

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ СТРАХУ САМОТНОСТІ ЯК ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PREVENTING THE FEAR OF LONELINESS AS AN ANXIETY PREVENTION

У статті розглянуто проблему самотності в контексті тривожності з акцентом на відмінностях між поняттями «самотність», «самота» та «ізоляція». Самотність визначається як внутрішній розлад зі світом і собою, що супроводжується стражданням та кризами, тоді як ізоляція – це фізичне або соціальне відокремлення, зумовлене зовнішніми умовами. Дослідники, такі як С.Г. Корчагіна та Н.В. Хамітов, розглядають самотність як психологічний стан, пов'язаний із суб'єктивною неможливістю відчуття прийняття і визнання іншими.

Стаття аналізує різні підходи до розуміння самотності у філософсько-психологічному контексті. Е. Фромм і Е. Еріксон розглядають самотність як універсальне або тимчасове відчуття, що може виникати в різні періоди життя. М. Бердяєв та інші дослідники відзначають існування різних типів самотності: позитивної, яка сприяє творчості та саморозвитку, і деструктивної, що призводить до дезадаптації та негативних наслідків. Тривожність розглядається як набір стійких особистісних рис, які можуть викликати стан тривоги. У статті наведено класифікацію тривожності, зокрема базова і вторинна тривога, нормальна і невротична тривога, вітальна та соціальна тривога. Фройд у своїх дослідженнях зосередився на травматичних ситуаціях та перетворенні енергії лібідо на тривожне очікування. Страх самотності може проявлятися у зовнішній та внутрішній формі, із різноманітними чинниками, що його спричиняють, такими як стереотипи, низька самооцінка, боязнь відповідальності, нестача якісного спілкування та страх самотньої старості. Утрата ідентичності через відсутність взаємодії з іншими також може бути причиною виникнення страху самотності.

Наголошено на необхідності розроблення ефективних психологічних підходів для запобігання страху самотності та тривожності. Запропоновано конструктивні способи подолання страху перед самотністю через розвиток почуття спільності, дружбу та кохання, що сприяють формуванню здорових міжособистісних стосунків та психологічному благополуччю.

Ключові слова: самотність, ізоляція, позитивна самотність, деструктивна самот-

ність, тривожність, тривога, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, відчужена самотність, дисоційована самотність.

The article examines the problem of loneliness in the context of anxiety, with an emphasis on the differences between the concepts of «loneliness», «loneliness» and «isolation». Loneliness is defined as an internal disorder with the world and oneself, accompanied by suffering and crises, while isolation is a physical or social separation caused by external conditions. Researchers such as S.G. Korchagin and N.V. Khamitov, consider loneliness as a psychological condition associated with the subjective impossibility of feeling acceptance and recognition by others.

The article analyzes different approaches to understanding loneliness in a philosophical and psychological context. E. Fromm and E. Erikson consider loneliness as a universal or temporary feeling that can arise in different periods of life. M. Berdyaev and other researchers note the existence of different types of loneliness: positive, which promotes creativity and self-development, and destructive, which leads to maladaptation and negative consequences. Anxiety is considered as a set of persistent personality traits that can cause a state of anxiety. The article provides classifications of anxiety according to the level of objectification and effectiveness, in particular basic and secondary anxiety, normal and neurotic anxiety, greeting and social anxiety. In his research, Freud focused on traumatic situations and the transformation of libido energy into anxious anticipation. The fear of loneliness can manifest itself in external and internal forms, with various factors causing it, such as stereotypes, low self-esteem, fear of responsibility, lack of quality communication and fear of a lonely old age. Loss of identity due to lack of interaction with others can also be a cause of fear of loneliness. The article emphasizes the need to develop effective psychological approaches to prevent fear of loneliness and anxiety. She offers constructive ways to overcome the fear of loneliness through the development of a sense of community, friendship and love, which contribute to the formation of healthy interpersonal relationships and psychological well-being.

Key words: loneliness, isolation, positive loneliness, destructive loneliness, anxiety, anxiety, personal anxiety, situational anxiety, alienated loneliness, dissociated loneliness.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.29>

Головська І.Г.

к.психол.н.,

доцент кафедри теорії та методики практичної психології

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Хрустальова А.Є.

студентка IV курсу

за спеціальністю 053 – Психологія

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Вступ. Проблема взаємозв'язку самотності і тривожності стає особливо актуальною у сучасному світі з численними змінами у соціальних та технологічних аспектах життя та з проблемами сьогодення, зокрема ситуацією у країні. Соціальні мережі та технологічний розвиток хоча і забезпечують зв'язок на відстані, часто призводять до відчуття віртуальної, а не реальної спільноти. Це може під-

вищити відчуття самотності, особливо коли реальні соціальні контакти обмежені. Зростаюча тенденція до індивідуалізації може призводити до відчуття відокремленості від інших та втрати соціальної підтримки, що збільшує ризик тривожності.

Сучасне суспільство надто напружене та конкурентне. Люди часто відчувають стрес і невпевненість у майбутньому, що може спри-

яти розвитку тривожності, особливо коли вони відчувають себе відокремленими та безпорадним. Тому причини виявлення та боротьба зі страхом самотності, який пов'язує і тривожність, і самотність у єдине ціле, є актуальною темою.

Виклад основного матеріалу. Статтю присвячено дослідженню самотності у складі тривожності. Для розкриття цього психологічного явища, насамперед, важливо розрізнити сам термін «самотність» від подібних концепцій. Більшість дослідників, що займаються вивченням самотності, зосереджуються на відмінностях між самотністю і термінами «самота» та «ізоляція».

Ізоляція визначається як фізичне або соціальне відокремлення людини від соціального середовища, і на відміну від самотності вона більшою мірою зумовлена зовнішніми умовами, а не внутрішніми переживаннями. Це може бути результатом обставин або рішень самої особи.

«Ізоляція» та «самотність» є різними поняттями, оскільки можна перебувати у стані самотності, не бути відокремленим від суспільства або бути відокремленим, але не переживати самотності. Самотність як добровільна ізоляція також відрізняється від самотності, оскільки люди можуть бути щасливими у самотності і не відчувати емоційного стану самотності.

Навпаки, самотність відображає внутрішній розлад зі світом та собою, супроводжується стражданням та кризами. Це відчуття відсутності важливого зв'язку або відчуження від інших. Самотність не обов'язково пов'язана з фізичним відокремленням і може виникати навіть у великій групі людей [1].

Самотність має більш особистісний аспект, аніж ізоляція, і має внутрішній, психологічний контекст, поза зовнішніми проявами. С. Г. Корчагіна визначає самотність як «психічний стан людини, який відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчути адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми». Це свідчить про те, що самотність визначається як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми причинами [2, с. 45].

У філософсько-психологічній думці самотність трактується неоднозначно. З одного боку, вона розглядається як деструктивне явище для особистого життя, а з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, що сприяє самопізнанню та самовизначенню. Ця різниця в підходах свідчить про нестачу досліджень у цій сфері.

Н. В. Хамітов виділяє два типи самотності: внутрішню і зовнішню. Люди, які вважають себе дуже самотніми, можуть відчувати внутрішню самотність, навіть якщо вони не відо-

кремлені від інших. Такі особи відчувають відчуження в міжособистісних стосунках. З іншого боку, зовнішня самотність відображає реальну відсутність близьких родичів або ізоляцію від соціальної взаємодії [3].

Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е. Фромм розглядає його як «універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку». Е. Еріксон розглядає самотність як «тимчасове виникаюче відчуття власної автономності», яке може виникати лише у певні періоди, наприклад під час особистісних або вікових криз. Обидві точки зору не виключають одна одну, а, навпаки, доповнюють одна одну.

Ці точки зору свідчать про те, що самотність може бути спричинена різними чинниками в різні періоди життя. Це відчуття може бути стійким та універсальним на всіх етапах життя, але також може бути тимчасовим і залежати від конкретних обставин та подій. Наприклад, немовлята, ймовірно, не відчувають самотності, оскільки їхня освіта про світ ще не розвинена. Дитина ж, своєю чергою, навчаючись світу навколо, може відчувати потребу у самотності для дослідження свого середовища.

Самотність може існувати незалежно від соціальної ізоляції. Людина може постійно перебувати серед інших людей, мати широке коло спілкування і водночас відчувати себе самотньою та емоційно відчуженою. Навпаки, існує можливість, що людина може жити в усамітненості, але мати активне соціальне життя і не відчувати самотності. Також може бути ситуація, коли людина має сім'ю, працює у колективі, але все одно відчуває себе самотньою. Таким чином, зв'язок між самотністю та соціальністю неоднозначний. М. Бердяєв відзначав існування різних типів самотності та підкреслював, що самотність є активним внутрішнім станом.

Сучасні дослідники виділяють дві основні тенденції у стані самотності:

Позитивна самотність: це усамітнення, яке розглядається як необхідний, бажаний та продуктивний стан. Уважається, що цей тип самотності сприяє творчості та формує повноцінну та самодостатню особистість. Усамітнення розглядається як активна діяльність, необхідна для концентрації та розвитку. Цей стан не викликає негативних емоцій та не породжує відчуття непотрібності, що може призвести до зниження самооцінки та спричинити депресивні стани.

Деструктивна самотність: це негативне та руйнівне явище, яке призводить до дезадаптації людини та робить її нещасливою та відчуженою. Цей тип самотності частіше пов'язаний із проблемами, які руйнують цілісність особистості. Деструктивна самотність має властивість підпорядковувати собі інші психічні про-

цеси та стани, що призводить до негативних наслідків [4].

З. Фройд розглядав самотність у контексті своїх досліджень про страх перед смертю та формування «Его». Він уважав, що самотність відчутна в переживаннях людини вже з дитинства і має позитивну функцію, стимулюючи спілкування між людьми та сприяючи формуванню суспільства.

Вейсс стверджував, що самотність коріниться у внутрішній природі людини та є невід'ємною частиною її конституції. Він указував, що ніколи не можна повністю позбутися самотності, оскільки вона притаманна як психологічно, так і фізіологічно.

Дж. Ховард підкреслював, що людина – єдина розумна істота в тваринному світі, що робить її приреченою на самотність. Тому вона постійно намагається злитися з іншими, чи то включаючи їх у себе, чи намагаючись вийти за межі власного існування.

Фромм визначає моральну самотність як нездатність людей співвідноситися із цінностями та ідеалами загалом, а не лише з іншими людьми. Коли людина досягає індивідуальної самосвідомості й установлює свою унікальну особистість, вона стикається із власною абсолютною самотністю. Це виникає через неможливість повністю прийняти цінності, ідеали та внутрішній світ інших людей.

Таким чином, Фромм ідентифікує такі типи характерів як способи уникнення самотності: садист, мазохіст, конформіст. Ці шляхи уникнення самотності є неконструктивними, оскільки вони призводять до руйнування самосвідомості та самоідентичності особистості. Замість цього більш конструктивними способами подолання страху перед самотністю є розвиток почуття спільності, тобто єднання з іншими через дружбу і кохання [5; 6].

М. Бубер пропонує подібну концепцію, зазначаючи, що лише зустріч з іншою людиною в усій її індивідуальності може звільнити від самотності. Цей процес можливий лише після того, як особистість зазнає «потрясіння зустрічі» з іншою особою. У колективі ж, за його переконанням, особистість відмовляється від себе і не може досягти справжнього зв'язку з іншими, оскільки справжнє спілкування можливе лише між істинними особистостями [7].

Із погляду філософії у певному історичному етапі, розвиваючи цивілізацію, виникла складна динаміка особистості та її духовного розвитку. У цей час з'явилися монотеїстичні релігії, такі як іудаїзм, християнство, іслам та ін., які спробували вирішити цю проблему. Засновники цих релігій акцентували увагу на єдиному Богові, до якого мають прагнути всі люди, і відмовилися від створення ідолів або авторитетів, що визначали б поведінку. Вони закликали людей дбати про свої справи, не

забуваючи про Бога, що сприяло відчуттю спокою та гармонії. Деякі вчені, зокрема В. Франкл, відзначили, що у віруючих людей рідше спостерігається виникнення неврозів, а почуття самотності вони відчують менше, оскільки для них Бог завжди присутній. Також віруючі не так сильно бояться смерті, оскільки віра в безсмертя душі надає їм упевненості [8].

Щодо тривожності, то термін використовується для опису набору стійких особистісних рис, які можуть викликати стан тривоги. У наукових дослідженнях, експериментальній та діагностичній практиці це поняття розглядається як відокремлена характеристика від самого стану тривоги, хоча деякі дослідники все ще вважають їх синонімами. Питання тривожності активно вивчається та описується у працях різних психологів від початку XIX ст. Наприклад, С. К'еркегор, представник екзистенційного напрямку, співставляв тривогу з ідеєю свободи та можливостей, стверджуючи: «Можливості ведуть нас у невідоме, тим самим пробуджуючи у нас тривогу» [9, с. 7].

Досліджено, що тривога має кілька рівнів, які відображають різні передумови її виникнення. У контексті еволюції виділяють базову і вторинну тривогу. Базова тривога є результатом індивідуального розвитку дитини і є вбудованим механізмом захисту. З іншого боку, вторинна тривога формується протягом життя та пов'язана з необхідністю задоволення значущих потреб. Вона переважно формується під впливом соціального середовища на відміну від базової тривоги, яка формується в мікросоціальному контексті.

Щодо ситуаційної тотожності, то тривогу можна поділити на нормальну та невротичну. Нормальна тривога виникає як результат адаптації до ситуації, тоді як невротична відзначається надмірною оцінкою небезпеки та використанням неефективних стратегій психологічного захисту.

За рівнем об'єктивації можна виділити вітальну та соціальну тривогу. Вітальна тривога орієнтована на оцінку зовнішніх та внутрішніх загроз для виживання на рівні психофізіології, тоді як соціальна тривога виникає у контексті значущих соціокультурних змін і має ціннісний компонент.

За результативністю тривогу можна розділити на конструктивну та деструктивну. Конструктивна тривога стимулює формування специфічної активності, яка сприяє знаходженню нестандартних рішень у складних ситуаціях, тоді як деструктивна тривога спричиняє розпад людської діяльності [10].

У праці «Про заснування для відділення певного симптомокомплексу від неврастенії як неврозу тривоги», опублікованій у 1895 р., З. Фройд був одним із перших, хто намагався розкрити природу тривоги. Проте у цьому дослі-

дженні Фройд ще не провів чіткого розрізнення між тривогою як реакцією на реальну небезпеку і тривогою як суб'єктивним відчуттям.

У своїх дослідженнях він зосередився на поясненні виникнення тривоги через травматичні ситуації та перетворення енергії лібідо на тривожне очікування. Учений схематично описав тривогу як фізіологічну реакцію на ситуацію небезпеки, уважаючи, що вона є результатом перетворення лібідо. Спочатку Фройд уважав, що функція тривоги полягає у тому, щоб сигналізувати «Я» про небезпеку того, що заборонені прагнення намагаються прорватися до свідомості.

У своїй подальшій теорії тривоги у 1926 р. Фройд розглядав її з позиції «Я», визначаючи її як специфічну реакцію на індивідуально важливу загрозу, яка фактично є страхом втрати. Він почав розрізняти терміни «страх» і «тривога»: страх виникає під впливом зовнішньої небезпеки, тоді як джерелом невротичної тривоги є внутрішні суб'єктивні переживання [11].

І на цьому етапі доречно роздивитися зв'язок тривоги та самотності, який також може виникати під видом страху самотності. Страх самотності може виявлятися у двох формах: зовнішній і внутрішній. Зовнішній страх відображається у втраті зв'язків із родиною, спільнотою та іншими, тоді як внутрішній страх пов'язаний із внутрішніми чинниками і може виникати навіть за наявності зовнішніх зв'язків. Причинами цього страху можуть бути різноманітні чинники, такі як стереотипи, низька самооцінка, боязнь відповідальності за власне життя, нестача якісного спілкування та страх самотньої старості.

Також можна визначити втрату ідентичності, оскільки взаємодія з іншими може сприяти формуванню і збереженню нашого відчуття самопізнання та самосвідомості – страх перед самим собою, оскільки деякі люди можуть боятися бути самі із собою через страх виявлення власних думок, емоцій і прагнень. Самотність може змусити їх зіткнутися зі своєю внутрішньою сутністю, що може бути неприємним або навіть страшним досвідом. Страх перед утратою контролю, оскільки вони можуть переживати страх перед утратою стабільності та безпеки, яку забезпечують звичайні щоденні взаємодії з іншими людьми. Страх перед психологічними проблемами, оскільки вони можуть уникати самотності, щоб уникнути зустрічі зі своїми неприємними думками або почуттями. Страх перед утратою важливих відносин, оскільки вони можуть переживати тривогу щодо того, що, залишившись самі, вони втратять розуміння та підтримку, які надають їм близькі відносини.

Існують такі види самотності: дисоційована самотність, відчужена самотність та дифузна самотність.

Дисоційована самотність – це термін, який зазвичай описує стан людини, котра відчуває ізоляцію та самотність попри наявність соціальних контактів та відносин. Це своєрідний парадокс, коли індивід формально перебуває у суспільстві, має друзів, колег або родину, але не відчуває справжнього емоційного зв'язку чи підтримки цих людей.

Люди відчувають ізоляцію, думають, що їх ніхто по-справжньому не розуміє чи не підтримує, навіть якщо вони перебувають в оточенні інших людей.

Взаємини можуть бути формальними або поверхневими, без глибоких емоційних зв'язків чи взаємодії. Незважаючи на фізичну присутність інших, індивід може почуватися відірваним від оточуючих. Бажання мати більш значущі, глибокі відносини, які можуть забезпечити емоційну підтримку і взаєморозуміння.

Дисоційована самотність часто зустрічається у великих містах, де соціальні контакти можуть бути численними, але поверхневими, або в сучасному цифровому світі, де взаємодії через соціальні мережі замінюють реальні, глибокі відносини. Це явище також може виникати у людей, які переживають культурний шок або адаптацію до нового середовища, де вони можуть не мати емоційних зв'язків попри соціальну активність.

Відчужена самотність – це термін, що описує стан, коли людина відчувається відчуженою або віддаленою від інших, навіть коли вона фізично перебуває серед людей. Цей стан характеризується відсутністю емоційного зв'язку і взаєморозуміння з оточенням. Відчужена самотність часто є наслідком або супутнім явищем психологічних чи соціальних проблем, таких як депресія, тривожні розлади або соціальна ізоляція.

Людина може мати багато соціальних контактів і бути активною у суспільстві, але не відчувати справжнього емоційного зв'язку з іншими людьми. Це може бути результатом поверхневих взаємодій або відсутності глибоких відносин. Відчуття самотності, навіть коли вона формально не ізолювана. Це може бути пов'язано з неспроможністю знайти людей, які поділяють її цінності, інтереси або емоційні потреби.

Відчужена самотність часто пов'язана з внутрішніми психологічними чинниками та може бути результатом добровільної або вимушеної соціальної ізоляції. Дисоційована самотність виникає у контексті активного соціального життя, де відсутні глибокі емоційні зв'язки, незважаючи на наявність багатьох соціальних контактів [12].

Дифузна самотність – це тип самотності, який не має чітко визначеної причини і відчувається як розпливчате, невизначене відчуття відокремленості та ізоляції. На відміну від

ситуаційної або хронічної самотності дифузна самотність не пов'язана з конкретними подіями або стосунками. Вона може бути результатом складного поєднання різних чинників, таких як особистісні риси, соціальні обставини та загальний емоційний стан.

Людина не може визначити конкретну причину свого відчуття самотності. Це відчуття є розпливчастим і не прив'язаним до певних подій чи людей. Відчуття дифузної самотності може бути постійним або періодичним незалежно від об'єктивних соціальних контактів чи підтримки. Відчуття може супроводжуватися загальною тривогою, депресією або незадоволеністю життям, що робить його важко зрозумілим і піддаваним вирішенню.

Можливі причини: внутрішні конфлікти, низька самооцінка або тривожні розлади, що можуть сприяти виникненню дифузної самотності; недостатня кількість глибоких та змістовних стосунків або незадовільна якість наявних взаємин; життя у культурі, яка не підтримує соціальні зв'язки або переживання культурного шоку за зміни місця проживання.

Удослідженні взаємозв'язку між самотністю та тривожністю брали участь 20 осіб, які пройшли три методики: тест Спілбергера – Ханіна на тривожність, Шкалу суб'єктивної самотності UCLA та опитувальник для визначення виду самотності Корчагіна.

За результатами виявлено, що 30% опитуваних мають середній рівень тривожності, а 70% – високий. Ніхто з учасників не попав у діапазон низького рівня тривожності. Щодо відчуття самотності одна особа (5%) має низький рівень відчуття самотності, 18 осіб (90%) – середній, і одна особа (5%) має високий рівень самотності. Результати не вражають в наш час, тому, провівши кореляційний аналіз, визначили помірну кореляцію між ситуативною тривожністю та рівнем самотності (0,47*). Ця кореляція може бути пояснена кількома чинниками: індивідуальною психологічною реакцією на стресові ситуації; люди, які відчувають вищий рівень ситуативної тривожності, можуть бути більш уразливими до стресових подій або ситуацій, які порушують їхній звичний стан. Це може призводити до посиленого відчуття самотності, оскільки вони можуть відчувати, що не мають підтримки або розуміння в таких моментах.

Також стресові ситуації можуть призводити до соціальної ізоляції або відчуття відокремленості від оточуючих. Це може зробити людину більш схильною до відчуття самотності, оскільки вона може відчувати, що немає нікого, з ким би могла поділитися своїми почуттями або досвідом.

Високий рівень тривожності може впливати на сприйняття ситуацій та власної вартості. Люди з вищим рівнем тривожності можуть

мати тенденцію перебільшувати негативні аспекти ситуацій та переконувати себе у своїй непридатності для соціальних взаємодій, що може посилити їхнє відчуття самотності. Стресові ситуації можуть призводити до порушення соціальних зв'язків, що може впливати на відчуття підтримки та зв'язку з іншими людьми.

Отже, високий рівень ситуативної тривожності може відігравати роль у збільшенні відчуття самотності через різні механізми, що включають психологічну реакцію на стрес, соціальну ізоляцію, негативні думки та переконання і порушення соціальних взаємодій.

Також виявлено помірно негативну кореляцію між відчуженою самотністю та ситуативною тривожністю (-0,32), яку можна пояснити тим, що особи з вищим рівнем ситуативної тривожності можуть бути більш схильні до пошуку соціальної підтримки та взаємодії з іншими людьми. Це може допомогти зменшити відчуття відчуженості, оскільки вони активно шукають підтримку від своєї соціальної мережі. Особи з вищим рівнем ситуативної тривожності можуть бути більш схильні до сприйняття соціальної підтримки від оточуючих. Це може впливати на їхнє відчуття відчуженості, оскільки вони можуть переконатися, що є підтримка в разі потреби.

Ці люди можуть бути більш активними у взаємодії з іншими людьми, що може допомогти зменшити відчуття відчуженості шляхом більшої участі в соціальних подіях та активної комунікації з іншими.

Отже, вищий рівень ситуативної тривожності може впливати на зменшення відчуття відчуженості шляхом активного пошуку соціальної підтримки, сприйняття соціальної підтримки та більшої соціальної активності.

Розглянемо також взаємозв'язок між рівнем загального відчуття самотності та дисоціюваною самотністю більш детально.

Ця кореляція може бути пояснена різними психологічними механізмами. Наприклад, люди, які відчувають відчуття самотності, можуть бути більш схильними до відчуття відокремленості або відчуженості від інших людей, що може призводити до більшої дисоціюваності від соціального оточуючого середовища. Навпаки, люди, які відчувають більшу дисоціюваність від свого соціального оточуючого середовища, можуть відчувати менше підтримки та зв'язку з іншими людьми, що може посилити їхнє відчуття самотності.

Будучи взаємопов'язаними конструктами, самотність і дисоціюваність можуть взаємодіяти у процесі самопідтримки та самооцінки. Наприклад, люди, які відчувають відчуття самотності, можуть використовувати стратегії дисоціації або відокремлення від неприємних відчуттів або подій, що може призводити до збільшення дисоціюваності.

На додаток до внутрішніх психологічних чинників ця кореляція також може бути спричинена зовнішніми соціальними факторами, такими як якість та підтримка взаємин з іншими людьми. Якщо людина відчуває брак соціальної підтримки або зв'язку, вона може відчувати як самотність, так і дисоційованість.

Ця кореляція може виникати з різних психологічних та соціальних чинників, що взаємодіють між собою та сприяють взаємному посиленню відчуттів самотності та дисоційованості.

За результатами кореляційного аналізу коефіцієнт кореляції між дисоційованою самотністю та відчуженою самотністю становить 0.49*. Коефіцієнт кореляції 0.49 указує на помірну позитивну кореляцію між цими двома видами самотності. Це означає, що коли один показник збільшується, інший також має тенденцію збільшуватися, хоча не завжди прямо пропорційно. Дисоційована самотність характеризується почуттям відчуженості та ізоляції від соціальної групи або спільноти. Відчужена самотність зазвичай стосується відчуття відокремлення від інших людей, іноді включаючи відсутність емоційного зв'язку навіть із близькими людьми.

Помірна позитивна кореляція свідчить про те, що люди, які відчувають високий рівень відчуженості, мають схильність відчувати високий рівень дисоційованої самотності. Це може означати, що внутрішнє почуття ізоляції та відчуження від суспільства часто йдуть рука об руку з відчуттям емоційного розриву з оточуючими.

Люди з певними психологічними розладами, такими як депресія або тривожні розлади, можуть бути більш схильні відчувати обидва види самотності. Відсутність підтримки з боку родини, друзів або соціальної мережі може призводити до одночасного збільшення обох видів самотності.

Також особи з рисами інтроверсії або зниженого соціального інтересу можуть частіше відчувати обидва типи самотності.

Відчуженість та дисоційованість можуть мати спільні корені в психологічних станах, таких як депресія або тривога. Ці стани можуть посилювати відчуття ізоляції від соціуму і емоційного розриву з оточуючими.

Особистості, які відчувають сильні негативні емоції (такі як тривога, страх або депресія), можуть відчувати більший рівень відчуженості та дисоційованої самотності одночасно. Це пов'язано з тим, що такі емоції можуть знижувати здатність до соціальної взаємодії та підтримки емоційних зв'язків.

Висновки. Результати показали, що тривожність та самотність тісно пов'язані. Зв'язок між самотністю та тривогою не є випадковим або побічним ефектом. Ці два стани можуть взаємодіяти та поглиблювати один одного, створюючи важкі моменти в житті людини.

Самотність може бути викликана відчуттям відокремлення від інших та відсутністю близьких зв'язків. Це може призвести до почуття уразливості та страху перед тим, що немає нікого, хто б міг підтримати або розуміти.

Тривога може посилити ці відчуття, роблячи людину більш підозрілою та підготовленою до можливих загроз.

Навпаки, тривога може також бути спровокована самотністю. Відчуття відокремлення може породжувати страх перед відхиленням та неприйняттям, що, своєю чергою, може призвести до почуття тривоги та напруги. Цей цикл може стати безкінечним, якщо не звернути увагу на його корінь. З іншого боку, тривога може призвести до відчуття самотності через страх перед спілкуванням з іншими та небезпеку суджень. Люди, які страждають на тривожні розлади, можуть відчувати себе відокремленими від інших через нездатність контролювати свої емоції та реагувати на соціальні подразники.

Однак важливо розуміти, що самотність і тривога – це нормальні людські відчуття, які можуть виникати час від часу в усіх. Важливими є належна підтримка та практика стратегій саморегуляції для ефективного управління цими емоціями.

Загалом взаємозв'язок між самотністю та тривогою свідчить про необхідність звернення уваги на психологічний стан людини та пошук шляхів подолання цих відчуттів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коминко С.Б., Кучер Г.В. Крайні методи психодіагностики : навчальний посібник. Тернопіль : Карт-бланш, 2005. 406 с.
2. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 256 с.
3. Слободчиков І.М. Сучасні дослідження переживання самотності. *Психологічна наука та освіта*. 2007. № 3. С. 27–34.
4. Дем'яненко Ю.О., Бойправ О.О. Самотність як соціально-психологічний феномен. Чернігів, 2020. С. 36–42.
5. Фром Е. Душа людини. Київ : Прогрес, Універс, 1992. 422 с.
6. Хараш А.У. Психологія самотності. *Нове століття*. 2000. № 4. С. 7–16.
7. Martin Buber. Me and you, 1923. 217 p.
8. Франкл В. Людина в пошуках сенсу : збірник / пер. з англ. та нім. ; ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьєва. 1990.
9. Скожець А.О. Вплив тривожності на встановлення міжособистісних зв'язків. Запоріжжя, 2022. 75 с.
10. Васирина Я.М. Психокорекція стану тривоги у дітей молодшого шкільного віку. Запоріжжя, 2022. 67 с.
11. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 1959. P. 75176.
12. Isolation and Loneliness: What's the Difference? URL: <https://www.goodtherapy.org/blog/isolation-loneliness-whats-the-difference-0312197>
13. Loneliness: Causes and Health Consequences. URL: <https://www.verywellmind.com/loneliness-causes-effects-and-treatments-2795749>