми навчального характеру, що розкривають моральні теми. Формування особистісних світоглядних позицій впливає на процес самоідентифікації студента в соціумі, що сприяє зниженню рівня відчуття самотності.

7. Пропаганда громадських студентських рухів / акцій. Заходи, що проводяться у вузах, спрямовані на активізацію життєвої позиції студентів, формування громадянських, патріотичних, екологічних та ін. позицій. Наприклад, відмова від нецензурної лексики, куріння, алкоголю, носіння натурального хутра та шкіри на підтримку тварин, організація діяльності народних дружин тощо. це формує моральну, активну позицію молодих людей, яка сприяє їх об'єднанню в рамках певної діяльності.

8. Знайомство з культурою інших народів. Знання традицій, духовних цінностей світової історії та культури розширює кругозір, розвиває комунікативні навички, сприяє формуванню толерантного ставлення до представників інших країн. Молоді люди зможуть легше адаптуватися до іншого культурного середовища, знайомитися з іноземцями, адекватно сприймати

поведінкові особливості представників інших культур. В даний час у всіх ЗВО навчаються іноземні студенти. Організація інтернаціональних заходів здійснить зближення представників народів різних країн і конфесій.

Для успішної роботи необхідно оперативне поширення інформації: роздача листівок, розклеювання оголошень, оповіщення на офіційному сайті вузу, передача повідомлень по внутрішньому радіо вузу, особистий контакт з завідувачами кафедр і з кураторами груп. 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.

2.3.1 Співвідношення показників тривожності та видів переживання самотності

Попри те, що тривожність та самотність є різними психологічними явищами, вони можуть взаємопоеднуватися та впливати одне на одне. Деякі з можливих співвідношень між цими двома станами включають:

Взаємопідсилення. тривожність та самотність можуть підсилювати одне одного. Наприклад, тривожна людина може відчувати себе ще більш відокремленою та неспокійною через відчуття самотності, а самотня людина може відчувати більшу тривогу через відсутність підтримки та позитивних взаємин.

Причинно-наслідкові зв'язки - це тривожність може бути як причиною, так і наслідком самотності. Наприклад, людина, яка відчуває тривогу через страх соціальних взаємин, може уникати спілкування з іншими та відчувати себе самотньою. З іншого боку, людина, яка відчуває себе самотньою, може розвивати тривогу через відчуття відокремленості та недооцінки.

Психологічні механізми. Співвідношення між тривожністю і самотністю також може бути пояснене психологічними механізмами, такими як психічний резерв.

Це дослідження підтвердило, що існує тісний зв'язок між рівнем тривожності та різними видами переживання самотності. Люди з високим рівнем тривожності схильні до більш виражених відчуттів самотності, яка може виявлятися у внутрішній, соціальній та емоційній сферах. Ці результати підкреслюють важливість розвитку стратегій психологічної підтримки для людей з високим рівнем тривожності, спрямованих на зменшення відчуття самотності та поліпшення їхнього психічного благополуччя.

2.3.2. Специфіка видів переживання самотності у осіб, що розрізняються за рівнем тривожності

Існує ряд специфічних видів переживання самотності, які можуть бути особливо вираженими у людей з різними рівнями тривожності.

Соціальна тривожність і соціальна самотність - це люди з високим рівнем соціальної тривожності, які можуть відчувати себе самотніми через переважно негативне сприйняття соціальних ситуацій та постійні страхи критики та відкидання з боку оточуючих.

Емоційна тривожність і емоційна самотність - це люди, які мають схильність до емоційних розладів та тривожних реакцій, можуть відчувати емоційну самотність, навіть якщо вони оточені людьми. Вони можуть відчувати, що їхні емоції та потреби не розуміються або не приймаються оточуючими.

Інтроверсія та внутрішня самотність - особи з низьким рівнем тривожності та інтровертним типом особистості можуть відчувати внутрішню самотність, навіть якщо вони не відчуваються відокремленими від зовнішнього світу. Вони можуть відчувати, що їхні внутрішні думки та почуття не розуміються або не сприймаються оточуючими.

В даному дослідженні проведено аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності та різними видами самотності. Результати показали, що існує позитивний статистичний показник між цими двома психічними станами, тобто

люди з вищим рівнем тривожності схильні до більш вираженого переживання різних видів самотності.

За допомогою методу «профілів» ми отримали профілі видів переживання самотності в кожній з цих груп, візуальний аналіз яких дозволяє визначити специфіку переживання самотності в групах осіб, що розрізняються рівнем особистісної та реактивної тривожності. Варто зазначити, що значення показників видів переживання самотності було нормовано методом перервду у процентілі.

На рис. 2.1 представлені отримані профілі. Значення, відмічені на даному графіку, є середнім арифметичним значень конкретного показника виду переживання самотності, одержаних представниками груп досліджуваних з високим а також низьким рівнем реактивної тривожності, і з високим та низьким рівнем особистісної тривожності.

Ось Х представляє собою показники опитувальника для визначення виду переживання самотності С.Г. Корчагіної. На осі Y розташовані значення показників видів переживання самотності, виражені у процентілях, які відображують рівень прояву того чи іншого виду переживання самотності.

Нагадаємо основні характеристики видів переживання самотності за методикою С.Г. Корчагіної.

Людей, що переживають дифузну самотність, відрізняє підозрілість в міжособистісних відносинах і поєднання суперечень особистісних і поведінкових характеристик: опір і пристосування у конфліктах; наявність всіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність і емотивність характеру, комунікативна спрямованість. В стані гострого переживання дифузної самотності людина прагне до інших людей, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості. Це не вдається, тому що людина не спілкується у власному розумінні, не ділиться своїм, не обмінюється, а лише приміряє на себе лічину іншого, тобто ототожнюється з ним, стаючи як би живим дзеркалом. Прагнучи до істинного людського спілкування, вона діє так, що не залишає собі ні найменшого шансу здійснити дане прагнення.

Наслідком цього, звичайно, є найжорстокіше переживання самотності, наповнене страхом, розчаруванням і відчуттям безглуздості свого існування.

Самотність, що відчужує, проявляється в збудливості, тривожності, циклотимності характеру, низькій емпатії, протиборстві в конфліктах, вираженій нездатності до співпраці, підозрілості і залежності в міжособистісних стосунках.

Наслідком переважання в особистості тенденції до відокремлення є відчуження людини від інших людей, норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, світу в цілому. При цьому спостерігається втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, приватності в спілкуванні, здатності до єднання. Людина відчуває себе покинутою, втраченою, покинутою в чужому і незрозумілому їй світ. Вона не може знайти необхідний відгук і розуміння. Усвідомлення неможливості бути вислуханим, понятим, прийнятим часто призводить до переконання у власній непотрібності, нецікавості. Коли думка про це опановує свідомістю, втрачається інтерес до життя взагалі. Людина оцінює своє буття як відірване від себе. Її життя протікає ніби у сні, і вона несвідомо відповідає тим, що зуміла виділити і акцентувати: знедоленістю, неприйняттям, нехтуванням.

Дисоційована самотність - являє собою найбільш складний стан, як по переживаннях, так і за походженням і проявами. Генезис його визначається яскраво вираженими процесами ідентифікації та відчуження і різкою їх зміною по відношенню навіть до одних і тих же людей. Спочатку людина ототожнює себе з іншим, приймаючи його спосіб життя і слідуючи йому, безмежно довіряє «як самому собі». Саме це «як самому собі» становить основу для розуміння психологічного генезису даного стану. Після повної ідентифікації слідує різке відчуження від того ж об'єкта, що відображає справжнє ставлення людини до самої себе. Одні сторони своєї особистості приймаються людиною, інші - категорично відкидаються. Як тільки проекція цих знедолених якостей знаходить своє відображення в об'єкті ідентифікації, останній відразу ж відкидається весь цілком, тобто відбувається різке і беззастережне відчуження. Почуття самотності при цьому гостре, чітке, усвідомлюване, хворобливе.

Дисоційована самотність виражається в тривожності, збудливості і демонстративності характеру, протиборстві в конфліктах, особистої спрямованості, поєднанні високої і низької емпатії (за відсутності середнього рівня), егоїстичності і підкорливості в міжособистісних відносинах, що, безумовно, є протилежними тенденціями.

Показник, який ми називаємо загальний стан самотності відображає загальну глибину прояву переживання самотності без визначення виду.

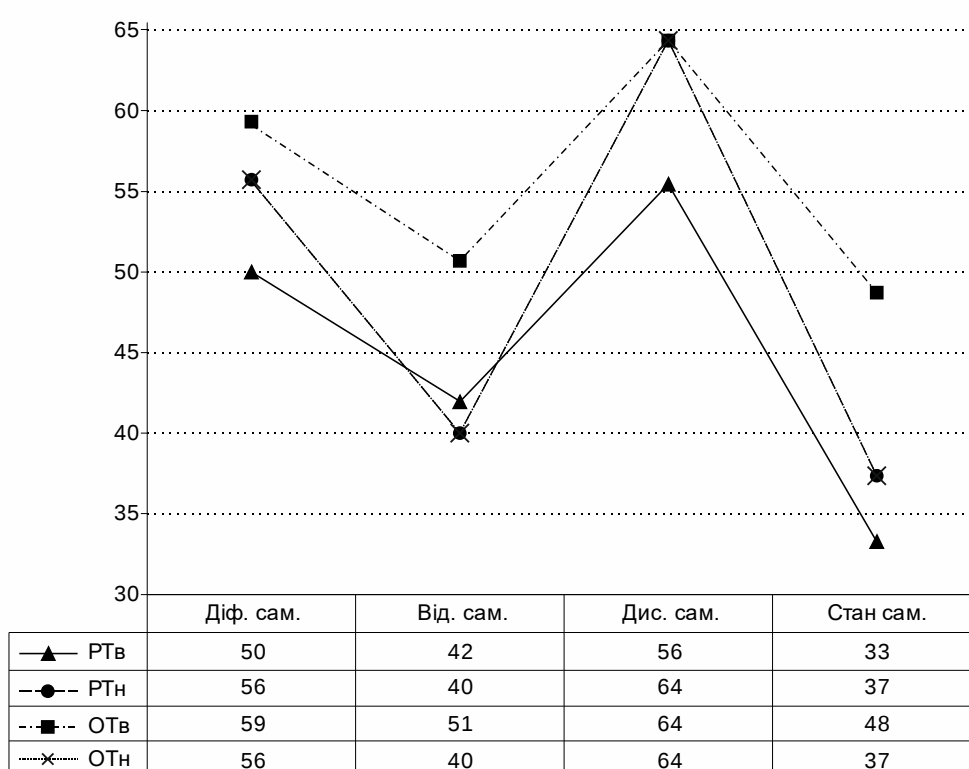


Рис. 2.1 Профілі видів самотності, груп досліджуваних з високим та низьким рівнями особистісної та реактивної тривожності.

Примітка: РТв – реактивна тривожність високого рівня, РТн – реактивна тривожність низького рівня, ОТв – особистісна тривожність високого рівня, ОТн – особистісна тривожність низького рівня, Діф. сам. – дифузна самотність, Від. сам. – самотність, що відчужує, Дис. сам. – дисоційована самотність, Стан сам. – загальний стан самотності.

Візуальний аналіз рис. 2.1 дозволяє відмітити, що профілі є неоднорідними, з піковими значеннями. По першу, чергу слід зазначити, що профілі видів переживання самотності для груп з низьким рівнем реактивної, а також особистісної тривожності співпадають. Це сталося в наслідок того, що ці дві групи (рівні за чисельністю) сформовані одними і тими ж впробуваними. Даний факт підтверджує тезу авторів, що вивчали реактивну та особистісну тривожність про те, що особистості з вираженим низьким рівнем прояву особистісної тривожності здатні демонструвати низький рівень реактивної тривожності. В профілях груп осіб з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності виділяються пікові значення показника «дисоційованої самотності» (64), як найвищого та «загальний стан самотності» (37), як найнижчого. В профілі осіб з високим рівнем особистісної тривожності виділяються пікові значення показника «дисоційованої самотності» (64), як найвищого та «загальний стан самотності» (48), як найнижчого.

В профілі осіб з високим рівнем реактивної тривожності виділяються пікові значення показника «дисоційованої самотності» (56), як найвищого та «загальний стан самотності» (33), як найнижчого. Візуально усі з наведених профілів мають близьку графічну побудову. В кожному профілі маємо показник «дисоційованої самотності», як найвищий, та «загальний стан самотності», як найнижчий. Так кожний з профілів починається з певного рівня показника «дифузної самотності», потім крива профілю спускається до показника «самотності, що відчужує» і у кожному випадку цей показник більший ніж показник «загального стану самотності», потім підйом до пікової верхньої точки, що відповідає показнику «дифузної самотності», і закінчення кривої співпадає з найнижчою точкою профілю - показником «загального стану самотності».

Незважаючи на зовнішню схожість профілів, що демонструють загальні тенденції співвідношення рівнів реактивної і особистісної тривожності з показниками видів переживання самотності слід визначити специфіку співставлення профілів між собою. Співставляючи між собою профілі, для

початку треба відзначити, що по показнику «дисоційованої самотності» три з чотирьох профілів демонструють однакове пікове значення (64), тільки профіль осіб з високим рівнем реактивної тривожності має менше значення показника (56). Найбільші значення показників видів переживання самотності притаманні профілю осіб з високим рівнем особистісної тривожності. При співставленні профілів за показниками видів переживання самотності слід вказати, що по показникам «дифузної самотності», та «загального стану самотності» спостерігається зменшення значення відповідного показника починаючи з профілю осіб з високим рівнем особистісної тривожності (59- по показнику «дифузної самотності», та 48 - по показнику «загального стану самотності»), продовжуючи співпадаючим профілем осіб з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності (56- по показнику «дифузної самотності», та 37 - по показнику «загального стану самотності»), і найменші значення вищезначених показників видів переживання самотності спостерігаються у осіб з високим рівнем реактивної тривожності (50- по показнику «дифузної самотності», та 33 - по показнику «загального стану самотності»).

Щодо значень показника «самотності, що відчужує», можна спостерігати невеличку зміну загальної тенденції, а саме, профіль осіб з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності демонструє найнижчі значення цього показника (40) по відношенню до остальных профілів, середнє значення цього показника (42) спостерігається у осіб з високим рівнем реактивної тривожності і найвищий (51) – у осіб з високим рівнем особистісної тривожності.

Іншими словами, співсталяючи між собою профілі осіб з різним рівнем реактивної та особистісної тривожності, спостерігаємо: найвищі значення показників усіх видів переживання самотності притаманні особам з високим рівнем особистісної тривожності. Вірно і зворотнє, що особистості, які у вираженій формі гостро переживають будь який з видів самотності демонструють високий рівень особистісної тривожності, це твердження цілком співпадає з думкою багатьох авторів, що вивчали природу переживання самотності.

Умовно «середні» значення показників «дифузної самотності», та «загального стану самотності» демонструють особи з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності. Значення показника «дисоційованої самотності» співпадає з відповідним значенням у осіб з високим рівнем особистісної тривожності, а найменше значення показника «самотності, що відчужує», у порівнянні з іншими профілями, навіть менше ніж у профілі осіб з високою реактивною тривожністю, що демонструє самі низькі значення по трьом остальним показникам. З цих спостережень виходить, що: особи з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності у такій же ступені здатні переживати дисоційований вид самотності, що і особи з високим рівнем особистісної тривожності. Високий рівень реактивної тривожності в меншій мірі притаманний особам, що переживають дисоційовану самотність, ніж іншим представникам розглянутих груп.

Особи з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності у меншій ступені здатні переживати вид дифузної самотності, ніж особи з високим рівнем особистісної та реактивної тривожності. Висока реактивна і особливо особистісна тривожність супроводжують переживання дифузного виду самотності, ніж низька реактивна, або особистісна тривожність.

Щодо значень показника стану переживання самотності, без визначення виду самотності, то найвищий рівень цього показника притаманний особам з високою особистісною тривожністю, найнижчий – особам з високою реактивною тривожністю і середній – особам з низькою реактивною або особистісною тривожністю. Це означає, що глибоке переживання самотності взагалі, супроводжується високим рівнем особистісної тривожності.

Висновки до другого розділу

На емпіричному етапі дослідження вивчався зв'язок між особистісною тривожністю та самотністю. У дослідженні взяли участь 40 студентів 3 курсу (27 дівчат і 13 хлопчиків) Одеського національного економічного університету м. Одеса. Емпіричне дослідження проводилося з використанням наступних методів і методів діагностики: Шкали переживання самотності UCLA, Шкали тривожності та депресії Гамільтона та Методика "Почуття самотності" (Russell, Cutrona, & Ferguson Loneliness Scale). Узагальнені результати за складними діагнозами показали, що у більшості респондентів середній рівень тривожності. Те саме стосується ситуацій самотності. Більше половини респондентів адекватно реагують на складні життєві ситуації.

Згідно з експериментом №1 виявлено, що результат з даного 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.

Мета проведеного експерименту №2 «Погляд на самотність у залежності» від типу підтримки була дослідити, як типи підтримки (соціальна, емоційна, практична) впливають на спосіб, яким люди з різним рівнем тривожності та самотності сприймають відчуття самотності. Очікуваний результат підтвердився. Люди з високим рівнем тривожності шукають практичну підтримку всюди. Учасники з низьким рівнем тривожності виявили низький показник самотності та майже повністю задоволені взаємодією з іншими людьми та їхнім рівнем соціальної підтримки.

Між рівнем тривожності і самооцінкою індивіда існує сильна зворотна залежність; у міру підвищення рівня тривожності рівень самооцінки студента також знижується. У той же час зв'язок між індивідуальною тривожністю і соціальним статусом студентів дуже слабкий і практично відсутній. Тобто певні

психологічні змінні мало впливають одна на одну. Можна досягти ситуації, коли всі студенти в колективі набувають позитивного соціального статусу, для цього необхідно провести відповідні вправи згідно з методиками. Сприятливе соціально-психологічне середовище буде сприяти зниженню індивідуальної тривожності та підвищує низький показник самотності кожного члена групи.

На підставі отриманих результатів емпіричного дослідження складена корекційна програма для подання тривожності, зменшення рівня самотності.

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 філософсько-культурологічних 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.

Отримано профілі видів переживання самотності в кожній з виокремлених груп досліджуваних осіб (метод «профілів»).

Описано специфіку видів переживання самотності у осіб, що розрізняються за рівнем реактивної та особистісної тривожності. Отримані дані показують, що особистості, які у вираженій формі гостро переживають будь який з видів самотності демонструють високий рівень особистісної тривожності. Особи з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності у такій же ступені здатні переживати дисоційований вид самотності, що і особи з високим рівнем особистісної тривожності. Високий рівень реактивної тривожності в меншій мірі притаманний особам, що переживають дисоційовану самотність, ніж представникам інших груп.

Особи з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності у меншій ступені здатні переживати вид дифузної самотності, ніж особи з високим рівнем особистісної та реактивної тривожності. Висока реактивна і особливо

особистісна тривожність супроводжують переживання дифузного виду самотності, ніж низька реактивна, або особистісна тривожність. Найвищий рівень загального показника стану переживання самотності притаманний особам з високою особистісною тривожністю, найнижчий – особам з високою реактивною тривожністю і середній – особам з низькою реактивною та особистісною тривожністю.

Таким чином, за результатами нашого дослідження, глибоке переживання самотності взагалі, супроводжується високим рівнем особистісної тривожності.

ВИСНОВКИ

Теоретичні та емпіричні дослідження дозволяють зробити такі висновки.

1. В результаті проведеного дослідження зв'язку відчуття самотності із самоставленням студентів під час дистанційного навчання, ми дійшли наступних висновків: Самотність являє собою багатовимірне за змістом, притаманне всім суспільним системам явище, яке володіє екзистенціальними, соціальними та особистісними детермінантами. Складність інтерпретації самотності обумовлена бінарної, суперечливою (індивідуальної та суспільної) сутністю людини, різноманіттям форм і рефлексії самотності. Розбіжності в поглядах полягають в тому, що в даний час феноменологія, Соціальні та психологічні механізми самотності вивчені недостатньо.

2. У трактуванні феномена самотності виділяються дві основні тенденції, обумовлені негативною і позитивною спрямованістю. Це дозволяє розглядати самотність в антиномічному: деструктивному і творчому сенсах. Самотність корелюється з поняттями «усамітнення» та «ізоляція», що мають етимологічну ідентичність, але розрізняються по семантиці і контексту. В різних психологічних напрямках сутність самотності трактується по-різному: в соціологічному підході, наприклад, провідними у становленні даного явища являються зовнішні чинники та тиск суспільства та його норм. В психодинаміці акцентують увагу на внутрішніх чинниках. Позиції добровільного або вимушеної самотності мають діаметральну соціальну спрямованість і антиномічні за змістом. Добровільна самотність, що несе позитивну спрямованість, співвідноситься з поняттям «усамітнення» і означає Вибір індивідом життєвої стратегії, обумовлений суб'єктивними причинами екзистенціального і когнітивного характеру.

3. Причинами соціально-психологічного самотності молодих людей є дефіцит емоційних зв'язків; відсутність ідентифікації – усвідомлення членами групи себе як «ми», а інших як «вони»; несформованість прийнятних для всіх

членів групи загальних норм і цінностей, правил поведінки; недолік наявності достатнього часу взаємного існування людей.

4. В результаті може підвищуватися тривожність, знижуватися спілкування та проявлення самотності, знижуватися соціальний статус серед студентів. Саме суспільство визначає, наскільки студент буде значущим серед однолітків, наскільки успішною буде його діяльність. Враховуючи існування такої залежності, психологи вивчають зв'язок між соціальним статусом індивіда та його тривожністю. Особистісні конструкції, такі як тривожність та самотність мають складний і динамічний зв'язок.

5. На емпіричному етапі дослідження вивчався зв'язок між тривожністю та самотністю студентів у групі однолітків. У дослідженні взяли участь 40 студентів 3 курсу (27 дівчат і 13 хлопців) Одеського національного економічного університету м. Одеса. 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). Для діагностики особливостей самотності особистості було використано «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г. Корчагіної.

Емпірично існує сильна зворотна залежність між особистісною тривожністю та самотністю. Чим вищий рівень особистісної тривожності, тим вищий рівень самотності (і навпаки).

6. В експериментах брали участь люди з різним віком, різним соціальним статусом та з різних місць проживання. Виявилось, що люди із вираженою тривожністю відчують значно гостріші переживання самотності в повсякденному житті, ніж ті, хто має менш виражені прояви тривожності. Вони частіше й інтенсивніше страждають від самотності в порівнянні з менш тривожними особами. Тобто, високий рівень тривожності безпосередньо пов'язаний із глибшим відчуттям самотності та його більш регулярними проявами в житті людини.

7. Описано специфіку видів переживання самотності у осіб, що розрізняються за рівнем реактивної та особистісної тривожності.

Отримані результати показують, що досліджувані, з високим рівнем особистісної тривожності демонструють високий рівень переживання дифузної та дисоційованої самотності. Досліджувані з високим рівнем реактивної тривожності демонструють високий рівень переживання дисоційованої самотності. Досліджувані з низьким рівнем реактивної та особистісної тривожності здатні переживати високий рівень дисоційованого виду самотності.

Таким чином, глибоке переживання самотності взагалі, супроводжується високим рівнем особистісної та реактивної тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академія педагогічних наук — перше десятиліття // *Початкова школа*. К. 2002. № 12.
2. Закон України про внесення змін і доповнень до Закону Української РСР «Про освіту». К.: Генеза, 1996.
3. Божович Л.І., Морозова Н.Г., Славіна Л. С. Розвиток мотивів навчання у радянських школярів. 1952.
4. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001.
5. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія. К.: Форум, 2003.
7. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності // *Стежинами психологічного вдосконалення*. 2004. №24.
8. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко Кузнецов, В.А. Зливнов та ін./ За наук. ред. О.В. Винославської. К.: Фірма «ІНК ОС», 2005.
9. Грубі Тамара Валеріївна. Основні методики діагностики перфекціонізму. Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції : «Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості» (м. Харків, Україна, 15–16 січня 2016 року). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 59–63.
10. Дворник Максим Сергійович. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ., 2014. 215 с.
11. Дворник Максим Сергійович. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120с.
12. Карамушка Людмила Миколаївна. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том I :

Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45 С. 35–40.

13. Карамушка Людмила Миколаївна. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія. Київ.- Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. 254 с.

14. Карамушка Людмила Миколаївна, Бондарчук Олена Іванівна., Грубі Тамара Валеріївна. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

15. Кокун Олег Матвійович. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ.: Міленіум, 2004. 265 с.

16. Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1(1). С. 122–125.

17. Лоза О.О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Київ, 2015. 216 с.

18. Татенко Віталій Олександрович. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. Соціальна психологія. 2006. № 1 (15). С. 3–13.

19. Титаренко Тетяна Михайлівна. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ. : Либідь, 2003. 376 с.

20. Титаренко Тетяна Михайлівна. Психологічні особливості буденного дискурсу. Актуальні проблеми психології. Т. 2. Психологічна герменевтика. Київ., 2001. Вип. 1. С. 76–85.

21. Титаренко Тетяна Михайлівна. Соціально-конструктивістська природа життєвих завдань особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / Акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ., 2008. Вип. 19 (22). С. 131–139.

22. Титаренко Тетяна Михайлівна. Сучасна психологія особистості. Київ. : Марич, 2009. 232 с.
23. Тищенко С. П. Феноменологічний досвід особистості у словесному вираженні: інтерпретація автобіографічних наративів. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ., 2010. Вип. 38. С. 306–335.
24. Цуканов Борис Йосипович. Час у психіці людини. Одеса: Астропринт, 2000. 218 с.
25. Черемних К. О. Наратив як категорія сучасного соціогуманітарного дослідження: епістемологія, методологія, інструмент. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Київ., 2009. Вип. 22 (25). С. 189–195.
26. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance. New York : Plenum Press, 1995. 273 p.
27. Freeman E. K. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. Current Psychology. 2011. № 30. P. 375–382.
28. Frost R. The dimension of perfectionism. Cognitive Therapy and Research. 1990. № 14. P. 449–468.
29. Grubi T.V. A set of techniques to investigation a perfectionism of personality of scientific and pedagogical staff of the higher school. Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки. Київ. : Логос, 2016. № 4 (7). С. 25-31.
30. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен // Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка” 2013, С.206-214.
31. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 4, 2021. 82-86.
32. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі // «Молодий вчений» №5 (105), 2022 82-86

33. Tuckman B. W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. Chicago : The Ohio State University. APA Symposium Paper, 2002. 25 p.
34. Spilberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Consulting Psychologists Press.
35. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.
36. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
37. Mogg, K., & Bradley, B. P. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(9), 809–848.
38. Spilberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Consulting Psychologists Press.
39. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
40. Mogg, K., & Bradley, B. P. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(9), 809–848.
41. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.
42. Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., & Rotenberg, K. J. (2010). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493–501.