

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології**

Лошаков Артем Васильович

Кваліфікаційна робота

Самотність у структурі внутрішньо-особистісного конфлікту юнаків з різним
рівнем тривожності

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ А.В.Лошаков

Науковий керівник

Васильченко Ольга Миколаївна, доктор
психологічних наук, доцент, професор кафедри
психології

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ У СТРУКТУРІ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ	7
1.1. Базові поняття, методологія та особливості переживання внутрішньо-особистісного конфлікту у юнацькому віці	7
1.2. Базові поняття, феноменологія та типологія самотності.....	15
1.3. Базові поняття, феноменологія та типологія тривожності.....	24
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМОСТНІСТЬ У СТРУКТУРІ ВНУТРІШНЬО- ОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У ЮНАКІВ	
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження впливу тривожності на самотність у структурі внутрішньо-особистісного конфлікту у юнаків.....	
2.2. Аналіз і інтерпретація отриманих емпіричних даних особистісної тривожності.....	
2.3. Аналіз емпіричного дослідження реактивної тривожності.....	
Висновки до розділу 2.....	72
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩО ДО ЗАПОБІГАННЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ, САМОТНОСТІ ТА ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ЮНАКІВ	74
3.1. Практичні рекомендації відносно запобігання та психокорекції тривожності, самотності та внутрішньо-особистісних конфліктів у юнаків для не психологів.....	74
3.2. Методичні рекомендації фахівцям що до подолання тривожності, самотності та внутрішньо-особистісного конфлікту у юнаків.....	80
Висновки до розділу 3.....	84
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі проблематика внутрішньо-особистісного конфлікту юнаків набуває особливої значущості, оскільки цей віковий період є критичним для самовизначення та формування ідентичності. Особливе місце у структурі таких внутрішньо-особистісних конфліктів посідає взаємозв'язок тривожності та самотності. Високий рівень тривожності не лише дестабілізує емоційний стан молоді, а й може перетворювати сприйняття самотності з конструктивного ресурсу для саморефлексії на деструктивне переживання відчуженості та порожнечі. Необхідність комплексного аналізу впливу тривожності на самотність зумовлена потребою глибшого розуміння механізмів виникнення психологічної напруги у юнаків.

Теоретичні дослідження внутрішньо-особистісного конфлікту мають глибоке коріння: від античних філософів, таких як Платон, Аристотель, Сенека, до класиків психології. Значний внесок у дослідження внутрішньо-особистісного конфлікту зробили такі зарубіжні автори: З. Фрейд з його конфліктом структур «Я», К. Юнг з його суперечністю між свідомим та несвідомим, К. Роджерс з його невідповідністю між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», Л. Фестінгер з його когнітивним дисонансом, а також А. Адлер, Е. Еріксон та К. Хорні. Роль внутрішньо-особистісного конфлікту у розвитку особистості підкреслювали Л. Виготський та О. Леонтьєв.

Вітчизняні ж дослідники акцентують увагу на тому, що внутрішньо-особистісний конфлікт може виконувати важливу діагностичну та розвивальну функції, спонукаючи людину до переосмислення цілей, перегляду цінностей і трансформації життєвих стратегій. Окреме місце у працях Волошок, Калюжної та Житкевич посідає вивчення тривожності як комплексного інтегративного феномену, що поєднує емоційні, когнітивні й поведінкові виміри, а також безпосередньо пов'язується із внутрішньою конфліктністю, неузгодженістю між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» і деструктивним копінгом у стресових

ситуаціях.

Поєднання аналізу тривожності, самотності та внутрішньо-особистісного конфлікту у межах єдиного дослідження дозволяє не лише розширити наукові уявлення про внутрішньо-особистісні конфлікти у юнацькому віці, а й розробити дієві стратегії психологічної допомоги у подоланні цих станів.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження самотності у структурі внутрішньо-особистісного конфлікту юнаків з різним рівнем тривожності; розробити рекомендації для практичних психологів по роботі з клієнтами які переживають самотність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до феноменів тривожності, самотності та внутрішньо-особистісного конфлікту, а також охарактеризувати їх особливості прояву у юнацькому віці;
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок рівня тривожності з переживанням самотності та проявами внутрішньо-особистісного конфлікту у юнаків;
3. Інтерпретувати результати емпіричного дослідження та визначити характер впливу тривожності на переживання самотності як компонента внутрішньо-особистісного конфлікту юнаків;
4. Розробити практичні рекомендації для психологів щодо роботи з юнаками, що мають різний рівень тривожності та переживають самотність із внутрішньо-особистісним конфліктом.

Об'єкт дослідження – внутрішньо-особистісний конфлікт як психологічний феномен.

Предмет дослідження – вплив тривожності на переживання самотності як компоненту внутрішньо-особистісного конфлікту юнаків.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сенсу та визначення базових понять досліджуваної проблеми, історії феноменів, їх впливу на життя, розгляд феномену у різних підходах, а також характеристика прояву феноменів у юнацькому віці;

емпіричні – методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона), ця методика надала нам можливість виміряти рівень самотності респондентів та допомогла нам знайти відповідь на ключові завдання роботи. **Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна — State-Trait Anxiety Inventory (STAI),** ця методика стала основою дослідження та дала можливість повно дослідити вплив тривожності на самотність у структурі внутрішньо-особистісного конфлікту. **Тест-опитувальник самоставлення особистості(В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва),** ця методика надала нам можливість виявити можливі внутрішньо-особистісні конфлікти у респондентів відповідно до показників шкал тесту, особливо шкали самозвинувачення, самоприйняття, самопослідовності(самокерівництва) та саморозуміння разом з інтегральною шкалою та аутосимпатією надали нам можливість оцінити ступінь внутрішньо-особистісного конфлікту у досліджуваних. **Анкета,** створена нами задля дослідження показників соціальної включеності, наявності та задоволеності рекреаційними практиками, внутрішніх відчуттів відносно свого стану та визначенням асоціацій з самотністю у досліджуваних. Для визначення ж статистично значущих відмінностей та кореляцій й статистичного аналізу були використовувалася низка інструментів.

інструменти математичної статистики - заради визначення статистично значущих відмінностей та кореляцій й загальної статистики, серед них коефіцієнт кореляції Пірсона та Спірмена, критерій хі-квадрат, Mann-Whitney U Test, T-Test for 2 Independent Means та Shapiro-Wilk Test.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше: встановлено та статистично доведено наявність прямого зв'язку між рівнями особистісної та реактивної тривожності та суб'єктивним відчуттям самотності, де зростання тривожності провокує гостріше відчуття внутрішньої порожнечі людини та браку довіри до оточення; виявлено що висока тривожність здебільшого позбавляє самотність її конструктивних функцій, таких як самопізнання та творчості і перетворює їх на суто деструктивний стан,

що сприймається через страх, сум та біль; обґрунтовано що висока тривожність може поглиблювати внутрішньо-особистісний конфлікт, оскільки вона призводить до статистично значущого зниження відношення до власного «Я», самоповаги, аутосимпатії та саморозуміння, разом з тим підвищуючи самозвинувачення;

удосконалено: підходи до психоедукації молоді, де першочергова увага приділяється формуванню навичок саморегуляції та стресостійкості для запобігання розвитку самотності; можливості застосування психотерапевтичних підходів для індивідуальної психокорекційної роботи;

дістали подальшого розвитку: теоретичні уявлення про роль тривожності як феномену, що у значному ступені погіршує адаптаційні навички юнаків та викликає можливість розвиток та появу тривалих конфліктних станів; наукові знання про значення та природу внутрішньо-особистісного конфлікту у юнацькому віці у взаємозв'язку тривоги із самоставленням особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості впровадження отриманих результатів у діяльність практичних психологів, соціальних педагогів та безпосередньо у практику самодопомоги молоді, що дозволить здійснювати ранню діагностику використовуючи комплекс методів(шкали Спілберга-Ханіна, Рассела-Фергюсона та опитувальних Століна-Пантелєєва) задля виявлення у юнаків деструктивні внутрішньо-особистісні конфлікти. Впроваджувати профілактичні заходи задля психоедукації молоді, спрямовану на підвищення стресостійкості, розвитку навичок саморегуляції та формуванню позитивного самоставлення.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел(78 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи викладено у трьох розділах, що містять теоретичний аналіз проблеми, опис емпіричного дослідження та розробку рекомендаційних порад. Загальний обсяг роботи становить 116 сторінок, основний обсяг сягає 85 сторінок. Робота містить 21 таблицю та додатки(на 16 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ У СТРУКТУРІ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Базові поняття, методологія та особливості переживання внутрішньо-особистісного конфлікту у юнацькому віці.

Тут я вважаю за потрібне почати аналіз цієї проблематики з часів Античності. Першими внутрішньо-особистісний конфлікт розглядали античні філософи, а саме Платон, що бачив людину як арену для боротьби між раціональним та інстинктивним, розглядав проблеми суперечності між розумною, емоційною та чуттєвою частинами душі, Аристотель, що у свою ж чергу підкреслював значення гармонії між розумом і бажанням, а Сенека, Епіктет та Марк Аврелій трактували внутрішній конфлікт як боротьбу пристрастей та вбачали необхідність досягнення апатії – спокою душі.

У Середньовіччі внутрішній конфлікт набув релігійного забарвлення, Августин Блаженний розглядав феномен як боротьбу між «духом» і «тілом» та добром і злом у душі людини, а Ф. Аквінський розвивав ідею внутрішньої боротьби між розумом і гріховними бажаннями, вважаючи, що гармонія можлива за рахунок божого закону. У добі Відродження проблематика здобула подальшого розвитку. Німецький теолог та філософ М. Кузанський разом з італійським філософом та письменником М. Макіавеллі й іншими розглядали цю проблематику не тільки з духовного боку, а й з боку переживання внутрішніх суперечностей між власними бажаннями та моральними нормами суспільства.

У Новому часі Рене Декарт вбачав протиріччя між тілом та душею, Жан-Жак Руссо акцентував увагу на суперечності між внутрішніми потягами людини та вимогами, що висувало суспільство, а Іммануїл Кант пов'язував внутрішній конфлікт із протистоянням схильностей і морального закону всередині нас.

У XIX столітті розвиток психології сприяв більш ґрунтовному аналізу внутрішнього конфлікту. Гегель говорив про суперечності як рушійну силу розвитку духу, В. Джеймс відзначав множинність «Я» та внутрішні протиріччя особистості. Більш детального розвитку проблематика внутрішньо-особистісного конфлікту набула у XX столітті за рахунок таких постатей, як З. Фрейд, К. Юнг, К. Роджерс, Л. Фестінгер, Л. Виготський, О. Леонтьєв, А. Адлер та Е. Еріксон. Фрейд розглядав боротьбу між Воно(Ід), Я(Его) та Над-Я(Супер-Его), Юнг розглядав конфлікт між свідомим та несвідомим індивіда, Роджерс вважав, що внутрішній конфлікт виникає між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», Фестінгер запропонував теорію когнітивного дисонансу, при котрій внутрішні установки та поведінка не збігаються, Леонтьєв та Виготський підкреслювали значення внутрішніх протиріч у розвитку особистості та діяльності, Адлер описував проблематику як боротьбу за подолання почуття неповноцінності, а Еріксон описував розвиток «его-ідентичності» через подолання вікових криз як внутрішніх конфліктів.

Більш деталізований аналіз внутрішньо-особистісного конфлікту з'явився в межах психоаналізу, у якому його пов'язували з протидією внутрішнім елементам психіки [33; 59]. З часом гуманістичні та сучасні міждисциплінарні підходи почали розглядати внутрішньо-особистісний конфлікт через призму кількісного числа ролей людини, професійну етику та розрив між реальним та бажаним [52; 69]. У вітчизняній науці проблема розглядалася через вікову психологію, фокусуючись на соціальній зрілості та юнацьких кризах самовизначеності [2; 8]

Внутрішньо-особистісний конфлікт у сучасній психології розглядають як особливий різновид внутрішнього протиріччя, за якого в межах життя особистості одночасно постають несумісні або слабко сумісні спонукання, цінності, ролі, сенси чи вимоги до себе. На відміну від міжособистісного конфлікту, де протилежність думок розгортається між реальними людьми або соціальними групами, внутрішньо-особистісний конфлікт відбувається всередині самої особи.

Внутрішній конфлікт розглядається як різновид внутрішнього протиріччя, коли в межах психічного життя особистості одночасно актуалізуються несумісні бажання чи вимоги до себе [8; 27; 33]. Цей стан може мати діагностичну функцію, вказуючи на потребу переосмислення цілей, але за не знаходження вирішення призводить до внутрішніх фрустрацій та проблемах у міжособистісних взаємодіях, або зіткненню ідентичностей [2; 12; 59; 61].

Внутрішньо-особистісний конфлікт не означає ізолюваність від соціального життя, навпаки, внутрішні суперечності часто можуть народжуватися внаслідок зіткнення індивідуальних потреб з нормами, очікуваннями, статусними вимогами, професійним ролями та особистісними життєвими обставинами.

У вітчизняній же сучасній літературі феномен внутрішньо-особистісного конфлікту описують як кризовий стан, що пов'язаний з порушенням внутрішнього стану рівноваги, труднощами вибору у житті та переживанням психологічної напруги та стресу. Відповідні праці підкреслюють, що конфлікт не варто зводити лише до негативної події.

У певних випадках внутрішньо-особистісний конфлікт навіть виконує діагностичну та розвивальну функції, а саме виявляє невідповідність реальної життєвої ситуації з глибинними прагненнями самої людини, примушує осмислювати заново цілі, переглядати цінності та змінювати стратегії поведінки людини в житті. А от у разі затяжного перебігу або відсутності конструктивного способу розв'язання внутрішньо-особистісного конфлікту у людини розвивається виснаження, виникають фрустрації, тривоги та втрати їх особистісного відчуття цілісності.

Сутності внутрішньо-особистісного конфлікту найчастіше виявляються коли особистість одночасно відчуває силу хоча б двох протилежних тенденцій: бажання дії та страх наслідку, прагнення до самостійності та потребу у схваленні, наміри зберігати звичне та необхідність змін, потяг до самореалізації та сумніви у власному праві та можливості реалізувати цей

потяг. Через вищезазначене у цьому абзаці внутрішньо-особистісний конфлікт майже завжди супроводжується протилежними почуттями, нерішучістю, коливаннями самооцінки, зниженням відчуття психологічного опору. У такому стані людина може бачити проблему, але не знаходити внутрішньої цілісності для її розв'язання.

Також важливо підкреслити, що внутрішньо-особистісний конфлікт не є тотожним із сумнівом або мінливим хвилюванням. Сумніви можуть мати локальний та короточасний характер, тоді як внутрішньо-особистісний конфлікт торкається саме значущих для особистості сенсів, до того ж впливаючи на її самосприйняття. Саме через це у науці його пов'язують із цілісною та стійкою системою особистісних переживань, а не лише з окремими реакціями із проявами емоцій.

Для повноцінного розуміння важливо усвідомити структуру внутрішньо-особистісного конфлікту, де у більшості психологічних робіт можна умовно виділити кілька його основних компонентів, а саме: конфліктуючі частини, суб'єктивне усвідомлення їх невживаності разом, емоційна напруженість, переживання неможливості просто зробити вибір та спроби знайти рішення що задовольнить обидві сторони конфлікту. Одночасна присутність цих елементів і дає нам можливість відрізнити внутрішньо-особистісний конфлікт від простого емоційного або життєвого коливання чи складності. Якщо різнонаправленість потягів ще не набула особистісної значущості то вона не може перейти у конфлікт. Хоча коли від неї залежить самооцінка, відчуття сенсу, життєві плани або важливі для людини стосунки – напруга різко зростає.

У психологічній літературі було описано декілька типів внутрішньо-особистісного конфлікту. Одним з найпопулярніших є мотиваційний конфлікт, коли особа змушена обирати між кількома важливими для неї бажаннями або ж цілями. Інший тип це ціннісно-сенсовий, пов'язаний із протилежністю потягів між тим, що людина вважає правильним та тим що реально робить чи мусить робити. Доволі-таки часто зустрічається рольовий

конфлікт, коли вимоги різних соціальних ролей не знаходять балансу та поєднання між собою у житті людини. Також окрему групу утворюють конфлікти самооцінки та самосприйняття, а саме конфлікти між образом реального та ідеального «Я», між прагненням до значущих людині результатів та сумнівом у власних можливостях, між потребою у самостійності та тривогою втратити підтримку.

До структури внутрішньо-особистісного конфлікту входять конфліктуючі тенденції, суб'єктивне усвідомлення суперечності та внутрішнє емоційне напруження. Серед видів виділяють мотиваційний та ціннісно-смысловий конфлікти [12; 27; 61]. Особливе місце займає рольовий конфлікт, який характерний для жінок-керівників або фахівців із множинними ролями всередині своєї психіки [31; 52; 73]. Конфлікти також можуть виникати на перетині внутрішньо-особистісної напруги та міжособистісних командних цілей [75].

Форми ж прояву внутрішньо-особистісного конфлікту також можуть бути зовсім різними: у одних випадках він легко усвідомлюється, наприклад, коли людина чітко розуміє причину дилеми, може описати та виразити її разом з різнонаправленими сторонами конфлікту, а у інших випадках конфлікт існує на не повністю усвідомленому рівні та виявляється через додаткові фактори, такі як тривожність, хронічну втому, незадоволеність собою та іншими, труднощі прийняття рішень, емоційні вигорання та інші симптоми. Саме через це у практичній психології важливо не лише бачити прояви, а й мати можливість відтворити внутрішню логіку переживання цієї ж травми.

А, наприклад, у роботах присвячених професійному становленню, юнацькому віку та рольовим труднощам особливо підкреслюється, що конфлікт може бути як й тимчасовою етапом розвитку, так і довгим та проблемним способом існування в умовах різнонаправлення.

Причинами ж виникнення внутрішньо-особистісних конфліктів є одразу декілька факторів. Особистісний фактор: нестійка самооцінка, високий рівень критичності себе, перфекціоністичність, надчутливість до оцінювання та

критики з боку інших людей, недостатньо сформовані навички у подоланні труднощів, адаптації та усвідомленні власних потреб. Людина, що не має внутрішнього розуміння своїх пріоритетів та цінностей частіше знаходиться у ситуаціях, коли будь-яке рішення переживається як втрата чогось не менш цінного як і те що набуто у ході цього рішення, а це вже у свою ж чергу створює умови для постійної внутрішньої напруги.

У віковій та педагогічній психології особливої уваги зазнають внутрішньо-особистісні конфлікти юнацького віку, коли молода людина одночасно розв'язує завдання до самовизначеності, професійного вибору, побудови близьких стосунків й відокремлення від батьківських систем. Саме у цей період посилюються внутрішні суперечності між очікуваннями свого оточення та власними бажаннями, між потребою бути прийнятим та прагненням бути собою, через що велика кількість наукових робіт звертаються до теми юнацького віку, студентства та ранньої дорослості у тематиці внутрішньо-особистісного конфлікту.

А от на міжособистісному рівні витоками конфлікту стаються суперечливі вимоги значущих для особи людей, дефіциту підтримки, емоційної нестабільності взаємин з іншими, рольовий тиск та різнонаправлені соціальні очікування. Людина може переживати внутрішню боротьбу між потребою зберегти стосунки та бажанням захистити свої власні межі, між лояльністю до близьких їй людей та потребою у самостійності та автономії.

На соціальному ж рівні внутрішньо-особистісний конфлікт посилюють умови конкуренції, нестабільності, кризової події, військового досвіду, професійних перевантажень, а також відстань між культурно схваленими моделями успіху у суспільстві й реальними ресурсами особистості до їх досягнення.

На особистісному рівні витоками конфлікту є нестійка самооцінка, перфекціонізм та відстань між ідеальним і реальним «Я» [2; 63; 69]. На етапі університетського навчання чи професійного становлення конфлікт живиться труднощами у самовизначенні та стресом у навчанні [1; 62]. Також чинниками

виступають травматичний досвід війни у військовослужбовців(АТО/ООС), депресивні стани та настрої, а також кризи розвитку, що починаються ще з дошкільного віку [13; 20; 22].

Також можна казати що внутрішньо-особистісний конфлікт виникає тоді, коли ситуація у житті людини викликає різнонаправленість не лише однієї проблеми, а й у цілому списку сфер: цінності, ролі, потреби, заборони, образами майбутнього «Я» та внутрішнім відчуттям «Я» реального. Через що для пояснення цього феномена треба розглядати його як цілісну структуру з переплеченими та об'єднаними низками факторів та проблематик разом.

Проявами ж внутрішньо-особистісного конфлікту є наслідки на емоційну, когнітивну, поведінкову та соматичну сфери. На емоційному ж рівні конфлікт часто супроводжується тривогою, внутрішнім занепокоєнням, дратівливістю, пригніченістю, почуттям провини, сорому, хронічної незадоволеності собою. На когнітивному рівні внутрішньо-особистісний конфлікт проявляється в нав'язливих думках, постійному поверненні до невирішеної ситуації, у труднощах ухвалення рішень, нестійкому розумінні себе, а також невпевненості у правильності свого вибору. А от у деяких випадках людина може й приймає формально рішення, але психологічно може не погоджуватися з цим що тільки підтримує та розпалює внутрішню напругу.

Поведінкові прояви також є достатньо різноманітними, бо в одних осіб внутрішньо-особистісний конфлікт призводить до уникнення, прокрастинацій, зниженої ініціативності, відкладання важливих кроків на шляху до цілі, а в інших до поспішної діяльності, гіперконтролю, надмірної зайнятості яка виконує функцію захисту від усвідомлення внутрішньої проблеми. Іноді навіть конфлікт виявляється у нестабільності міжособистісних стосунків, різких змінах намірів, посиленні залежності від зовнішнього схвалення чи навпаки у демонстративному запереченні потреби у близькості особистості.

Емоційно внутрішньо-особистісний конфлікт супроводжується тривогою, відчуттям провини, незадоволеністю життям та

пригніченістю [8; 12; 62]. Поведінкові прояви внутрішньо-особистісного конфлікту можуть різнитися, починаючи від уникання рішень до гіперконтролю або дестабілізації міжособистісних стосунків, особливо у стилях взаємодії керівників з іншими, а також особистостей із депресією [13;31]. Подовжений внутрішньо-особистісний конфлікт, що залишився без вирішення, знижує продуктивність, виснажує особистість та гальмує її професійне становлення та реалізацію [1; 63].

Якщо ж внутрішній конфлікт затягується, він впливає на цілісне функціонування людини: зниження продуктивності діяльності, формування невпевненості у власних силах, погіршенні здатності підтримувати свої цілі. Людина починає жити в режимі внутрішнього непорозуміння, коли значна частина ресурсів психіки йде на утримання суперечностей та конфлікту, а не на розвиток чи реалізацію людини в житті, при цьому зростає ризик емоційного вигорання, депресивних настроїв, невротизації, посилення тривожності та переживання відчуття ізольованості від суспільства.

Цей стан внутрішньо-особистісного конфлікту не зводиться лише до негативних наслідків, у низці робіт підкреслюється, що переживання конфлікту може стати поштовхом людини до зростання, бо якщо людина знаходить можливість усвідомити зміст різнонаправлених тенденцій та вирішення конфлікту, людина зможе стати більш цілісною та адаптивною до нових переживань труднощів. Людина зможе вийти на новий рівень самоусвідомлення, зможе переоцінити свої цінності та більш зріло пройти процес самовизначення.

Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту вимагає усвідомлення його змісту, рівню пріоритетів і рефлексії [2; 12; 69]. Важливим є прийняття наявності внутрішнього конфлікту, зниження руйнівного рівня перфекціонізму та розвиток навичок цілепокладання, особливо у дітей та в командній роботі [22; 75]. Середовище, що оказує підтримку і безпечний діалог сприяють інтеграції множинних ролей та ідентичностей, та відновленню цілісності, навіть у складних післявоєнних чи етичних

контекстах [20; 52]. Внутрішній конфлікт є одночасно і симптомом відсутності балансу всередині людини, й точкою розвитку для особистості та її зростання [1; 2]. Неусвідомлені конфлікти формують підґрунтя для особистісної та ситуативної тривожності, особливо у підлітків [8; 40]. Коли особа не може знайти узгодження між власними почуттями, виникає внутрішня ізоляція та міжособистісне відчуження, що переходить у суб'єктивне переживання самотності та рольову напругу людини [13; 73].

А от коли внутрішньо-особистісний конфлікт стає хронічним і не знаходить конструктивного подолання, він вбудовується у структуру психіки людини як відносно стійка структура та починає визначати загальний емоційний фон людини і от тут вже з'являється його зв'язок з тривожністю, бо різнонаправленість внутрішніх тенденцій, невпевненість у правильності вибору, страх помилитися, залежність від оцінювання та неможливість конструктивно сприймати критику інших, а також відсутність внутрішнього фундаменту створюють сприятливий ґрунт для підвищення як ситуативної, так і особистісної тривожності, бо людина живе не лише у мінливій проблемі, але й у постійному передбаченні її наслідків.

Не менш важливим є й зв'язок з самотністю внутрішньо-особистісного конфлікту, бо коли особистість не може зрозуміти власні почуття, їй стає складніше вибудувати відкриті та довірливі взаємини з іншими ж людьми. Внутрішня різнонаправленість тенденцій може спричиняти унакання близькості, підвищену вразливість до неприйняття, відчуття того що тебе ніхто не розуміє або досвід емоційної далекості з іншими людьми. Через це можна сказати що людина переживає не лише внутрішньо-особистісну боротьбу, а ще й пожинає міжособистісні наслідки свого стану, що тільки й посилюють відчуття ж самотності.

1.2. Базові поняття, феноменологія та типологія самотності.

Розгляд проблематики, вважаю за потрібне почати з часів Античності. Першими проблематику самотності розглядали античні філософи, а саме

Платон, Аристотель, Епікур, що розглядали способи вирішення цієї проблематики та знаходили вихід у дружбі. У Середньовіччі самотності почали приділяти більше уваги і так, в Августина Блаженного, страждання спрямовує особистість до відчуття відчуженості, до осмислення свого «Я» як повністю самотньої істоти, що приречена на самотнє існування. І тільки прямуючи до Бога людина дістане змогу перебороти свою самотність. Французький письменник і філософ доби Відродження М. Монтень, високо цінує думку, що втеча від людей, так зване усамітнення, є можливістю збагатити своє власне «Я».

Представники Нового часу Б. Паскаль та Д. Юм цікавилися проблемою переживання самотності. Б. Паскаль показав, що людина шукає товариства не тільки тому, що вона не може переносити відчуття самотності, але й тому що намагається забути. Д. Юм же вважав, що людина не тільки самотня у своїх стосунках з іншими людьми, але вона неминуче стороння у відношенні до самої себе.

У роботах німецьких філософів Г. Гегеля та Л. Фейербаха самотність є результатом відчуження. Важливо звернути увагу на те, що сам процес відчуження розкривається К. Марксом, де самотність є хворобою, що можна перебороти за певних обставин, розчиненням особистості в «абсолютній» системі, або ж засобами зміни структури соціально-економічної системи.

Вважається, що найбільш широке вивчення проблеми розпочалося з розвитком концепції американських трансценденталістів Р. Емерсона, Дж. Ріплі та Г. Торо. Вони являлися першими, хто спробував здійснити розмежування між самотністю як продуктом міського життя та усамітненням, що є необхідною складовою для творчої діяльності людини. Коли людина втрачає своє «Я», то це є певна форма самотності. Коли ж стан усамітнення є бажаним для творчої особистості. Також усамітнення розглядається як засіб самозахисту.

Екзистенціалісти Н. Аббаньяно, А. Камю, Ж.-П. Сартр досліджували такі проблеми, як розуміння свого місця серед інших людей, вихід за межі

самотності, а також пізнання стану свободи. Заглиблення в себе ж вони розуміли як спосіб порятунку особистості.

Якщо філософи бачили у самотності одну із умов для свободи, то психологія ХХ століття зосередилася на болісній відчуженості, що спричинена порушенням прихильності чи соціальною неадекватністю [41; 55; 77]. Сучасні концепції наголошують, що самотність виникає внаслідок взаємодії індивідуальних рис особистості, таких як типологічна схильність чи умови вікової кризи людини та умов середовища [6; 29; 78]. Також важливу роль відіграє когнітивна оцінка свого місця в соціумі [30].

Були й ті, хто виступав проти самотності як явища. На думку Е. Фромма сама природа людини не може погоджуватись на самотність. Стосовно обставин, які викликають у людей страх перед самотністю, Е. Фромм характеризує низку соціальних потреб, які формують в негативне відношення до самотності, а також розробив концепцію, що спрямована на допомогу людині у виході з депресії, яку він ототожнював з «синдромом відчуження». Щоб не виникала самотність, людина повинна бути впевненою у собі. Впевненість же розглядалася як одна з найважливіших духовно-психологічних потреб людини.

Німецький психолог К. Ясперс розглядав самотність як одну з головних соціально-психологічних проблем, щ посідала значне місце у його працях. К. Ясперс вважав, що людина не може жити одна з собою, не спілкуючись з іншими людьми, та не має змоги самотійно вирішити свої проблем, не звертаючись до інших людей по допомогу.

Сам же феномен самотності належить до таких психологічних явищ, які водночас є добре впізнаваними у повсякденному житті й складним для наукового визначення. У побутовій сфері самотність часто ототожнюють із відсутністю людей поруч, браком спілкування або ж життям наодинці, хоча й психологічні дослідження переконливо показують, що самотність не можна зводити лише до зовнішньої ізоляції людини.

Людина може перебувати серед інших, мати родину, навчатися або працювати, але при цьому відчувати глибоку емоційну віддаленість, невислуханість, неможливість бути зрозумілою чи прийнятою, через що у психології самотність найчастіше визначають як суб'єктивне переживання відсутності значущих для людини зв'язків, нестачі близькості, приналежності або ж емоційної взаємодії.

Також важливо розмежовувати самотність, усамітнення та соціальну ізоляцію. Усамітнення може бути добровільним й навіть психологічно корисним станом, коли особистість свідомо обирає тимчасово дистанціюватися задля відпочинку, рефлексії, творчості або ж відновлення. Соціальна ж ізоляція описується як об'єктивна обмежена кількість контактів, але не завжди супроводжується при цьому болісними переживаннями. Самотність же є внутрішнім відчуттям невдоволеної потреби у близькому, безпечному та значущому для людини зв'язку з іншими або самим собою.

Самотність не дорівнює просто відсутності людей, вона є суб'єктивним переживанням відсутності значущих зв'язків, непочутості та емоційної віддаленості [10; 36; 41]. Її варто виокремлювати з усамітненням, яке може бути ресурсним станом та об'єктивною соціальною ізоляцією [55; 64]. Вона є багаторівнева та впливає на образ «Я», уявлення про майбутнє та містить емоційний, когнітивний та навіть екзистенційний компоненти [7; 77].

У наукових працях також самотність розглядається як комплексне явище, у якому об'єднуються емоційний, когнітивний та сенсовий компоненти. Емоційний рівень стосується переживання пустоти, суму, відчуженості та покинутості, когнітивний стосується певного способу сприйняття своїх стосунків та себе в цих стосунках, бо людина може думати що вона нікому не потрібна, не цікава, не здатна до близькості, не зможе знайти того хто її справді зрозуміє. Сенсовий же вимір стосується досвіду екзистенційного, а саме коли самотність переживається як межа між своїм «Я» та світом довкола себе.

Якщо ж казати про класифікацію самотності, то у психологічній літературі вона описується як явище, що може набувати різних видів та форм залежно від змісту переживання, віку, життєвої ситуації людини та особистісних її особливостей. Одним з найпоширеніших розділень є розділення на емоційну та соціальну самотність. Емоційна пов'язана з відсутністю глибокого, довірливого та інтимно значущого для людини зв'язку, який забезпечує їй відчуття близькості, потрібності та безпеки. Соціально ж самотність більшою мірою відноситься до дефіциту включеності у соціальні процеси, групову приналежність людини, її коло спілкування та спільну діяльність.

Також дослідники виділяють тимчасову та хронічну самотність: тимчасова може бути реакцією на життєві зміни, переїзди, втрату стосунків, адаптацію до нового колективу або кризовий період життя людини та вона не обов'язково має руйнівний характер спрямованості, особливо якщо особистість з часом відновлює свою систему зв'язків до нормального її рівня, хронічна ж самотність відрізняється своєю стійкістю та схильністю перетікати у звичний спосіб відчуття себе та світу довкола. При хронічній самотності навіть наявність контактів не гарантує відсутності у людини переконання, що її у дійсності не можуть повністю зрозуміти, підтримати чи прийняти.

У деяких роботах також описується вимушена та добровільна самотність. Виходячи з назв можна зрозуміти що вимушена переживається як нестача важливих зв'язків, неможливість бути почутим, відокремлення не з власної волі, а от добровільна або продуктивна самотність пов'язана з потребою в усамітненні, самозаглибленні та рефлексії, творчості та особистісній автономії від світу. Це відокремлення каже нам про те, що не будь-яке перебування наодинці є психологічно дискомфортним та проблемою стає не факт дистанції, а її внутрішнє значення у самої ж людини.

Якщо розглядати вікові аспекти самотності, то її окремо аналізують у підлітковому та юнацькому віці, у ранній та середній дорослості та похилому віці. Для кожного періоду характерні свої особливості: у молоді це найчастіше

пов'язано з питаннями ідентичності, прийняття в групі, наявності близьких стосунків та самопрезентації у суспільстві, тоді як у дорослості це пов'язано з якістю партнерських та сімейних зв'язків, професійним навантаженням та рольовими конфліктами, а от у літньому віці це пов'язано з втратами близьких людей, звуженням соціального кола, змінами способу та напрямком життя.

Загалом дослідники виокремлюють емоційну та соціальну самотність, разом з тим тимчасову та хронічну [6; 29; 30]. Самотність розглядають і крізь призму гендерної чи соціокультурної специфіки, наприклад, окремо чоловічу самотність або екзистенційне відчуття відчуженості [58; 78]. За віковими критеріями виокремлюють переживання жіночої самотності, специфіку похилого віку з його відповідними втратами, а також кризові форми вимушеної ізоляції [15; 24; 42].

Якщо ж казати про формування самотності, то воно пов'язано з впливом великої кількості чинників, серед яких важливо розрізнити зовнішні умови середовища людини та внутрішні відчуття. До зовнішніх можна віднести обмежену кількість спілкування, зміну умов життя, переїзди, втрати, розриви стосунків, вимушене переселення, війну, соціальну нестабільність, зміну навчального чи професійного середовища. Хоча й варто зазначити що одні й ті самі чинники впливають на різних людей по-різному через що вирішального впливу набувають особистісні чинники, а саме самооцінки, стилі та типи прив'язаності людини, впевненість людини у комунікаціях, рівень базової довіри до інших, соціальну тривожність, здатність до саморозвитку та самопрезентації та рівень відношення до близькості самої людини.

У юнацькому віці самотність нерідко пов'язана з процесом становлення ідентичності та підвищенням чутливості до прийняття або ж не прийняття з боку значущого для самої ж людини її середовища. Особа водночас хоче й хоче близькості, й боїться оцінки та критики, хоче бути своєю серед колективу та водночас зберігати свою унікальність. Саме таке відношення може призводити до переживання відчуженості навіть у групі значущих для людини однолітків. Дослідження, що присвячені цьому віковому періоді

підкреслюють роль життєвих цінностей, самооцінки, комунікативних здібностей а також особистісних чинників як важливих причин самотності.

Також досить важливий вплив на самотність має цифрове середовище, частина сучасних наукових робіт показує, що інтенсивне використання соціальних мереж не гарантує саме по собі самотність, хоча й може посилити її через поверховість взаємодій, постійне міжособистісне порівняння, залежності від реакцій інших та різницю між спілкуванням онлайн та реальними відчуттями від близькості. Це все означає що хоч з мережею інтернет наш зв'язок з іншими збільшився у кількості, але не у якості.

Серед молоді велике значення мають кризи ідентичності, чутливість до відкидання людини соціумом та нестійка самооцінка [3; 14; 25]. У ранній дорослості, наприклад, додаються виклики, що пов'язані з побудовою партнерських стосунків, що інколи ускладнюються гендерними особливостями [21; 35; 50]. Значним сучасним каталізатором стала цифровізація та залежність від соціальних мереж, що створює ілюзію спілкування, але підсилює відчуження та зменшує якість реальної дружби [5; 53]. До критичних зовнішніх умов належать також війна і вимушене переміщення військовослужбовців та цивільних [23; 34].

А от серед внутрішніх факторів самотності особливої уваги, певно що, заслуговує зв'язок самотності з негативними уявленнями про себе та інших. Людина може очікувати неприйняття, сумніватися у власній цінності та здібностях, уникати можливостей розпочати близькість самому, надмірно захищати свої кордони від можливого посягання та болю від цього, через що звужуючи своє коло соціальних контактів.

Переживання самотності є багаторівневим явищем та супроводжується з емоційного боку можливим відчуттям смутку, порожнечі, туги, відчуженості, покинутості, безсилля, розчарованості в людях та у собі, для деяких же осіб характерним може бути й поєднання самотності з образою, соромом або прихованою агресією, що може виникнути як реакція на незадоволену потребу у близькості самої людини. На когнітивному ж рівні

самотність виявляється у думках про власну непотрібність, невидимість у її соціальному середовищі, невідповідність йому, переконливістю перед собою, що справжня близькість є недосяжною або ж тимчасовою.

На поведінковому ж рівні самотність може виявлятися по-різному: у одних людей вона посилює уникання соціальних контактів, закритість, зниження ініціативності у стосунках та небажання ділитися власними переживаннями з іншими, значущими їй людьми, а у інших може навпаки викликати хаотичний пошук безлічі контактів, надмірну залежність від уваги та страх залишитися на самоті хоча б на найкоротший час. Обидві стратегії можна розглядати як деструктивні у певному роді бо вони не ведуть до справжнього подолання самотності, лише до можливих подолань симптомів, а не вичерпання нестачі у безпечному й тісному зв'язку.

Психологічними наслідками самотності є: зниження суб'єктивного благополуччя, підвищенням тривожності, настрої депресивного характеру, зростанням недовіри до людей та себе, погіршенням адаптації та втрата життєвого сенсу й емоційне виснаження. Для підлітків та особистостей юнацького віку особливу чутливість викликає самотність оскільки саме у цей час у людей формується образ себе, навички до встановлення близькості, досвід групової належності та уявлення про власні соціальні можливості, через що у цьому віці навіть короткочасне, але сильне переживання самотності може мати великий вплив на самооцінку та формування стилів стосунків у цих вікових груп у майбутньому.

Емоційно самотність проявляється як відчуття порожнечі, безсилля та туги, що впливають на інтереси особистості [26; 38; 39]. Наслідками тривалої самотності є депресивні стани, втрати життєвого сенсу, комунікативні бар'єри та емоційне вигорання [43; 45]. Особливо руйнівним цей стан є для розвитку дитини чи підлітка, оскільки соціальна ізоляція критично деформує адаптаційні механізми [71]. Подолання самотності передбачає не лише просте збільшення кількості контактів, а й багаторівневі психологічні втручання задля покращення якості стосунків [48; 68]. Важливо працювати зі страхом

відкидання соціумом людини та прийняттям власних меж, зокрема у подоланні специфічної жіночої чи кризисної самотності [15; 42]. Рефлексивне переосмислення усамітнення ж дозволяє зробити його ресурсом для відновлення та розвитку творчості [55; 64].

А також якщо самотність не поєднується з відчуттям покинутості, а переживається як простір для внутрішнього діалогу самим з собою, то це може сприяти самопізнанню, кращому усвідомленню власних проблем, осмисленням стосунків та їх значення у житті людини, життєвих пріоритетів, а також мати подальший рефлексивний потенціал. Такий вид конструктивного переживання самотності яскраво відрізняється від болісної, хронічної або вимушеної самотності наявністю конструктивного результату діяльності, а не лише наявністю деструктивних симптомів як це буває у не продуктивному переживанні самотності у людей усіх вікових категорій.

Якщо розглядати зв'язок самотності з тривожністю, то він тут присутній одразу на декількох рівнях: самотність породжує невизначеність та непевність відносно власної значущості для інших й посилює чутливість до неприйняття, критики та оцінювання що закономірно підвищує тривожність, також підвищена тривожність сама по собі ускладнює формування близьких стосунків, оскільки робить людину більш обачною та схильною до уникання контактів з іншими або навпаки надмірно залежати від реакції інших.

А он зв'язок самотності із внутрішньо-особистісним конфліктом виявляється у тому, коли людина може одночасно прагнути близькості та боїться її, потребує підтримки, але не довіряє, хоче щоб її зрозуміли та прийняли, але не дозволяє собі бути справжньою. Ці всі суперечності створюють хороший фундамент для формування внутрішньо-особистісного конфлікту та відчування самотності навіть серед інших людей. До того ж хронічна самотність лише поглиблює внутрішні конфлікти, оскільки позбавляє людини можливості до діалогу, у ході якого внутрішні суперечності могли б бути відрефлексовані та зрозумілі.

Самотність є складним феноменом, у якому перетинаються уявлення про себе, тривожності та внутрішньо-особистісні конфлікти [10; 29; 77]. Її зв'язок із тривожністю формується через страх сторонньої оцінки, тоді як постійна ізоляція лише підживлює внутрішні конфлікти та поглиблює й погіршує кризи дорослішання [14; 25]. Сучасні психосоматичні шкали та діагностичні інструменти лише підтверджують, що відчуття відчуженості, поєднане з інтернет-залежністю чи браком довіри, становить єдине проблемне поле емоційної дезадаптації особистості [3; 5; 37].

1.3. Базові поняття, феноменологія та типологія тривожності.

Історія вивчення тривожності показує, що інтерес до цього стану виник ще задовго до становлення сучасної науки психології та психіатрії. Ще в Античні часи тривога не розчинювалася у більш загальних уявленнях про страждання та страх, а поступово вивчалася як особливе переживання, що було зв'язано з внутрішньою напругою, очікуванням негативного майбутнього та порушенням духовної рівноваги. Вже у греко-римських традиціях можна побачити спроби не тільки дати визначення подібним станам, але й виокремити їх як одне серед інших емоційних явищ.

Особливе значення для раннього розуміння тривожності мали античні доктори та філософи. У текстах, що пов'язані з ще гіппократської медицини, зустрічаються описи станів, що нагадують фобічні прояви, а у Цицерона та й Сенеки прослідковується бажання розвести між собою поняття тривоги, печалі, неспокою й духовного смутку. Більше того, філософські школи античності пропонували свої способи зниження тривоги через роботу з думками, відношенням до майбутнього, й концентрацією на теперішньому, що у своїй більшості сильно перегукується з логікою сучасних когнітивних підходів.

У наступних епохах тривожність не одразу розглядалася як самостійний розлад. Протягом тривалого часу її проявлення часто описували як частиною інших станів під іншими назвами. Тим не менш окремі симптоми й клінічні

випадки, які сьогодні співвідносяться з тривожними розладами продовжували фіксуватися у медичинських та філософських текстах. У XVII-XIX столітті уявлення про тривожність поступово ускладнювалися, через що дослідники тих часів почали уважніше розглядати її зв'язок з меланхолією, нервовим виснаженням й іншими формами психічного неблагополуччя.

З розвитком психіатрії – тривожність дедалі ясніше приймала вигляд більш самостійного предмету наукового аналізу. У більш сучасних класифікаціях акцент змістився від розрізнених описів симптомів до більш чіткого розгалуження нормальної адаптивної тривожності та її патологічних та деструктивних форм. Наприкінці тривожність та сучасні її розуміння сформувалися як результат тривалої прогресії поглядів та ознак: від філософсько-медичних розмірковувань античності аж до сучасних клінічних класифікацій, у котрих тривожний розлад отримав своє, окреме та унікальне місце.

У наукових оглядах наголошується, що ще в античній медицині й філософії існували описи станів, що за своїм змістом були близькі до сучасного розуміння тривоги [54]. Та лише з часом, з розвитком науки психіатрії, клінічної психології та психоаналітичної традиції, тривога почала описуватися як окреме явище, яке має свої особисті маркери, механізми виникнення та форми її прояву [51]. Окремим етапом у розвитку уявлень пов'язаний із психоаналітичними концепціями став той, у якому тривога розумілася як сигнал небезпеки для внутрішнього «Я» і пов'язувалася з внутрішньо-особистісним конфліктом [16]. Сучасна наука виокремлює нормальну, адаптивну тривогу та патологічні форми тривожних станів, досліджуючи їхній зв'язок із мисленням та нейробіологічним функціонуванням у даних умовах [72; 74].

Якщо звертатися до психологічної літератури то поняття тривоги і тривожності використовується дуже часто, однак їх не можна вважати повністю однаковими. Найчастіше тривога розглядається як емоційний стан напруженості, занепокоєння, очікування деструктивного розвитку подій або

загрози у майбутньому, у цей же час тривожність описується як відносно стійка властивість особистості, що викликає підвищену схильність до переживання такого стану тривоги. Отже тривога найчастіше пов'язана з актуальною ситуацією, коли тривожність пов'язують зі звичними способами реагування людини як такої, загалом.

Є важливим також відрізнити тривогу та страх, де страх часто має конкретну причину та виникає як реакція на можливу реальну небезпеку, то тривога часто пов'язана з невизначеністю, постійним відчуттям небезпеки та ризику, особливо при розгляданні майбутніх подій та ситуацій. Це робить тривогу більш складним феноменом для розуміння у житті людини та ускладнює можливості до її контролювання. Також, тривога може виникати навіть тоді, коли людина раціонально та чітко не може пояснити чого саме вона боїться, хоча й відчуває напругу та відсутність безпеки, тобто тривога може виникати й з ірраціональних причин.

У роботах сучасних українських дослідників тривожність часто трактується як комплексний феномен, у якому поєднуються емоції, думки та поведінка людини. До її суті відносять переживання неспокою, невпевненості, підвищену обачність, труднощі самоприйняття, відчуття відсутності внутрішньої опори та надчутливість до критики та оцінювання. Таким чином тривожність не відноситься лише до емоцій, а скоріше приймає активну участь у механізмі взаємодії та адаптації людини в цілому.

Найпоширенішою є позиція, відповідно до якої тривога розглядається як емоційний стан напруженості, занепокоєння, очікування небажаного розвитку подій або невизначеної загрози, тоді як тривожність описується як відносно стійка індивідуально-психологічна властивість особистості людини, що зумовлює підвищену схильність до переживання такого стану [9; 16; 46]. У наукових джерелах підкреслюється, що тривога може виникати навіть тоді, коли людина не може чітко пояснити, чого саме вона не бажає бачити у майбутньому [54; 72; 74]. До її змісту відносять переживання занепокоєння, невпевненості, підвищену настороженість, чутливість до оцінювання,

труднощі у самоприйнятті та зниження відчуття внутрішньої опори [18; 19]. Таким чином тривожність являється багатогранним феноменом, що тільки підтверджується даними клінічних шкал [37].

Виходячи з вище зазначеного, тривожність доцільніше сприймати як стійкий стан особистості, а тривогу як відносно мінливий стан психіки людини у відповідь на стрес.

У сучасній психології ж тривожність пояснюється у різних підходах по-своєму, у кожному висвітлюючи окрему частину цього феномену.

У психоаналізі тривога розглядається як сигнал внутрішньої небезпеки, що пов'язана з конфліктом між потягами, заборонами та вимогами реальності. Тут тривожність є проявом внутрішньо-особистісних конфліктів.

У гуманістичному та екзистенційному підходах тривожність може виникати в ситуаціях свободи вибору, втрати сенсу, невизначеності майбутнього та розриву між внутрішніми потребами людини з вимогами середовища. Тут тривожність постає сигналом наявності глибоких внутрішніх проблем що потребують освідомлення та роботи над ними. У даному підході тривожність постає певним показником більш глибоких особистісних труднощів у людини.

У когнітивному підході ж тривожність пояснюється через те, як людина пояснює ті, чи інші події, тобто людина з підвищеною тривожністю більш схильна до оцінювання ситуацій як загрозливих, з негативними наслідками та фокусуванні на ризиках без можливості адекватно оцінити себе та свої реальні можливості. У сучасних роботах також наголошується що розгляд тривожності з когнітивного підходу допомагає у поясненнях певної кількості тривожних розладів особистості.

У вітчизняній же психології найбільшу увагу зазнав інтегративний підхід, у якому тривожність є комплексним та багатогранним феноменом. Тут є і поєднання емоційної напруги, уразливості до критики та оцінки, труднощів до саморегуляції, нестійка самооцінка та схильності до обачності. Саме

завдячуючи такому підходу ми можемо пояснювати тривожність як з боку зовнішньої взаємодії людини, так і внутрішніх переживань.

Таким чином можна сказати, що різні підходи до вивчення тривожності не лише не заперечують один-одному, а надають нам можливість дивитися на тривожність як складний та багатоповерховий феномен.

Психоаналітичний підхід розглядають тривогу як сигнал внутрішньої небезпеки. Гуманістичний та екзистенційний же акцентують увагу на тому, що тривожність не може виникати в ситуаціях свободи вибору та втрати сенсу буття [9; 16]. Людина з підвищеною тривожністю схильна оцінювати ситуації як такі, що загрозливі, що співвідноситься з нейромедіаторними та емоційними змінами [49; 65]. У сучасних оглядах наголошується, що когнітивні схеми є центральним для пояснення багатьох тривожних розладів [72; 74]. У вітчизняній психології поширеним є інтегративний підхід до розуміння тривожності [18; 19; 46].

Якщо казати про поділ тривожності за якимось критерієм, то найпоширенішим є поділ тривожності на особистісну та ситуативну тривожність. Ситуативна виникає у зв'язку з конкретними обставинами у житті людини, що сприймаються нею як складні, загрозливі чи дуже значущі, де її інтенсивність може змінюватися від контексту та умов життя самої людини.

Особистісна ж тривожність є більш стабільною характеристикою особистості людини, що відображає схильність особи частіше переживати неспокій, навіть без раціонального на те пояснення з її боку.

У наукових працях також зустрічаються й інші класифікації, типу нормальної і невротичної тривоги, конструктивної і деструктивної, базової, соціальної, вітальної, шкільної, професійної, міжособистісної тощо. Такі поділи потрібні для того, щоб показати що тривога не завжди є лише негативним переживанням. Помірний її рівень може мобілізувати людину до дії, підвищити її відповідальність, працездатність, здатності до аналізу, коли

завищена чи хронічна тривога може вже дезорганізувати людину та її діяльності та погіршити її функціонування у повсякденному житті й не тільки.

У зарубіжних же джерелах форми тривожності також розглядаються через низку окремих клінічних проявів, а саме: генералізована тривога, соціальна тривожність, панічні стани, тривога що до здоров'я та інші. Хоча такі форми й мають свої специфічні прояви та ознаки, спільним для них є переживання надмірного неспокою, внутрішньої напруги, труднощів що до контролю своїх хвилювань та схильність до вбачання негативних витоків з майбутнього.

Якщо роздивлятися вже існуючу інформацію стосовно класифікацій феномену тривожності, можна сказати що вона може проявляти себе як і ситуативний стан, так і як особистісну рису, може стимулювати до дії, а може нагороджувати проблемами в адаптації, до того ж її прояви тісно пов'язані від конкретної ситуації людини, її віку, соціуму та середовищі її перебування та індивідуальних особливостей самої людини.

Одним із найпоширеніших є поділ тривожності на ситуативну та особистісну [11; 46]. Зустрічаються також й інші класифікації: нормальна і невротична, конструктивна і деструктивна, соціальна й міжособистісна [9;16]. У зарубіжних джерелах форми тривожності розглядаються через призму саме клінічних проявів: соціальна тривожність, тривога щодо здоров'я, генералізований тривожний розлад [60; 65; 70; 76]. Спільними для них є переживання надмірного занепокоєння, труднощі контролю хвилювань та схильність до негативного прогнозування подій [46; 72].

Якщо вже казати про виникнення тривожності, то воно обумовлюється взаємодією деяких чинників, а саме: особистісних, соціально-психологічних та ситуативних. Якщо розглядати, наприклад, особистісні чинники то це про самооцінку та невпевненість у собі, самокритичність та неприйняття себе, труднощі у адаптації та саморегуляції а також залежність від оцінки оточуючих. Такі особливості характеристики людини роблять її більш

вразливою до проблеми невизначеності та очікування негативних наслідків у подій.

У дослідженнях юнацької вікової категорії особлива увага приділяється ролі вікових та соціальних умов людини: необхідність у професійному самовизначенні, труднощі у навчання, соціальні вимоги до успіху, переживання відносно соціального прийняття людини, нестійкі життєві принципи та світогляд. У таких умовах тривожність найчастіше виникає як наслідок невідповідності внутрішніх прагнень особистості з реальними її можливостями до їх реалізації та досягнення. Тобто підвищений рівень тривожності тут не рідно формується як наслідок внутрішньо-особистісного конфлікту у зв'язку з тривалим накопичення напруги серед низки вже озвучених факторів.

Калюжна та Житкевич, наприклад, підкреслюють, що тривожність тісно пов'язана зі способом опанування поведінкою у стресових ситуаціях, а якщо людина схильна до сприймання ситуації як ту, що неможливо подолати, не довіряє власним можливостям чи застрягає у хвилюваннях замість активного пошуку рішень та виходу з ситуацій, тоді можна сказати що ризик посилення тривожності у житті такої людини буде зростати. Тобто у їх погляді тривожність є як і наслідок напруги від життєвих обставин, так і чинником що ускладнює подолання перешкод на життєвому шляху такої людини.

А якщо вже казати про соціально-психологічні чинники, то до них відносять відсутність підтримки, переживання неприйняття, напружені стосунки з оточуючими, ситуації критики та оцінки, високий рівень відповідальності та нестачу відчуття безпеки. Також у зарубіжних джерелах додатково говорять про значення темпераменту, особистісних рис, особливостей емоційної сфери та регуляції людини та довготривалі кризові обставини, з чого виходить що на саму тривожність впливає велика низка факторів як і зовнішнього середовища, так і внутрішнього людини.

Виникнення тривожності зумовлюється взаємодією багатьох чинників, а саме нестійкої самооцінки, невпевненості у собі, підвищеної

самокритичності [17; 18; 46]. У дослідженнях студентської молоді увага звертається на академічне навантаження, переживання відносно соціального прийняття цієї молоді людини [11; 17; 28]. Тривожність також пов'язана зі способом опанувальної поведінки [19]. А от до соціально-психологічних чинників відносять відсутність необхідного рівня підтримки та напружені стосунки, особливо у жінок середнього віку та під час міжособистісних взаємодій [4; 32; 46]. У світовій практиці додатково вказується на епідеміологічні тенденції, вплив кризових подій, наприклад, пандемій на молодь та нейробіологічну вразливість [49; 57; 67].

Якщо ж казати про прояви тривожності то загалом вона з'являється та впливає на людину на таких рівнях: емоційному, когнітивному, поведінковому та соматичному. Якщо казати про емоційний рівень, то тут йде мова про відчуття занепокоєння, напруженості, небезпеки, дратівливості, деструктивне очікування, а також нестійкість настрою та емоційного фону.

Когнітивний рівень виявляється у надмірній зосередженості на негативних наслідках подій, постійного програвання можливих майбутніх сценаріїв в голові, труднощі у прийнятті рішень, сумніви у власних здібностях та зниженні уваги. Також тривожне мислення має тенденцію до катастрофізації, вибіркової фіксації на негативі та перебільшенні можливих негативних подій, через що навіть об'єктивно нейтральні ситуації такою людиною можуть сприйматися як суб'єктивно небезпечними.

Поведінкові ж прояви тривожності можуть бути достатньо протилежними один-одному, у одних випадках вони можуть виявлятися як уникання складних, нових або ж соціально значущих ситуацій, а у інших може проявлятися як надмірний контроль, метушливість, перфекціоністичність, завищене почуття відповідальності у складних ситуаціях. Також, якщо казати про соціальну тривожність, наприклад, вона часто супроводжується зниженим показником спонтанності у спілкуванні з людиною, підвищеною чутливістю до оцінки та критики й ще прагненням до мінімізації ризиків помолитися у взаємодії з іншими.

Емоційно тривожність виявляється через занепокоєння, відчуття небезпеки, дратівливості та очікування неблагополуччя [9; 46; 74]. Когнітивно вона охоплює надмірну фіксацію на ризиках, катастрофізацію та перебільшення ймовірності загрози [65; 72; 74]. Поведінково тривожність проявляється як уникання складних ситуацій або як надмірний контроль. Соціальна ж тривожність часто супроводжується зниженням спонтанності та страхом оцінювання з боку інших людей [4; 70; 76]. На соматичному ж рівні тривожність фіксується через вегетативні реакції, що вимагає специфічного оцінювання та врахування невербальних сигналів [56; 72; 74].

Якщо ж казати про місце тривожності у особистісних переживаннях людини, то вона посідає досить особливе місце через здатність впливати не лише на поточний емоційний стан особистості, але й на загальний настрій та відношення до себе та світу, де завищені показники тривожності послаблюють відчуття внутрішньої стабільності, формує очікування негативних наслідків ситуацій, знижує впевненість у власних рішеннях та ускладнює можливість відчувати безпеку всередині себе. Через що її можна розглядати як досить значимий компонент внутрішнього світу людини.

У деяких наукових роботах навіть зазначається, що тривожність часто супроводжується сумнівами, неузгодженістю між бажаним та можливим, самооцінкою та зовнішніми вимогами, а також внутрішньою конфліктністю. Волошок прямо пов'язує тривожність із внутрішнім конфліктом і навіть зазначає, що вона може виникати на ґрунті протиріч між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», між прагненнями та обмеженнями та між потребою у самореалізації та переживанням власної недостатності.

До того ж тривожність має свій вплив і на міжособистісну сферу: вона може посилювати чутливість до критики та оцінювання, недовіру, напруженість у комунікації, страх відторгнення, уникання близьких контактів чи надмірну залежність від схвалення. Тут тривожність розкривається не лише як внутрішнє переживання особистості, а й як чинник, що впливає на взаємодію людини у соціумі.

Підвищена ж тривожність послабляє відчуття внутрішньої стабільності та ускладнює переживання безпеки [9; 18; 46]. Вона часто супроводжується внутрішнім дисбалансом та конфліктом між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» [9]. У підлітковому ж віці тривожність є значущим чинником виникнення внутрішньо-особистісного конфлікту [40]. Вона впливає на міжособистісну сферу, спричиняючи страх бути відторгнутим та підвищуючи недовіру [4; 70]. Розуміння ж цих механізмів є важливою складовою як для фахівця, що проходить професійну адаптацію, так і для побудови ефективних програм корекції та за потреби – фармакотерапії складних розладів [40; 44; 47; 66].

Висновки до розділу 1

1. Відносно внутрішньо-особистісного конфлікту було описано, що цей феномен є складним психологічним явищем, що виникає внаслідок одночасного зіткнення несумісних потреб, цінностей, ролей чи спонукань всередині людини. Він не є тотожним звичайним мінливим сумнівам, оскільки зачіпає глибинні, значущі для особистості сенси та напряду впливає на самосприйняття людини. За умови конструктивного вирішення такий конфлікт виконує розвивальну функцію, стимулюючи переоцінку цінностей, підвищення рівня самоусвідомлення та формування більш цілісної особистості. Хоча й його хронічний перебіг та відсутність вирішення призводять до емоційного виснаження, втрати відчуття цілісності, формування стійкої тривожності та поглиблення почуття самотності. Особливо гостро ця проблема постає у юнацькому віці через одночасне розв'язання складних завдань, таких як самовизначення, сепарації та побудови стосунків.

2. Відносно самотності ж було описано, що цей феномен не є об'єктивною фізичною ізоляцією, а глибинним суб'єктивним переживанням нестачі емоційної близькості, приналежності та значущих зв'язків з іншими людьми або самим собою. Вона має багаторівневу структуру та поділяється на

емоційну й соціальну, тимчасову та хронічну, а також вимушену та добровільну. Важливо також відрізняти деструктивну самотність від усамітнення, яке може біти як і свідомим вибором, так і мати позитивні наслідки відносно саморефлексії, самопізнання та творчості. На виникнення почуття самотності впливають як і зовнішні зміни середовища, так і внутрішні фактори особистості, зокрема низька самооцінка, страх критики, уникання близькості та негативні можливі уявлення про себе. Хронічне ж переживання самотності має деструктивні наслідки, знижуючи суб'єктивне благополуччя та підвищуючи тривожність разом з вже існуючим внутрішньо-особистісним конфліктом.

3. Відносно тривожності ж можна сказати що це комплексне явище, що охоплює як емоційну, когнітивну, поведінкові сфери людини, так і соматичну сферу й суттєво відрізняється від більш предметного страху своєю спрямованістю на непорозумілість та можливі загрози у майбутньому. У психології чітко розмежовуються ситуативна тривожність, що є мінливою реакцією на стрес і в помірному значенні може мобілізувати до дії, так і особистісну тривожність як більш стійку рису особистості, що змушує людину постійно очікувати негативних наслідків від можливих подій. Підвищена тривожність часто формується під впливом нестійкої самооцінки, соціального тиску та може бути наслідком тривалих внутрішньо-особистісних конфліктів, як, наприклад, коли є велика відстань між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Закріплення її ж у психіці призводить до когнітивних викривлень, таких як катастрофізація, труднощі у адаптації, униканні або гіперконтролюванні у поведінці людини, а також ускладнює формування довірливих міжособистісних стосунків, підживлюючи відчуття самотності.

4. Теоретичний аналіз показав, що юнацький вік є критичним періодом для формування внутрішньо-особистісних конфліктів, що ускладнюються переживанням самотності та тривожності. Саме в цей час молода людина стикається з кризою ідентичності, необхідністю професійного самовизначення, сепарацією від батьків та потребою у побудові глибоких

міжособистісних стосунків. Невідповідність між очікуваннями соціуму та реальними можливостями юнака, а саме відстань між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» формує сприятливе підґрунтя для підвищення особистісної та реактивної тривожності, яка деструктивно впливає на здатність встановлювати довірливі контакти, перетворюючи усамітнення на болісну соціальну та емоційну самотність.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМОСТНІСТЬ У СТРУКТУРІ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У ЮНАКІВ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження впливу тривожності на самотність у структурі внутрішньо-особистісного конфлікту у юнаків.

З інформації 1 розділу складається враження що описані у ньому феномени тривожності та самотності більше з собою пов'язані ніж здається на перший погляд, через гіпотезу, що тривожність може викликати самотність, за рахунок цього у даному розділі у нас з'явилася можливість дослідити їх зв'язки та характер цих самих зв'язків

Вибірка дослідження. За рахунок необхідності дослідити та розкрити вплив тривожності на самотність у структурі внутрішньо-особистісного конфлікту, було проведено дослідження серед студентів закладів вищої освіти, а також користувачів реддіт та фейсбук, де загальна вибірка дослідження становить 67 осіб, віком від 17-40, а також 5-ро людей що не підходять до вікових критеріїв, а саме троє людей 17 річного віку, також людина 40 років і ще 31 річна людина.

Після первинної обробки даних у дослідженні робоча вибірка сягає 62 особи, віком від 18 до 25 років, серед них 35 осіб жіночої статі та 27 осіб чоловічої статі, серед них 26 осіб мають відносини, а 36 не мають, 24 особи навчаються, 20 осіб навчаються та працюють, 12 осіб працюють, 4 тимчасово без роботи, а 2 людини частково зайняті, 23 особи мають освітній рівень бакалавра на поточний момент, 7 освітній рівень магістра, а 32 людини мають рівень повної загальної середньої освіти, 40 осіб не відвідували психолога, 4 осіб відвідують на поточний момент та 18 мали досвід відвідування психолога у минулому.

62 досліджувані особи були розподілені на експериментальну та контрольну групу відповідно до показників тривожності особистісної що були поділені за медіаною, а саме 31 особа з високим показником тривожності особистісної та 31 особа з низьким рівнем особистісної тривожності, а також досліджувані особи були розподілені на експериментальну та контрольну групу відповідно до показників реактивної тривожності, а саме, 31 особа з високим показником реактивної тривожності та 31 особа з низьким показником реактивної тривожності .

Для визначення самих показників самотності, внутрішньо-особистісного конфлікту та тривожності разом з додатковими показниками було використано такі методики:

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона), ця методика надала нам можливість виміряти рівень самотності респондентів та допомогла нам знайти відповідь на ключові завдання роботи.

Опитувальник складається з 20 тверджень, на які респондент має дати відповідь відносно шкали Лайкерта, а саме: ніколи, рідко, іноді, часто.

Методика дозволяє виміряти загальний рівень самотності що загалом опирається на соціальну сферу людини та її у ній.

В залежності від кількості набраних балів, кожен респондент може бути поділений відповідно на високий рівень самотності, це від 40 до 60 балів та вказує нам на глибоку актуальність питання та дії самотності на життя людини.

Від 20 до 40 балів(не включно) у нас йде помірна самотність, яка хоч і показує актуальність цього питання у житті людини, але також вона може бути ситуативною та залежати від мінливих чинників у житті людини.

Низький рівень від 0 до 20 балів(не включно що показує на низьку актуальність цього питання у вибірці цих людей та соціальну включеність та активність людини;

2. Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна — State-Trait Anxiety Inventory (STAI), ця методика стала основою дослідження та дала можливість повно дослідити вплив тривожності на самотність у структурі внутрішньо-особистісного конфлікту.

Реактивна тривожність, що дістається з цієї методики надала нам можливість побачити тривожний стан людини у конкретний момент часу в залежності від стресових чинників, що може активно змінюватися протягом дня в залежності від зовнішніх чинників, стресу, напруги та результатів значущих подій у житті людини.

Особистісна тривожність ж е показує індивідуальну тривожність людини та на відміну від реактивної тривожності, особистісна є менш мінливою характеристикою та більш сталою, що відображає загальну схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі у її житті зараз, відносно її вчинків та не тільки у майбутньому та минулому.

Методика має 40 питань, по 20 на кожну з тривожностей відповідно: особистісної та реактивної. В залежності від результатів ми можемо побачити як високий показник тривожності, а саме коли результат від 45 балів та більше, що вказує нам на актуальність стану тривожності, будь то особистісної, чи реактивної у житті самої людини та респондентів в цілому.

Від 31 до 44 балів ми маємо середній рівень тривожності, що означає актуальність цього феномену для особистісно тривожного показника та можливу актуальність у реактивно тривожних, що може бути такою в залежності від купи відбуваються подій у житті людини.

Від 30 та нижче балів ми маємо низький показник тривожності що свідчить про дуже низьку актуальність цього питання що для особистісно тривожних і що для реактивно тривожних та показує відносну стійкість людини до цього феномену;

3. Тест-опитувальник самостворення особистості(В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва), ця методика надала нам можливість виявити можливі внутрішньо-особистісні конфлікти у респондентів відповідно до показників

шкал тесту, особливо шкали самозвинувачення, самоприйняття, самопослідовності(самокерівництва) та саморозуміння разом з інтегральною шкалою та аутосимпатією надали нам можливість оцінити ступінь внутрішньо-особистісного конфлікту у досліджуваних.

Кожна зі шкал методики відповідає сфері людини, що пов'язана зі своєю назвою шкали, окрім, хіба що інтегральної, що власне показує загальне відношення до власного «Я» людини;

4. Анкета, створена нами задля дослідження показників соціальної включеності, наявності та задоволеності рекреаційними практиками, внутрішніх відчуттів відносно свого стану та визначенням асоціацій з самотністю у досліджуваних.

Анкета, створена автором дипломної роботи була використана на виявлення значущих відмінностей у соціально-демографічних питаннях, а також окремих питаннях що описують наявність соціальної включеності особистості, її внутрішніх відчуттів, сприйняття самотності, а також наявності та задоволеності рекреаційними практиками в житті людини та як вони взаємовідносяться між собою у людей з низьким та високим рівнем тривожності.

Також анкета була використана задля надання нам можливості виконати контент-аналіз слів які людина асоціює з самотністю та встановити статистично значущі взаємозв'язки показників тривожності до відношення людини до феномену самотності.

Для визначення статистично значущих відмінностей, кореляцій та загалом статистичного аналізу були використані такі критерії та інструменти:

1.Social science statistics була використана як платформа, за допомогою якої ми отримали доступ до описової статистики, критеріїв порівняння та кореляції;

2.Описова статистика була використана задля надання загальних даних відносно вибірки, а саме стандартного відхилення та середнього

арифметичного що дало нам можливість будувати подальші для перевірки гіпотези та наочно бачити відмінність різних обраних нами груп при наявності статистично значущих відмінностей;

3.Критерій Shapiro-Wilk Test був використаний задля перевірки даних на нормальність, що дала нам можливість повністю розуміти який критерій для виявлення статистичної значущості нам обрати;

4.Mann-Whitney U Test був використаний як метод статистичного виявлення відмінностей між двома незалежними групами, що у нас у дослідженні були сформовані відносно розділення по медіані на високу тривожність та низьку, відповідно особистісну та реактивну окремо. Він був використаний на даних, що не мали нормального розподілу за методом статистичного аналізу Shapiro-Wilk Test;

5.T-Test for 2 Independent Means був використаний як і Mann-Whitney U Test але тільки на тих вибірках, де кожна група для порівняння мала нормальний розподіл даних за Shapiro-Wilk Test;

6.Коефіцієнт кореляції Пірсона був використаний нами задля виявлення лінійного зв'язку між такими параметрами як самотність та особистісна тривожність, особистісна тривожність та шкали з методики Століна-Пантелєєва, коли дані мали нормальний розподіл за Shapiro-Wilk Test;

7.Коефіцієнт кореляції Спірмена використовувався з такою ж ціллю що і коефіцієнт кореляції Пірсона, але був набагато частіше використаний у порівнянні з Пірсоном за рахунок частої відсутності нормальності розподілу даних у груп досліджуваних;

8.Критерій χ^2 -квадрат що є останнім на черзі та був використаний як метод перевірки статистичної значущості відмінностей між групами за категоріальними ознаками під час контент-аналізу слів.

2.2. Аналіз і інтерпретація отриманих емпіричних даних особистісної тривожності.

З метою дослідження впливу особистісної тривоги на самотність у структурі внутрішньо-особистісного конфлікту, було проведено емпіричне

дослідження із використанням трьох методик: методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона), шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна — State-Trait Anxiety Inventory (STAI) та тест-опитувальник самоставлення особистості(В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва).

Також була використана анкета, створена нами задля дослідження показників соціальної включеності, наявності та задоволеності рекреаційними практиками, внутрішніх відчуттів відносно свого стану та знаходженням асоціацій у досліджуваних відносно самотності. У дослідженні використовувалися результати 62 опитуваних різних курсів, форм навчання та різних форм освіти.

Першим етапом аналізу стали результати шкали реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна — State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Аналіз показав наступні характеристики та розподіл значень: середній арифметичний показник вибірки – 51.63, мода склала – 51, медіана – 52.5, стандартне відхилення – 11.52.

3 особи показали низький рівень особистісної тривожності, що дозволяє висунути припущення про рідкий прояв особистісної тривожності у житті цієї групи, так як ця група є найменш чисельною, це може вказувати на розповсюдженість проблематики тривожності у студентської молоді та юнаків.

11 осіб мали середній показник особистісної тривожності, що свідчить про епізодичність проявів тривожності у житті людей чи поступовий розвиток проблематики тривожності.

48 осіб з вибірки показали високий рівень тривожності, що свідчить про необхідність дослідження тривожності у людей у юнацтві, а також це свідчить про відносно сталий стан тривожності у житті цієї групи людей, це все може свідчити про актуальність цього дослідження та переживання тривожності у житті цієї групи осіб.

Аналізуючі отримані дані, можна зробити висновок що більша половина опитуваних студентів має середній або високий показник тривожності, що у свою чергу тільки підкреслює необхідність дослідження феномену, його впливу, зв'язків з іншими явищами, дослідження походження тривожності та формування способів подолання та профілактики феномену тривожності.

Другим етапом аналізу йде обробка результатів методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона).

Для аналізу були сформовані 3 групи, а саме загальна група, що дозволяє нам побачити загальні цифрові показники у всієї групи досліджуваних, група особистісно тривожних людей, що дозволить нам яскраво побачити показники цієї групи особливо у порівнянні з загальною групою та група особистісно не тривожних людей, що потрібна для порівняння з групою особистісно тривожних людей, що надає нам можливість формулювати потрібні для перевірки гіпотези.

Провівши дослідження, були отримані наступні дані:

Таблиця 2.1

Результат методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона) у загальної групи, групи особистісно тривожних та особистісно не тривожних людей

Метричний показник	Загальна група	Група особистісно тривожних	Група особистісно не тривожних
Середнє арифметичне значення	22,98	27,65	18,32
Стандартне відхилення	12,39	10,93	12,16

З даних наведених у таблиці 2.1, можна зробити висновки, що у вибірці з низьким показником самотності та високим відносно загальної є різниця у прояві самотності, можна виявити з таблиці, що середні показники самотності тривожних людей більші, а не тривожних – менші, що дає нам підставу думати про залежність самотності від тривожності та потребує подальшої перевірки

за рахунок математичної статистики для підтвердження гіпотези о значущих відмінностях.

Для порівняння групи особистісно тривожних та не тривожних респондентів планується використовувати T-Test for 2 Independent Means чи Mann-Whitney U Test, ці критерії були вибрані через те, що у нас 2 незалежні групи, що були поділені по медіані за результатами даних особистісної тривожності на особистісно тривожних та не особистісно тривожних, для порівняння, а також наші дані мають у раціональному вигляді.

Вибір відповідного критерію залежав від перевірки наявних даних респондентів на нормальність за допомогою Shapiro-Wilk Test, саме цей критерій аналізу був вибраний через те, що він краще працює з вибірками до 50 людей.

Таблиця 2.2

Результати проходження даних групи особистісно тривожних та особистісно не тривожних осіб з методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона) через Shapiro-Wilk Test

Досліджуваний параметр у груп	Шاپіро-Вілкс особистісно тривожних	Шاپіро-Вілкс особистісно не тривожних
Вибірка самотності	$p=0,193$	$p=0,02618$

З даних наведених у таблиці ми можемо побачити, що дані не тривожних не є нормально розподіленими для цієї вибірки самотності($p<0.05$). Ці результати дають нам можливість зробити виміри тільки за допомогою критерію Mann-Whitney U Test.

Результатами порівняльного аналізу методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона) через Mann-Whitney U Test між особистісно тривожними та особистісно не тривожними вибірками стали статистично значущі відмінності($p=0.00417$; $p<0.01$). Такі результати можуть свідчити про те, що у особистісно тривожних респондентів спостерігається більший показник самотності ніж у не особистісно тривожних

людей, що дає нам усі підстави припустити що чим більша особистісна тривожність у людей, тим більше люди страждають на самотність.

Далі на черзі є перевірка та порівняння показників за тестом-опитувальником самоствавлення особистості(В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва), задля виявлення внутрішніх конфліктів на базі ставлення до власного «Я-образу» та порівняння результату шкал між особистісно тривожними та не особистісно тривожними задля вияву статистично значущих відмінностей.

Таблиця 2.3

**Показники за тестом-опитувальником самоствавлення
особистості(В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва) у загальній групі осіб,
особистісно тривожно групи та групи особистісно не тривожних
особистостей**

Шкала	Загальна група	Особистісно тривожна група	Група особистісно не тривожних особистостей
Середнє значення та стандартне відхилення за інтегральною шкалою	15,79	12,52	19,06
	5,2	4,75	3,21
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самоповаги	7,87	6,13	9,61
	3,3	2,88	2,75
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою аутосимпатії	8,52	6,71	10,32
	3,22	3,13	2,14
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою очікуваного ставлення від інших	8,81	7,68	9,94
	2,55	2,61	1,95
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самоцікавостей	6,27	6,06	6,48
	1,67	1,9	1,41
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самовпевненості	4,26	3,29	5,23
	1,62	1,42	1,18
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою ставлення інших	4,97	4,52	5,42
	1,41	1,59	1,06
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самоприйняття	4,65	3,9	5,39
	1,73	1,85	1,23
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самопослідовності(самокерівництва)	3,95	3,71	4,19
	1,42	1,37	1,45
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самозвинувачення	4,32	5,48	3,16
	2,13	1,91	1,66
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самоцікавості	5,26	4,84	5,68
	1,66	1,77	1,45
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою Саморозуміння	2,6	2,13	3,06
	1,34	1,26	1,26

З даних, наведених у таблиці, можна побачити що є розриви у майже всіх показниках між групами особистісно тривожних та не тривожних, також можна побачити що майже по всіх шкалах у особистісно тривожних людей є занижені показники відносно майже усіх шкал окрім шкали самозвинувачення відносно не особистісно тривожних, що, хоча, й означає одне й те саме, через те, що самозвинувачення тим гірше чим показники шкали вище, це все надає нам можливість простежити чи є у цих показниках статистично значущі відмінності у прояві цих шкал між особистісно тривожними та не тривожними особистостями та перейти до дослідження.

З цього всього можна зробити висновок-гіпотезу, що підлягає перевірці, що у особистісно тривожних особистостей є негативне ставлення до власного я, та можна припустити що чим вище ця особистісна тривожність тим меншими показниками будуть нагороджені шкали досліджуваних через деструктивне відношення такої людини до свого майбутнього та себе у цьому майбутньому.

Також з наведених шкал ми можемо припустити наявність внутрішньо-особистісного конфлікту та його більш яскравого проявлення у особистісно тривожних людей що вимагає подальшої перевірки завдяки математичним та статистичним методам перевірки цих гіпотез. Спочатку нам треба знову виявити нормальність розподілу за допомогою аналітичного критерію Shapiro-Wilk Test.

Таблиця 2.4

Результати проходження даних груп особистісно тривожних та особистісно не тривожних особистостей отриманих з опитувальника самоставлення особистості(В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва) через Shapiro-Wilk Test

Шкала	Шапіро-Вілкс особистісно тривожних	Шапіро-Вілкс особистісно не тривожних
Інтегральна шкала	p=0,13	p=0,30
Шкала самоповаги	p=0,03	p=0,42
Шкала аутосимпатії	p=0,28	p=0,16
Шкала очікуваного ставлення від інших	p=0,03	p=0,18
Шкала самоцікавостей	p<0,01	p<0,01

Продовж. Табл. 2.4

Шкала	Шапіро-Вілкс особистісно тривожних	Шапіро-Вілкс особистісно не тривожних
Шкала самовпевненості	p<0,01	p=0,01
Шкала ставлення інших	p=0,10	p<0,01
Шкала самоприйняття	p=0,06	p=0,01
Шкала самопослідовності(самокерівництва)	p=0,03	p=0,01
Шкала самозвинувачення	p=0,02	p=0,01
Шкала самоцікавості	p<0,01	p<0,01
Шкала Саморозуміння	p=0,01	p=0,01

З даних, наведених у таблиці, можна зробити висновок, що нормальний розподіл($p>0.05$) у двох вибірках одночасно не помічений у більшості шкал, окрім шкали аутосимпатії та інтегральної шкали, що надає нам можливість зробити виміри як за допомогою критерію T-Test for 2 Independent Means так і за допомогою критерію Mann-Whitney U Test відповідно до нормального розподілу шкал.

Таблиця 2.5

Результати порівняльного аналізу тесту-опитувальника самоствавлення Століна та Пантелєєва за критеріями T-Test for 2 Independent Means та Mann-Whitney U Test між особистісно тривожною групою та особистісно не тривожною

Шкала	T-Test for 2 Independent Means	Mann- Whitney U Test	Середнє особистісно тривожної групи	Середнє особистісно не тривожної групи
Інтегральна шкала	p<0,01	-	12,52	19,06
Самоповага	-	p<0,01	6,13	9,61
Аутосимпатія	p<0,01	-	6,71	10,32
Очікуване ставлення від інших	-	p<0,01	7,68	9,94
Шкала самоцікавостей	-	p=0,52	6,06	6,48
Шкала самовпевненості	-	p<0,01	3,29	5,23

Продовж. Табл. 2.5

Шкала	T-Test for 2 Independent Means	Mann-Whitney U Test	Середнє особистісно тривожної групи	Середнє особистісно не тривожної групи
Шкала ставлення інших	-	p=0,02	4,52	5,42
Шкала самоприйняття	-	p<0,01	3,9	5,39
Шкала самопослідовності (самокерівництва)	-	p=0,15	3,71	4,19
Шкала самозвинувачення	-	p<0,01	5,48	3,16
Шкала самоцікавості	-	p=0,05	4,84	5,68
Шкала Саморозуміння	-	p=0,01	2,13	3,06

З даних, наведених у таблиці, можна зробити висновок, що існує статистично значущі відмінності($p<0.05$) у рівні прояву майже кожної шкали окрім шкали самопослідовності(самокерівництва)($p>0.1$) та шкали самоцікавостей, що має лише тенденції до відмінностей($0.05<p<0.1$).

Дані свідчать про те, що у особистісно тривожних людей є понижена самоцікавість до себе, саморозуміння, самоприйняття, ставлення інших, шкала самовпевненості, очікуваного ставлення до інших, аутосимпатія, самоповага та інтегральна шкала, та є підвищеним показники шкали самозвинувачення у особистісно тривожних відносно особистісно не тривожних.

Вищеописане підтверджує нашу гіпотезу про зменшене та більш деструктивне відношення до себе що можна побачити в шкалах. Також ми можемо побачити та підтвердити наявність низьких показників за інтегральною шкалою, аутосимпатією, шкали самоцікавості, самоповаги та самозвинувачення у особистісно тривожної групи що дає нам підстави підтверджувати більшу схильність групи особистісно тривожних людей до внутрішньо-особистісного конфлікту.

Це все, у свою чергу, каже нам про актуальність проблематики та необхідність подальших досліджень у цій сфері, з більш широкими виборками та полярно направленими групами респондентів щоб ще краще дослідити взаємозв'язки та зрозуміти як правильно розробити програму підтримки,

запобігання та виходу із цих станів у суб'єктивно приємні та конструктивні, задля покращення рівню життя людей та цілих поколінь що стикаються з такою проблематикою у юнацькому віці та запобігання розвитку цих станів.

Для більш широкого окреслення проблематики, було використано питання анкети у порівнянні між особистісно тривожними та особистісно не тривожними людьми.

Таблиця 2.6

Метричні показники за власною анкетною загальної групи, групи особистісно тривожних людей та особистісно не тривожних особистостей (середнє значення та стандартне відхилення)

Питання анкети	Загальна група	Група особистісно тривожних людей	Група особистісно не тривожних
1. На скільки часто ви відчуваєте самотність?	2,76 (1,09)	3,33 (1,00)	2,22 (0,97)
2. На скільки часто у вас виникає відчуття, що вас ніхто не розуміє?	2,81 (1,21)	3,33 (1,41)	2,11 (0,78)
3. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам нікому довіритися?	2,33 (1,43)	3,00 (1,41)	1,33 (0,71)
4. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам не вистачає близьких друзів?	2,62 (1,2)	3,67 (1,00)	1,78 (0,67)
5. На скільки часто у вас виникає відчуття нестачі спілкування в житті?	2,67 (1,06)	3,33 (1,00)	2,11 (0,93)
6. На скільки часто у вашому житті присутні зустрічі з друзями або близькими?	3,29 (1,06)	3,00 (1,32)	3,67 (0,87)
7. На скільки часто спорт або фізична активність є частиною вашого життя?	2,52 (1,36)	2,89 (1,27)	2,00 (1,32)
8. На скільки часто у вашому житті є присутніми хобі або улюблені заняття, що вас заряджають?	3,52 (1,17)	3,22 (1,48)	3,67 (0,87)
9. На скільки часто ви відчуваєте, що задоволені своїм дозвіллям?	3,38 (1,02)	2,89 (1,17)	3,67 (0,71)

Продовж. Табл. 2.6

Питання анкети	Загальна група	Група особистісно тривожних людей	Група особистісно не тривожних
10. На скільки часто ви відчуваєте порожнечу всередині себе?	3,08 (1,27)	3,45 (1,21)	2,71 (1,24)

З даних наведених у таблиці, можемо зробити висновки, що особистісно тривожні респонденти мають знижені значення з рекреаційних практик, соціальної включеності та підвищені значення відносно своїх відчуттів, хоча й за єдиним питанням, а саме про фізичну активність у житті більший середній показник все ж таки у більш особистісно тривожних людей. Ці дані дають нам можливість сформулювати гіпотезу, що у людей з високим рівнем особистісної тривожності погіршуються сфери соціальних взаємозв'язків.

Можливо, через фіксацію людини не на тут і тепер, а на почутті тривоги, що не дає відчути себе у моменті та повністю відкритися людям, бо це може здаватися небезпечним через тривожність та можливі негативні витoki цього, у людини це може викликати неможливість насолоджуватися компанією людей та формуванню довіри, що й призводить до відчуття самотності у житті такої групи особистісно тривожних особистостей.

Ми маємо всі підстави дослідити наявність статистично значущих відмінностей у вищеописаних групах питань. Для їх виявлення треба критерії аналізу T-Test for 2 Independent Means та Mann-Whitney U Test, зробивши попередню перевірку даних на нормальність за допомогою Shapiro-Wilk Test.

Таблиця 2.7

Результати проходження даних груп особистісно тривожних та особистісно не тривожних людей отриманих з анкети через Shapiro-Wilk Test

Питання анкети	Шапіро-Вілкс особистісно самотніх	Шапіро-Вілкс особистісно не самотніх
1. На скільки часто ви відчуваєте самотність?	p<0,01	p=0.29
2. На скільки часто у вас виникає відчуття, що вас ніхто не розуміє?	p=0.02	p=0.06
3. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам нікому довіритися?	p=0.34	p<0,01
4. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам не вистачає близьких друзів?	p=0.39	p=0.03
5. На скільки часто у вас виникає відчуття нестачі спілкування в житті?	p<0,01	p=0.07
6. На скільки часто у вашому житті присутні зустрічі з друзями або близькими?	p=0.72	p=0.01
7. На скільки часто спорт або фізична активність є частиною вашого життя?	p=0.72	p=0.01

Продовж. Табл. 2.7

Питання анкети	Шاپіро-Вілкс особистісно самотніх	Шاپіро-Вілкс особистісно не самотніх
8.На скільки часто у вашому житті є присутніми хобі або улюблені заняття, що вас заряджають?	p=0.15	p=0.14
9.На скільки часто ви відчуваєте, що задоволені своїм дозвіллям?	p=0.05	p=0.03
10.На скільки часто ви відчуваєте порожнечу всередині себе?	p<0,01	p<0,01

З даних, наведених у таблиці, можемо побачити, що нормально розподілених даних немає($p<0.05$), з чого можемо зробити висновок, що ми можемо застосовувати лише критерій Mann-Whitney U Test задля обробки даних на значущість.

Таблиця 2.8

Результати порівняльного аналізу груп особистісно тривожних та не особистісно тривожних людей за анкетною за допомогою критерію Mann-Whitney U Test

Питання анкети	Mann-Whitney U Test	Група особистісно тривожних людей	Група особистісно не тривожних
1.На скільки часто ви відчуваєте самотність?	p=0,01	3,33	2,22
2.На скільки часто у вас виникає відчуття, що вас ніхто не розуміє?	p=0,07	3,33	2,11
3.На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам нікому довіритися?	p=0,02	3,00	1,33
4.На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам не вистачає близьких друзів?	p=0,29	3,67	1,78
5.На скільки часто у вас виникає відчуття нестачі спілкування в житті?	p<0,01	3,33	2,11
6.На скільки часто у вашому житті присутні зустрічі з друзями або близькими?	p=0,23	3,00	3,67
7.На скільки часто спорт або фізична активність є частиною вашого життя?	p=0,38	2,89	2,00
8.На скільки часто у вашому житті є присутніми хобі або улюблені заняття, що вас заряджають?	p=0,25	3,22	3,67

Продовж. Табл. 2.8

Питання анкети	Mann-Whitney U Test	Група особистісно тривожних людей	Група особистісно не тривожних
9. На скільки часто ви відчуваєте, що задоволені своїм дозвіллям?	$p=0,05$	2,89	3,67
10. На скільки часто ви відчуваєте порожнечу всередині себе?	$p=0,02$	3,45	2,71

З даних, наведених у таблиці, можемо зробити висновок, що є статистично значущі відмінності у характері розподілу відповідей на перше, третє, п'яте та десяте питання ($p < 0.05$), з чого можна зробити висновки, що у особистісно тривожних респондентів більше відчуття самотності, порожнечі всередині себе, нестачі спілкування та відсутності людей, котрим можна було б довіритися.

Наведена інформація наближає нас до підтвердження гіпотези про те, що люди з високою особистісною тривожністю більше фокусуються на тривожності та наслідках ситуації, аніж на ситуації тут і тепер, що може заважати їм розслабитися, відкритися та насолоджуватися компанією інших людей та взагалі відкритість до того, щоб мати таку компанію.

Наведена у минулому абзаці думка потребує окремого дослідження для підтвердження таких додаткових висновків та питань, що не входить у можливості нашої роботи через необхідність влаштування окремого дослідження, що може сягати об'ємів окремої наукової роботи для дослідження.

Також ми можемо побачити тенденції до відмінностей у запитаннях номер дев'ять, та два ($0.05 < p < 0.1$), що може дозволити нам зробити припущення, що у більш особистісно тривожних людей більш вираженішим є незадоволеність своїм дозвіллям та відчуття того, що їх ніхто не розуміє.

Якщо розглядати можливість людей негативно оцінювати їх відкритість до інших та можливі наслідки, це може бути основною причиною їх незадоволеністю своїм дозвіллям та відчуттям того, що таких людей ніхто не

розуміє та це надає нам можливість припустити таку гіпотезу, що сама людина може через тривожні думки глибинно не бажати розкрити себе, щоб її не скривдили відносно цього її й можуть не зрозуміти, бо вона не хоче щоб її розуміли на глибинному рівні через тривогу можливих наслідків.

Ще, задля більш детальнішого дослідження було пораховано чи впливає стать на показники особистісної тривожності. Пропустивши дані через описову статистику можемо побачити що у жінок середнє значення особистісної тривожності є 53,4, з середнім відхиленням 11,66 а у чоловіків 49,33 середній показник із середнім відхиленням 11,22.

Провівши аналіз даних на нормальність розподілу за допомогою критерію Shapiro-Wilk Test, було виявлено нормальний розподіл, а саме чоловіки мали $p=0,174$, а жінки $p=0,1614$, що дозволяє нам побачити що дані є нормально розподілені та через це ми набули можливість провести аналіз за допомогою критерію T-Test for 2 Independent Means.

За рахунок статистичного критерію ми можемо стверджувати що дані потрапляють у статистичний діапазон нуля гіпотез ($p>0.1$; $p=0,169896$), через що ми можемо побачити що статистично значущих різниць у чоловічому переживанні особистісної тривожності у порівнянні з жіночим у даних виборках немає, що може свідчити як і про відсутність більш ширшої вибірки, так і відсутність реальних закономірностей між ними.

Щоб завершити цей підрозділ, було проведено кореляції показників даних особистісної тривожності з самотністю, та шкалами Століна-Пантелєєва, задля визначень наявності прямого зв'язку між ними. Спочатку дані були пропущені через перевірку на нормальність за допомогою критерія Shapiro-Wilk Test.

Результуючи, більшість даних мають ненормальний розподіл ($p<0,05$) за виключенням аутосимпатії ($p=0,07938$), реактивної тривожності ($p=0,2339$) та особистісної тривожності ($p=0,07356$), для котрих не було виявлено статистично значущих відмінностей від нормальності.

У зв'язку з наявною інформацією для аналізу взаємозв'язку у більшості

використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена. Для даних з нормальним розподілом був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона.

Таблиця 2.9

**Проходження загальних даних вибірок з дослідження через критерій
Shapiro-Wilk Test та кореляція особистісної тривожності з іншими
показниками за допомогою критеріїв кореляції Спірмена та Пірсона
відповідно**

Назва показнику	Shapiro-Wilk Test	Статистична значущість	Результат кореляції	Критерій кореляції з особистісною тривожністю
Інтегральна шкала	p=0,01	p<0,01	$\rho=-0.77$	Спірмен
Самоповага	p=0,05	p<0,01	$\rho=-0.71$	Спірмен
Аутосимпатія	p=0,08	p<0,01	$r=-0.66$	Пірсон
Очікуване ставлення від інших	p=0,01	p<0,01	$\rho=-0.47$	Спірмен
Шкала самоцікавостей	p<0,01	p=0,07	$\rho=-0.23$	Спірмен
Шкала самовпевненості	p<0,01	p<0,01	$\rho=-0.70$	Спірмен
Шкала ставлення інших	p<0,01	p=0,01	$\rho=-0.33$	Спірмен
Шкала самоприйняття	p<0,01	p<0,01	$\rho=-0.48$	Спірмен
Шкала самопослідовності (самокерівництва)	p<0,01	p=0,03	$\rho=-0.28$	Спірмен
Шкала самозвинувачення	p<0,01	p<0,01	$\rho=0.61$	Спірмен
Шкала самоцікавості	p<0,01	p<0,01	$\rho=-0.39$	Спірмен
Шкала Саморозуміння	p<0,01	p<0,01	$\rho=-0.53$	Спірмен
Самотність	p=0,02	p<0,01	$\rho=0,49$	Спірмен
Реактивна тривожність	p=0,23	p<0,01	$r=0,81$	Пірсон
Особистісна тривожність	p=0,07	-	-	-

З даних, наведених у таблиці, можна побачити статистично значущі сильні взаємозв'язки між даними, такими як: інтегральна шкала, що негативно корелює з особистісною тривожністю($\rho=-0.7715$; $p<0,001$), що свідчить про сильний зворотній зв'язок, самоповага($\rho=-0.7061$; $p<0,001$) та самовпевненість($\rho=-0.7020$; $p<0,001$) що також показує сильні негативні кореляції з особистісною тривожністю.

Менш сильними, хоча й статистично значущими зв'язки можна спостерігати для шкали аутосимпатії($r=-0.6556$; $p<0,001$), саморозуміння($r=-0.5256$; $p<0,001$), самоприйняття($r=-0.4755$; $p<0,001$) та самоцікавості($r=-0.3886$; $p=0,001803$).

Позитивний зв'язок був виявлений для реактивної тривожності($r=0,8170$; $p<0,001$), шкали самозвинувачення($r=0.6100$; $p<0,001$) та самотності($r=0,4849$; $p<0,001$).

Загалом, вбачаючи таблицю можна припустити та зробити висновки, що особистісна тривожність дуже сильно пов'язана з відношенням до власного «Я», аутосимпатією, саморозумінням та самоцікавістю з самозвинуваченням що може свідчити про те, що чим більший показник особистісної тривожності тим більше у людини шансів отримати внутрішньо-особистісний конфлікт або вже знаходитися у ньому.

Також ми можемо побачити що особистісна тривожність також статистично значуще пов'язана з відчуттям самотності, через що ми можемо зробити висновки що більш тривожні люди є більш самотніми відносно людей з меншими показниками тривожності.

Також вбачаючи такі показники можна зробити висновок що вплив тривожності у житті людини на неї саму є дуже значущим, що тільки підтверджує необхідність подальшого занурення у тематику цього дослідження та досліджень, пов'язаних із феноменом тривожності, заради виявлення взаємозв'язків тривожності з іншими феноменами та можливістю формулювання коректних та підходящих методик задля полегшення цих станів та покращення загального рівню життя людей та, можливо, цілих поколінь тих, хто проходить через юнацький вік та мають такі проблематики.

2.3. Аналіз емпіричного дослідження реактивної тривожності.

З метою дослідження взаємозв'язку реактивної тривожності на самотність у структурі внутрішньо-особистісного конфлікту, було проведено емпіричне дослідження із використанням трьох методик: методика

діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона), шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна — State-Trait Anxiety Inventory (STAI) та тест-опитувальник самоставлення особистості(В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва).

Також була використана анкета, створена нами задля дослідження показників соціальної включеності, наявності та задоволеності рекреаційними практиками, внутрішніх відчуттів відносно свого стану та знаходженням асоціацій у досліджуваних відносно самотності. У дослідженні використовувалися результати 62 опитуваних різних курсів, форм навчання та різних форм освіти.

Першим етапом аналізу стали результати шкали реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна. Статистичний аналіз показав наступні характеристики та розподіл значень: 47,13 – середній показник реактивної тривожності, 45 мода, 46,5 медіана вибірки, а також середнє відхилення є 11,31.

Всього лише 5 осіб показали низький рівень реактивної тривожності, що свідчить про малий вплив тривожності на їхнє життя та загальну тривожність іншої частини вибірки.

19 людей показало середній рівень реактивної тривожності, що може вказувати на наявність у цієї вибірки людей проблематики реактивної тривожності, а саме наявність у їх житті моментів, що впливають на реактивну тривожність та підвищують її.

У 38 ж залишившихся людей було виявлено високий показник реактивної тривожності що свідчить про актуальність проблематики тривожності майже у всій групі, що лише показує важливість досліджень у цих проблематик у житті, як мінімум, юнаків.

Другим етапом аналізу йде обробка результатів методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона), у вибірки що була поділена за медіаною на високий рівень реактивної тривожності – 31 людина, що була названа групою високої реактивної тривожності, та низької

реактивної тривожності, відповідно – 31 людина, що була названа група низької реактивної тривожності, а також загальна група щоб бачити загальні характеристики вибірки та з чим порівнювати основну та контрольну групу людей, та була названа загальна група.

Таблиця 2.10

Результат методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона) у загальній групі, групі високої реактивної тривожності та групі низької реактивної тривожності

Метричний показник груп	Загальна група	Група високої реактивної тривожності	Група низької реактивної тривожності
Середнє арифметичне значення	22,98	29,42	16,55
Стандартне відхилення	12,39	10,29	11,00

З даних, наведених у таблиці 2.10, можна зробити висновок що у групі низької особистісної тривожності знижений показник самотності відносно групи загальної та особливо групи високої реактивної тривожності, що нам показує що у групі з низькою реактивною тривожністю самотність не є основною частиною їх життя.

Група високої реактивної тривожності ж показує зворотні результати відносно групи низької реактивної тривожності, а саме: показники самотності вище за загальну групу та набагато вище групи низької реактивної тривожності, що нам показує актуальність самотності у житті цієї групи людей, що мають високу реактивну тривожність.

Ці дані дають нам можливості формулювати гіпотези того, що як і особистісна тривожність – реактивна, у свою чергу також дуже сильно впливає на сфери життя людини, у даному випадку ж на самотність у моменті, бо реактивна тривожність залежить не лише в більшості від сталих внутрішніх чинників, а і загалом від оточення людини та її життя у цьому самому оточенні.

Для підтвердження нашої гіпотези були використані T-Test for 2 Independent Means та Mann-Whitney U Test в залежності від нормальності

розподілу вибірки, критерії вибрані тому, що у нас 2 незалежні вибірки, поділені за медіаною за даними реактивної тривожності на реактивно тривожних та не реактивно тривожних, для порівняння, а також дані у раціональному вигляді. Перевірка на нормальність була виконана критерієм Shapiro-Wilk Test, саме цей критерій аналізу був обраний через те, що він краще працює з вибірками до 50 людей.

Таблиця 2.11

Результати проходження даних груп високої та низької реактивної тривожності з методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона) через Shapiro-Wilk Test

Критерій порівняння груп	Група високої реактивної тривожності	Група низької реактивної тривожності
Вибірка самотності	$p=0,02$	$p=0,02$

З даних наведених у таблиці ми можемо побачити, що вибірка реактивно тривожних та не тривожних не є нормально розподіленими та мають $p<0.05$. Ці результати дають нам можливість зробити вибір на користь критерію Mann-Whitney U Test для обробки результатів та даних цих вибірок.

Результатами порівняльного аналізу методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності(Д. Рассела та М. Фергюсона) через Mann-Whitney U Test між реактивно тривожними та реактивно не тривожними групами стали статистично значущі відмінності ($p<0.001$; $p=0,000064$). Такі результати можуть свідчити про те, що у реактивно тривожних респондентів спостерігається збільшені показники самотності ніж у реактивно не тривожних людей.

Що дає нам можливості припустити, що в залежності від стресу особистості, її оточення та інших внутрішніх чинників людина може більш глибоко занурюватися у самотність у порівнянні з реактивно не тривожними у даний момент людьми та більш деструктивно оцінювати її поточний стан у цьому житті та самотності.

Задля виявлення внутрішніх конфліктів на базі порівнянні результатів

шкал між реактивно тривожними та реактивно не тривожними задля формування подальших гіпотез було здійснено порівняння середнього значення трьох груп.

Таблиця 2.12

**Показники за тестом-опитувальником самоствавлення
особистості(В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва) у загальній групі та
реактивно тривожній та не реактивно тривожній групах**

Шкала	Загальна група	Реактивно тривожна група	Група реактивно не тривожних
Середнє значення та стандартне відхилення за інтегральною шкалою	15,79	12,55	19,03
	5,20	4,71	3,33
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самоповаги	7,87	5,65	10,10
	3,30	2,58	2,30
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою аутосимпатії	8,52	6,74	10,29
	3,22	3,16	2,15
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою очікуваного ставлення від інших	8,81	7,81	9,81
	2,55	2,77	1,87
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самоцікавостей	6,27	5,94	6,61
	1,67	1,84	1,43
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самовпевненості	4,26	3,45	5,06
	1,62	1,52	1,29
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою ставлення інших	4,97	4,40	5,45
	1,41	1,55	1,09
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самоприйняття	4,65	4,06	5,23
	1,73	2,00	1,18
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самопослідовності(самокерівництва)	3,95	3,52	4,39
	1,42	1,41	1,31
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самозвинувачення	4,32	5,41	3,23
	2,13	2,08	1,54
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою самоцікавості	5,26	4,74	5,77
	1,66	1,83	1,31
Середнє значення та стандартне відхилення за шкалою саморозуміння	2,60	1,84	3,35
	1,31	1,16	1,05

З даних, наведених у таблиці 2.12 ми можемо побачити, що реактивно тривожні респонденти мають знижені показники відносно загальної вибірки та особливо відносно реактивно не тривожної групи, окрім шкали самозвинувачення, де їх показники більші за показники загальних груп та особливо реактивно не тривожних осіб.

Інформацію, наявна у таблиці дає нам можливість також припускати більшу схильність реактивно тривожних людей до внутрішнього конфлікту завдяки зниженим показникам майже з усіх шкал та підвищеному зі шкали самозвинувачення, що майже чи не прямо нам натякає на формування гіпотези що до внутрішнього конфлікту, що лише й потребує підтвердження.

З отриманої інформації можна зробити висновки, що реактивно тривожні люди мають гірше самоставлення ніж реактивно не тривожні люди, та щоб це підтвердити, ми звернулися до математичної статистики задля виявлення статистично значущих відмінностей у прояві цих шкал між реактивно тривожними та реактивно не тривожними групами людей.

Задля звернення до T-Test for 2 Independent Means чи Mann-Whitney U Test нам спочатку знадобилось обробити дані через критерій Shapiro-Wilk Test заради виявлення нормальності у розподілі даних.

Таблиця 2.13

Результати проходження даних груп реактивно тривожних та не реактивно тривожних особистостей отриманих з опитувальника самоставлення особистості(В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва) через Shapiro-Wilk Test

Шкала	Шاپіро-Вілкс реактивно тривожних	Шاپіро-Вілкс реактивно не тривожних
Інтегральна шкала	$p=0,32$	$p=0,03$
Шкала самоповаги	$p=0,014$	$p=0,40$
Шкала аутосимпатії	$p=0,40$	$p=0,17$
Шкала очікуваного ставлення від інших	$p=0,15$	$p=0,24$
Шкала самоцікавостей	$p<0,01$	$p<0,01$
Шкала самовпевненості	$p=0,04$	$p=0,02$
Шкала ставлення інших	$p=0,12$	$p<0,01$
Шкала самоприйняття	$p=0,07$	$p=0,01$
Шкала самопослідовності (самокерівництва)	$p=0,02$	$p=0,01$
Шкала самозвинувачення	$p=0,02$	$p=0,02$
Шкала самоцікавості	$p<0,01$	$p<0,01$
Шкала Саморозуміння	$p<0,01$	$p<0,01$

З даних, наведених у таблиці 2.13 можна зробити висновки, що нормальний розподіл($p>0.05$) зберігається лише у двох шкалах одночасно й у реактивно тривожних й у не реактивно тривожних, а саме у шкалі аутосимпатії та очікуваного ставлення до інших, що надало нам можливість статистичної обробки даних як за рахунок критерію T-Test for 2 Independent Means так і за допомогою критерію Mann-Whitney U Test відповідно до розподілу шкал за нормальністю.

Таблиця 2.14

Результати порівняльного аналізу даних груп реактивно тривожних та не реактивно тривожних особистостей отриманих з тесту-опитувальника самоствавлення Століна та Пантелєєва за критеріями T-Test for 2 Independent Means та Mann-Whitney U Test

Шкала	T-Test for 2 Independent Means	Mann-Whitney U Test	Середній показник реактивно тривожної групи	Середній показник не реактивно тривожної групи
Інтегральна шкала	-	$p<0,01$	12,55	19,03
Самоповага	-	$p<0,01$	5,65	10,1
Аутосимпатія	$p<0,01$	-	6,74	10,29
Очікуване ставлення від інших	$p<0,01$	-	7,81	9,81
Шкала самоцікавостей	-	$p=0,16$	5,94	6,61
Шкала самовпевненості	-	$p<0,01$	3,45	5,06
Шкала ставлення інших	-	$p=0,01$	4,4	5,45
Шкала самоприйняття	-	$p=0,02$	4,06	5,23
Шкала самопослідовності (самокерівництва)	-	$p=0,01$	3,52	4,39
Шкала самозвинувачення	-	$p<0,01$	5,41	3,23
Шкала самоцікавості	-	$p=0,02$	4,74	5,77
Шкала Саморозуміння	-	$p<0,01$	1,16	3,35

З даних, наведених у таблиці, ми можемо побачити що статистично не значущими результатами ($p > 0,1$) є лише відмінності у шкалі самоцікавостей та $p = 0,16$, за іншими ж шкалами можна побачити статистичну значущість кожного результату та відмінностей, завдяки чому можна сказати що у реактивно тривожних людей знижені показники у порівнянні з групою не реактивно тривожних людей у всіх шкалах окрім самозвинувачення, де вони навпаки збільшені у порівнянні з загальною групою та групою реактивно не тривожних людей.

Ці результати дають нам підстави думати, що реактивна тривожність впливає на самоставлення людей до себе у негативний та деструктивний боки, окрім показників, що окреслює шкала самоцікавостей тесту-опитувальника самоставлення Століна-Пантелєєва.

Також це дає нам можливість формулювати гіпотези що реактивно тривожні респонденти більш схильні до виявлення та формування внутрішньо-особистісних конфліктів за рахунок отриманих та наведених нами даних.

Разом з цим ми можемо ще й побачити на скільки сильно у житті людини реактивна тривожність впливає на значущу кількість важливих для життя людини показників, що може зменшувати її ефективність на роботу, у спілкуванні та комунікаціях та загалом може змушувати людей відчувати більшу незадоволеність якістю їх життя.

Це все тільки підтверджує необхідність заглибитися у подальші дослідження цих проблематик, бо ми можемо вже побачити їх значущий вплив на життя людини в цілому та важливість загалом рівня тривожності у житті людини ледве як не визначального чиннику якості та напрямку життя людини та людей у цілому юнацького віку що залишаються у цьому віці, вийшли з нього та тих, хто тільки буде входити у нього та стикатися з подібними питаннями та проблемами у їх житті.

Для більш широкого окреслення проблематики, було також використано дані анкети у порівнянні між реактивно тривожними та реактивно не

тривожними людьми.

Таблиця 2.15

**Метричні показники за авторською анкетою у групах реактивно тривожних та реактивно не тривожних респондентів
(середнє значення та стандартне відхилення)**

Питання анкети	Загальна група	Група реактивно тривожних	Група реактивно не тривожних
1. На скільки часто ви відчуваєте самотність?	3,02 (1,02)	3,42 (0,92)	2,61 (0,95)
2. На скільки часто у вас виникає відчуття, що вас ніхто не розуміє?	2,94 (1,39)	3,32 (1,3)	2,55 (1,39)
3. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам нікому довіритися?	2,52 (1,34)	3,06 (1,26)	1,97 (1,2)
4. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам не вистачає близьких друзів?	2,71 (1,37)	3,19 (1,19)	2,23 (1,38)
5. На скільки часто у вас виникає відчуття нестачі спілкування в житті?	2,68 (1,21)	3,13 (1,18)	2,23 (1,09)
6. На скільки часто у вашому житті присутні зустрічі з друзями або близькими?	3,13 (1,29)	2,81 (1,33)	3,45 (1,18)
7. На скільки часто спорт або фізична активність є частиною вашого життя?	3,11 (1,32)	2,9 (1,25)	3,32 (1,38)
8. На скільки часто у вашому житті є присутніми хобі або улюблені заняття, що вас заряджають?	3,6 (1,17)	3,26 (1,18)	3,94 (1,06)
9. На скільки часто ви відчуваєте, що задоволені своїм дозвіллям?	3,15 (1,02)	2,84 (1,04)	3,45 (0,93)
10. На скільки часто ви відчуваєте порожнечу всередині себе?	3,08 (1,27)	3,71 (1,07)	2,45 (1,15)

З даних, наведених у таблиці 2.15 можемо зробити висновок, що у реактивно тривожних респондентів у порівнянні з загальною вибіркою та вибіркою реактивно не тривожних є різниця по кожному з запитань у бік того, що вони мають знижені значення з рекреаційних практик, соціальної включеності та підвищені значення відносно своїх відчуттів.

З нашої інформації наочно можна побачити і припустити досить-таки

важливий вплив на самотність у людей з високою реактивною тривожністю, бо на відміну від особистісної, що є більш-менш сталою характеристикою особистості, реактивна може змінюватися та виникати внаслідок певних важливих подій у житті самої людини, а це може говорити про те, наприклад, що людина на стільки поринула у свої думки відносно сучасних подій її життя, що вона просто не може сконцентруватися на чомусь іншому, завдяки цьому страждаючи у певних, можливо важливих для неї, сферах життя.

За рахунок цих наданих даних ми мали можливість подальшої обробки даних задля виявлення статистично значущих результатів, але для початку треба виявити статистичну значущість наших даних, щоб мати уяву який з критеріїв статистичного аналізу T-Test for 2 Independent Means чи Mann-Whitney U Test краще обрати у даній ситуації в залежності від нормальності даних. Для перевірки на нормальність як завжди був використаний такий інструмент статистичного аналізу, як Shapiro-Wilk Test.

Таблиця 2.16

Результати проходження даних груп реактивно тривожних та реактивно не тривожних особистостей з анкети через Shapiro-Wilk Test

Питання анкети	Шапіро-Вілкс реактивно тривожних	Шапіро-Вілкс реактивно не тривожних
1. На скільки часто ви відчуваєте самотність?	$p < 0,01$	$p < 0,01$
2. На скільки часто у вас виникає відчуття, що вас ніхто не розуміє?	$p < 0,01$	$p < 0,01$
3. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам нікому довіритися?	$p < 0,01$	$p < 0,01$
4. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам не вистачає близьких друзів?	$p < 0,01$	$p < 0,01$
5. На скільки часто у вас виникає відчуття нестачі спілкування в житті?	$p = 0,01$	$p < 0,01$
6. На скільки часто у вашому житті присутні зустрічі з друзями або близькими?	$p < 0,01$	$p = 0,01$
7. На скільки часто спорт або фізична активність є частиною вашого життя?	$p = 0,01$	$p < 0,01$

Продовж. Табл. 2.16

Питання анкети	Шاپіро-Вілкс реактивно тривожних	Шاپіро-Вілкс реактивно не тривожних
8. На скільки часто у вашому житті є присутніми хобі або улюблені заняття, що вас заряджають?	p=0,01	p<0,01
9. На скільки часто ви відчуваєте, що задоволені своїм дозвіллям?	p=0,01	p<0,01
10. На скільки часто ви відчуваєте порожнечу всередині себе?	p<0,01	p<0,01

З даних, наведених у таблиці, можемо зробити висновок, що жодні дані не були нормально розподілені ($p<0.05$), з чого можемо зробити висновок, що нам, для обробки даних підходить лише критерій Mann-Whitney U Test що й був використаний на основі цієї інформації про нормальність задля обробки даних на статистичну значущість.

Таблиця 2.17

Результати порівняльного аналізу даних реактивно тривожних та не реактивно тривожних респондентів анкети за критерієм Mann-Whitney U Test

Питання анкети	Mann-Whitney U Test	Група реактивно тривожних людей	Група реактивно не тривожних особистостей
1. На скільки часто ви відчуваєте самотність?	p<0,01	3,42	2,61
2. На скільки часто у вас виникає відчуття, що вас ніхто не розуміє?	p=0,02	3,32	2,55
3. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам нікому довіритися?	p<0,01	3,06	1,97
4. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам не вистачає близьких друзів?	p=0,01	3,19	2,23
5. На скільки часто у вас виникає відчуття нестачі спілкування в житті?	p<0,01	3,13	2,23
6. На скільки часто у вашому житті присутні зустрічі з друзями або близькими?	p=0,05	2,81	3,45
7. На скільки часто спорт або фізична активність є частиною вашого життя?	p=0,21	2,9	3,32

Продовж. Табл. 2.17

Питання анкети	Mann-Whitney U Test	Група реактивно тривожних людей	Група реактивно не тривожних особистостей
8. На скільки часто у вашому житті є присутніми хобі або улюблені заняття, що вас заряджають?	p=0,03	3,26	3,94
9. На скільки часто ви відчуваєте, що задоволені своїм дозвіллям?	p=0,03	2,84	3,45
10. На скільки часто ви відчуваєте порожнечу всередині себе?	p<0,01	3,71	2,45

З даних, наведених у таблиці 2.17 можемо зробити висновок, що статистично значущі результати між групами реактивно тривожних та реактивно не тривожних були виявлені у всіх питаннях окрім 6, що показав лише тенденції до значущості ($0,05 < p < 0,1$), та 7 що є лише у зоні нуля гіпотез ($p > 0,1$), з цього ми можемо зробити висновки, що у реактивно тривожних респондентів більше відчуття самотності, порожнечі всередині себе, нестачі спілкування та відсутності людей, котрим можна було б довіритися.

Ці результати лише можуть додатково підтверджувати нашу гіпотезу про фіксацію на майбутніх подіях та подіях минулого, що посягнули підвищити у людини поточний стан її реактивної тривожності, замість можливості поринути у момент та насолоджуватися розмовами та комунікацією як і ефективно формувати навколо себе своє соціальне коло для взаємодії та спілкування.

Також, задля більш детального дослідження було пораховано чи впливає стать на показники реактивної тривожності. Провівши дані через описову статистику можемо побачити, що у жінок середній арифметичний рівень реактивної тривожності сягає 47,83 з середнім відхиленням у 11,61 одиниць, а у чоловіків же рівень реактивної тривожності у середньому сягає 46,22 із середнім відхиленням у 11,06 одиниць.

Провівши аналіз даних на нормальність розподілу за допомогою статистичного критерію Shapiro-Wilk Test, було означено нормальний

розподіл, а саме у чоловіків $p=0,1285$, а у жінок $p=0,7671$, що дозволяє у порівнянні даних задля виявлення показників статистичної значущості використати критерій T-Test for 2 Independent Means.

За результатами математичної статистики, ми маємо статистично не значущі результати ($p>0,1$; $p=0,583559$), що означає що статистичного підтвердження у різниці між чоловіками і жінками у виявленні реактивної тривожності не було отримано, що може значити як і недостатність даних або елементів самої ж вибірки, так і реальну відсутність статистично значущої різниці у рівні реактивної тривожності чоловіків і жінок.

Для подальшого вивчення впливу та взаємозв'язку тривожності з самотністю у структурі внутрішнього конфлікту було проведено кореляції показників даних реактивної тривожності з самотністю, та шкалами Століна-Пантелєєва, задля визначень наявності зв'язку між ними.

Спочатку дані були пропущені через перевірку на нормальність за допомогою критерію Shapiro-Wilk Test, результати показали, що більшість даних мають ненормальний розподіл ($p<0,05$) за виключенням аутосимпатії ($p=0,07938$), реактивної тривожності ($p=0,2339$) та особистісної тривожності ($p=0,07356$), для котрих не було виявлено статистично значущих відмінностей від нормальності. Для аналізу взаємозв'язку був використаний для більшості коефіцієнт кореляції Спірмена, а для даних з нормального розподілу був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона.

Таблиця 2.18

Проходження загальних даних вибірки через критерій Shapiro-Wilk Test та кореляція реактивної тривожності з іншими показниками за допомогою кореляційного критерію Спірмена та Пірсона відповідно

Шкала	Shapiro-Wilk Test	Статистична значущість	Результат кореляції	Критерій кореляції з реактивною тривожністю
Інтегральна шкала	$p=0,01$	$p<0,01$	$\rho = -0.75$	Спірмен
Самоповага	$p=0,05$	$p<0,01$	$\rho = -0.77$	Спірмен
Аутосимпатія	$p=0,08$	$p<0,01$	$r=-0.67$	Пірсон

Продовж. Табл. 2.18

Шкала	Shapiro-Wilk Test	Статистична значущість	Результат кореляції	Критерій кореляції з реактивною тривожністю
Очікуване ставлення від інших	p=0,01	p<0,01	$\rho = -0.51$	Спірмен
Шкала самоцікавостей	p<0,01	p=0,02	$\rho = -0.31$	Спірмен
Шкала самовпевненості	p<0,01	p<0,01	$\rho = -0.64$	Спірмен
Шкала ставлення інших	p<0,01	p<0,01	$\rho = -0.42$	Спірмен
Шкала самоприйняття	p<0,01	p<0,01	$\rho = -0.41$	Спірмен
Шкала самопослідовності(самокерівництва)	p<0,01	p=0,01	$\rho = -0.35$	Спірмен
Шкала самозвинувачення	p<0,01	p<0,01	$\rho = 0.54$	Спірмен
Шкала самоцікавості	p<0,01	p<0,01	$\rho = -0.47$	Спірмен
Шкала Саморозуміння	p<0,01	p<0,01	$\rho = -0.59$	Спірмен
Самотність	p=0,02	p<0,01	$\rho = 0.63$	Спірмен
Особистісна тривожність	$p=0,07$	p<0,01	$r=0,82$	Пірсон
Реактивна тривожність	$p=0,23$	-	-	-

З даних, наведених у таблиці, можна побачити статистично значущі сильні зворотні взаємозв'язки між даними, такими як: інтегральна шкала та самоповага. Значущі сильні прямі взаємозв'язки: особистісна тривожність. Найменша ж сила взаємозв'язку з статистичною значущістю мається у шкалі самопослідовності та шкалі самоцікавостей.

Ці всі дані свідчать тільки про те, на скільки сильно пов'язані особистісна тривожність з реактивною та як тривожність у цілому дуже сильно пов'язана з важливими сферами та показниками нашого життя, будь то сприйняття власної самотності, завершуючи відношенням до власного «Я», що тільки заохочує нас продовжувати дослідження у цьому ключі та мати можливість більш вільно розуміти взаємозв'язки тривожності з іншими феноменами.

У свою чергу інформація, яку ми можемо отримати ретельно досліджуючи ці феномени, описані вище, можуть нам надавати список більш-менш об'єктивно значущих психологічних проблем людини та того, як воно впливає на її життя, щоби людина могла одразу розуміти з чим пов'язані її проблеми та над чим працювати у її житті першочергово.

Задля завершення другого розділу було проведено контент-дослідження відкритого питання анкети, де потрібно було вказати 3 слова, що асоціюються

з самотністю у досліджуваних.

По загальним характеристикам вийшло – 61 особа, що пройшла обробку, що загалом склало 183 слова. Трьома найпопулярнішими словами стали: порожнеча та її синонім «пустота», що сягнули 42 написань, далі у нас йде сум, що сягнув 38 написань та тиша, що є останньою та сягнула 24 написань.

Далі було сконструйовано сенсові категорії слів та всі слова були розподілені відповідно на 3 категорії за змістом:

Деструктивне сприйняття, а саме слова що описали дискомфорт та негативне сприймання самотності(сум, біль, страх, тривога, розпач, безнадія);

Глибинне відчуття, а саме слова пов'язані з внутрішніми та зовнішніми відчуттями(порожнеча, тиша, холод, стіна, темрява та ізоляція);

Конструктивне сприйняття, до яких увійшли конструктивні чи філософські методи сприйняття самотності, типу свобода, спокій, думки, глибина, час, гармонія.

Далі був проведений аналіз вищеописаних сенсових груп слів відповідно до двох вибірок респондентів: тих, що мають низьку особистісну тривожність та високу, та були розділені за медіаною.

Таблиця 2.19

Розподіл категорій слів в залежності від рівня особистісної тривожності, а саме низького та високого

Словесна категорія	Низька особистісна тривожність	Висока особистісна тривожність
Деструктивне сприйняття	52	60
Глибинне відчуття	30	27
Конструктивне сприйняття	11	3

З наведеної таблиці можемо зробити висновки що у особистісно тривожних людей переважає категорія слів деструктивного сприйняття самотності, що може свідчити про те, що чим вища особистісна тривога тим

більш деструктивним становиться сприйняття стану самотності таких людей у своєму житті у цілому.

Глибинне відчуття, як категорія, навпаки превалює у людей з низькою особистісною тривожністю, що може свідчити про сонцетрованість на своїх відчуттях у людей з низькою тривожністю, а не конструюванням негативного майбутнього.

Конструктивне ж сприйняття як категорія переважає у людей з низькою особистісною тривожністю, що може свідчити про наявність більш конструктивного підходу у сприйнятті самотності як феномену у житті людини у груп людей, що мають низьку особистісну тривогу.

Для порівнянні цих груп було використано критерій хі-квадрат Пірсона. Так як при використанні вищезазначеного критерію перевірка на нормальність не потрібно, то одразу перейдемо до результатів, у якому χ^2 сягнув 5,25, а $p=0,072$, що вказує лише на тенденцію до значущості даних результатів ($0,05 < p < 0,1$).

Також кожне слово пройшло через оцінку емоційної забарвленості, а саме кожному слову було додана відповідна емоційна забарвленість, а саме: негативна та у даних надавала слову чисел -1, нейтральна, що надавала слову число 0 та позитивна, що надавала слову число +1, це було створено задля подальшої перевірки та порівнянні груп за допомогою критерію Mann-Whitney U Test через ненормально розподілені дані, що були перевірені Shapiro-Wilk Test.

Таблиця 2.20

Порівняння емоційної забарвленості слів у груп різної особистісної тривожності, а саме низької і високої груп

Результат інструменту математичної статистики	Група низької особистісної тривоги	Група високої особистісної тривоги
Середнє значення	2,29	2,80
Стандартне відхилення	0,84	0,48
Shapiro-Wilk Test	$p < 0,01$	$p < 0,01$
Mann-Whitney U Test	$p = 0,03$	-

З даних, наведених у таблиці 2.20 можна зробити висновок що люди з високою особистісною тривожністю схильні до більш деструктивного опису стану самотності ніж групи низької особистісної тривоги, що може свідчити про вплив тривожності на саме сприйняття свого майбутнього людиною та свого теперішнього стану та самотності.

Далі на черзі аналіз слів буде проведений відносно даних групи реактивної тривожності та респонденти були розділені у дві групи відносно їх поточного стану реактивної тривожності на групу низької реактивної тривожності та високої.

Таблиця 2.21

Розподіл категорій слів в залежності від рівня реактивної тривоги, а саме низького та високого рівнів

Словесна категорія	Низька реактивна тривога	Висока реактивна тривожність
Деструктивне сприйняття	49	63
Глибинне відчуття	29	28
Конструктивне сприйняття	12	2

З даних, наведених у таблиці 2.21 можемо зробити висновки, що люди з високою реактивною тривожністю схильні до емоційно негативного опису свого стану самотності, про що свідчить кількість слів з категорії деструктивне сприйняття.

Відносно критерію глибинного відчуття тут важко зробити якийсь характерний висновок через приблизно однакову кількість зустрічей цих слів у двох категоріях респондентів.

А вже відносно категорії конструктивного сприйняття самотності можна побачити, що висока реактивна тривожність, дивлячись на результати, ніби змушує у моменті негативно оцінювати свій стан самотності, за рахунок чого

ми маємо результати у 6 разів менші по кількості зустрічі даної категорії у реактивно тривожних у порівнянні з реактивно не тривожними людьми відповідно до наших даних.

Далі знову ж таки використавши статистичний критерій хі-квадрат Пірсона можемо бачити наступні результати після обробки даних, а саме: χ^2 дорівнює 8,14, а $p=0,017$, що вказує на статистичну значущість результатів($p<0,05$), з чого можемо зробити висновок що реактивна тривожність майже виключає можливість респондентів конструктивно оцінювати самотність, а навпаки оцінювати її більш негативно відносно рівню реактивної тривоги.

Далі знову кожне слово пройшло через оцінку емоційної забарвленості, а саме кожному слову було додана емоційна забарвленість, а саме: негативна та у даних надавала слову числове значення -1, нейтральна, що надавала слову число 0 та позитивна, що надавала слову число +1, це було створено задля подальшої перевірки та порівнянні груп за допомогою критерію Mann-Whitney U Test через ненормально розподілені дані, що були перевірені Shapiro-Wilk Test.

Таблиця 2.21

Порівняння емоційної забарвленості слів у груп різної реактивної тривожності, а саме низької та високої груп

Результат інструменту математичної статистики	Група низької реактивної тривожності	Група високої реактивної тривоги
Середнє значення	2,16	2,93
Стандартне відхилення	0,95	0,25
Shapiro-Wilk Test	$p<0,01$	$p<0,01$
Mann-Whitney U Test	$p<0,01$	-

З даних, наведених у таблиці 2.21 ми можемо побачити що високий рівень реактивної тривожності майже усуває можливість раціонально чи позитивно оцінювати свій стан самотності, також, якщо дуже ретельно роздивитися показники таблиці, то можна зробити висновки, що висока

реактивна тривожність ще й зумовлює людей реагувати майже ідентично-негативно, що можна зробити такі висновки на основі стандартного відхилення.

Висновки до розділу 2

У розділі 2 було проведене дослідження впливу тривожності на самотність у внутрішньо-особистісному конфлікті юнаків, що допомогло нам виявити наступне:

1. Визначено експериментальну та контрольну групу за високим та низьким показником тривожності відповідно до показників особистісної тривоги та реактивної тривожності серед 62 осіб, соціально-демографічні показники серед груп, а також задано напрям дослідження;

2. За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущий прямий зв'язок між суб'єктивним переживанням самотності та обома видами тривожності: особистісною за коефіцієнтом Спірмена ($r=0,49$, $p<0,01$) та реактивною ($r=0,63$, $p<0,01$). Порівняльний аналіз за критерієм математичної статистики Mann-Whitney U Test довів, що респонденти з високим рівнем реактивної тривожності статистично значущо більше відчують внутрішню порожнечу (середній бал 3,71 проти 2,45 у групі з низькою тривожністю, $p<0,01$) та гостру нестачу спілкування (3,13 проти 2,23 відповідно, $p<0,01$);

3. Емпірично підтверджено, що високі показники тривожності супроводжуються поглибленням внутрішньо-особистісного конфлікту юнаків, що проявляється у деструктивному ставленні до власного «Я». Виявлено сильні зворотні кореляційні зв'язки між особистісною тривожністю та ключовими шкалами самоставлення: інтегральною шкалою ($r=-0,77$, $p<0,01$), самоповагою ($r=-0,71$, $p<0,01$) та самовпевненістю ($r=-0,70$, $p<0,01$). Натомість, шкала самозвинувачення має прямий сильний зв'язок як з особистісною ($r=0,61$, $p<0,01$), так і з реактивною тривожністю ($r=0,54$, $p<0,01$), що вказує на схильність тривожних юнаків до надмірної самокритики;

4. Було виявлено що рівень тривожності має свій вплив на емоційне сприйняття того, як людина може вбачати свою самотність. За результатами контент-аналізу та розрахунку критерію χ^2 -квадрат Пірсона ($p=0,017$) респонденти з високою тривожністю, що особистісною, що реактивною сприймають самотність переважно у негативно забарвленому відтінку: 63 згадки слів з деструктивної категорії типу страх, сум, біль у респондентів з високим рівнем реактивної тривожності порівняно з 49 згадками від людей з низькою реактивною тривожністю, а у особистісної тривожності ці показники змінюються до 60 у тривожних та 52 у нетривожних осіб, до того ж, якщо казати про реактивну тривожність то вона практично повністю позбавляє людину здатності оцінювати її стан самотності конструктивно чи раціонально: лише 2 згадки позитивної категорії слів (свобода, спокій, гармонія) у реактивно тривожної групи у порівнянні з 12 у реактивно нетривожної групи.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩО ДО ЗАПОБІГАННЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ, САМОТНОСТІ ТА ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ЮНАКІВ

3.1. Практичні рекомендації відносно запобігання та психокорекції тривожності, самотності та внутрішньо-особистісних конфліктів у юнаків для не психологів.

З інформації, отриманої у минулих двох розділах можна зробити висновок, що хоч тривожність, самотність та внутрішньо-особистісний конфлікт і є пов'язаними між собою феноменами, але складність кожного з них не дає нам можливість запобігти чи пропрацювати їх всі одразу, через що у рекомендаціях була надана інформація відносно кожного з феноменів окремо.

Якщо казати про профілактику станів самотності, тривожності та внутрішньо-особистісного конфлікту я вважаю що треба в першу чергу звернути свою увагу на тривожність, яка при розвиненні, у свою чергу може як і викликати самотність, так і погіршити або сформувати внутрішньо-особистісний конфлікт юнаків.

Тому для профілактики тривожності юнакам для початку треба пройти через психоедукацію відносно цього феномену: навчитися розпізнавати свої емоції та розуміти природу тривоги задля розуміння того, як працює тривожність, яка у них саме тривожність, чи вона ситуативна, чи вона особистісна, з якими проблемами вони можуть стикнутися знаходячись у стані тривожності, з яких причин стан тривожності може виникнути, які є можливі техніки для подолання тривожності у моменті та на чому треба концентрувати свою увагу задля того, щоб не викликати розвиток тривожності у своєму житті.

Також за потрібне у цьому напрямку вважаю формування навичок стресостійкості та саморегуляції, що дозволить юнакам при зіткненні з тривожністю мати можливість її подолати у моменті щоб вона не впливала на

подальші рішення людини, або задля зведення цього впливу на можливий мінімум, також навчання навичкам саморегуляції може допомогти людині спланувати свій час та мати можливість розгрузити себе, що надасть більшого відчуття контролю над своїм життям та зменшить можливі причини що можуть викликати тривожність

Також створення емоційно безпечного середовища вважаю за необхідне у житті кожної людини задля профілактики тривожності, це може бути як і ваш особистий простір з певними потрібними вам речами, так і коло друзів де вас можуть повністю прийняти та вислухати, коло сім'ї, або ж більш професійне середовище у психолога що може слугувати вивільненню внутрішніх переживань відносно майбутнього та не дасть проблемам всередині людини накопичуватися, що з часом не дасть розвинутися тривожності, чи хоча б допоможе мінімізувати такий ризик завдяки прийняттю та розумінню себе у соціумі.

Також вважаю за потрібним, при можливості, кожній людині мати власного психолога до якого вона може звернутися що допоможе людині не лише у більш професійній та індивідуальній профілактиці тривожності, але й допоможе з підвищенням адаптивності у повсякденному житті, більш легкому проходженні через проблеми, завчасному виявленню та роботі над проблемами що у майбутньому могли б розростися до проблем тривожності та це допоможе у значній мірі регулювати реактивну тривожність людини та попереджувати її підскоки у значущі моменти життя людини.

Якщо ж вже казати про самотність, то тут я вважаю за потрібне розвиток комунікативних навичок: емоційного інтелекту, емпатії, тренінги зі спілкування, комунікації та вирішення конфлікту. Це все допомагає почувати себе більш впевнено при взаємодії з іншими людьми та стимулює до формування нових знайомств та комунікацій у ході тренінгів, що може полегшити знаходження людей з якими можна створити глибинний зв'язок, так і може допомогти просто почувати себе більш впевнено в діалозі що допоможе краще розуміти що ви можете зробити з цією взаємодією у своєму

житті, а саме створити дружбу, перестати спілкуватися, створити відносини та інше що дуже сильно пом'якшить можливі проблеми, через які люди можуть відчувати себе невпевнено та так, що їх ніхто не розуміє та буде попереджувати низьку кількість соціальних контактів що у свою чергу може дуже сильно допомогти при запобіганні формуванню самотності.

Також вважаю за потрібне людям що хочуть мати змогу попереджати свою самотність, частіше заохочувати себе до участі у різного роду групових активностях, будь то групові хобі, волонтерства, студентські спільноти по інтересах, концерти та інше, що може допомогти людині як і знайти людей з якими вона може розділити свої інтереси та довіритися, так і збільшити соціальну включеність такої людини що не дасть їй можливість так легко підпасти під самотність, а навіть у непередбачуваних ситуаціях така людина завжди буде мати можливості та розуміння як можна збільшити зону своїх соціальних контактів та де можна знайти друзів та людей зі спільними інтересами для сумісного проведення часу.

Також вважаю за потрібним ознайомлення людей з проблемами що викликають комунікації лише у соціальних мережах, чи таких у порівнянні з живим спілкуванням, бо саме у живому спілкуванні найчастіше ми можемо знайти тих людей, яким ми можемо довіритися без масок та мати можливість поспілкуватися повністю маючи людину у полі зору що запобігає тривожним думкам з приводу того як людина відреагувала на ті, чи інші слова, так і зменшує відчуття ізолюваності при реальних зустрічах, а також зменшує проблеми у нереальному порівнянні себе та свого життя відповідно того ж інстаграму інших, що також може викликати більш реалістичне відношення до себе та менший шанс думати що ти знаходишся в ізоляції та не зможеш увійти у компанію через певну невідповідність завищеним соціальним стандартам.

А от якщо казати про профілактику внутрішньо-особистісного конфлікту, то тут можна зазначити необхідність людини у проходженні профорієнтації та формуванні реалістичного образу майбутнього задля

уникнення великої дистанції між тим що я хочу і що мені треба, а також «Я-реальним» та «Я-ідеальним» що зможе мінімізувати вплив таких дуже важливих чинників у житті людини, а особливо у житті цієї вікової групи.

Також задля профілактики внутрішньо-особистісних конфліктів вважаю за потрібне бажаним ввести практики медитації та саморефлексії у своє життя, що допоможе не тільки виявити різноспрямовані тенденції у житті людини завчасним чином, але й також підвищить розуміння себе, своїх цілей та напрямку свого життя, що допоможе вчасну реагувати на можливі тенденції до конфлікту всередині себе та мати можливість вчасно звернутися до відповідного спеціаліста при розумінні того, що самотійно людина зі своєю проблемою вже не справляється та потребує сторонньої допомоги.

Також дуже потужним засобом профілактики внутрішньо-особистісних конфліктів я вбачаю у формуванні критичного мислення серед населення, бо коли ти розумієш реально можливості свої та можливості більшості і як це реально не збігається з соціальними очікуваннями та стандартами до певних вікових категорій, то ти починаєш розуміти наскільки вони не реальні та починаєш орієнтуватися не стільки на те що вимагає від мене соціум, скільки на те чого саме я хочу від цього життя та працювати у цьому напрямку що може дуже сильно полегшити та зменшити відчуття внутрішньо-особистісного конфлікту як мінімум відносно очікувань та стандартам соціуму до тебе та твоєї вікової групи.

Якщо ж казати про психокорекцію, то тут я вважаю за потрібним почати саме с феномену тривожності, який може бути основою що буде ускладнювати боротьбу з іншими феноменами під час корекції.

Отже для початку треба пропрацювати свої когнітивні викривлення які є деструктивними для звичного життя на більш конструктивні форми мислення що допоможе як і більш реально та конструктивно сприймати світ, так і пом'якшить можливе відчуття тривоги відносно майбутнього яке було сприйнято більш реально, а не через призму катастрофізації чи інших когнітивних викривлень у житті людини.

Також треба іти до зниження емоційної напруги через тілесно-орієнтовані практики чи арт-терапію, що допоможе як і позбавитися від тривожності у моменті та скоротити її вплив на життя самої людини, так і надати усі можливості для подальшого зниження більш особистісної тривожності у той час, як реактивна тривожність буде триматися під контролем на скільки це можливо за допомогою відповідних технік та методик яким людина навчиться сама, або буде навчена відповідним спеціалістом.

Також я вважаю за потрібним формування толерантності до невизначеності та помилки що є критично важливим у юнацькому віці, адже надмірна концентрація на факторі помилки може дати можливості для розвитку тривожних думок відносно себе та своїх здібностей, коли як помилка це просто частина життя яка дає нам досвід який нас покращує тут і зараз та у майбутньому, до того ж життя не може бути передбачено повністю до деталей та у ній завжди буде фактор який ми не прорахували, через що я вважаю дуже значущим для таких юнаків зрозуміти що усі наші роздуми та проєктування негативного розвитку майбутнього є лише ілюзією яка навряд чи справдиться, через що людина лише витратить внутрішній ресурс який вона могла б використати при реальній проблемній ситуації чи коли це було б потрібно.

Також вважаю за потрібне формування у себе навички жити тут і тепер, бо завдяки цьому ви зможете зняти з себе сильно наслідки тривожності пов'язані з проєктуванням свого майбутнього та можливих загроз від нього, адже якщо навчитися жити тут і тепер ти будеш витрачати свій ресурс на те що для тебе реально важливо у конкретний момент часу та матимете над чим пишатися також у моменті, що може збільшити вашу впевненість у собі та своїх силах разом із самооцінкою, а це все у свою чергу зніме фіксацію вашої уваги з можливих негативних наслідків подій на можливості тут і тепер які в мене є для цього життя та моїх планів тепер.

Якщо ж вже казати про почуття самотності, подолання якої разом із тривожністю надасть нам можливість більш глибоко зануритися у

внутрішньо-особистісний конфлікт та дасть необхідний ресурс на його подолання, то тут би я почав би з трансформації свого ставлення до самотності, а саме з негативного емоційного забарвлення та концентрації на негативних наслідках самотності на позитивні, а саме трансформацію, можливість побути з самим-собою наодинці, відрефлексувати певні моменти життя та інше, що допоможе як і проживати самотність більш конструктивно так і мати більшу вірогідність виходу з неї коли необхідність у ній вичерпає себе.

Також дуже важливим елементом у цьому буде зосередитися на подоланні страху перед близькістю та неприйняттям завдяки поступовому відкриттю себе у безпечному терапевтичному середовищі, що може як і усунути основну проблему завдяки якій у людині виникла самотність, так і допомогти людині нарешті почати довіряти іншим, зрозуміти що це не боляче і не страшно та піти на зустріч вже до інших людей задля формування глибинних, емоційних та значущих зв'язків з іншими людьми у оточенні людини.

Також я вбачаю групову терапію як досить ефективний інструмент для цього вікового періоду, бо ти можеш отримати зворотній зв'язок відносно себе та своєї проблеми від однолітків та зрозуміти, що ти не один у цьому світі з такими проблемами та нарешті матимеш змогу знайти однодумців, людей, яким ти міг би довіряти, з якими ти міг би долати труднощі та які б були твоєю опорою у проживанні цього життя так, як хочеться саме тобі.

А от вже якщо казати за більш складний для корекції феномен внутрішньо-особистісного конфлікту то тут я вбачаю за потрібне навчання технікам інтеграції у професійному середовищі психологічної допомоги, що дозволить усвідомити конфліктуючі частини власного «Я», наприклад між тим що мені треба та що я хочу, щоб мати можливість формувати конструктивні можливості до узгодження цих питань, чи вибору вже того, що для людини є особливо важливим саме у цей момент її життя та часу, через що також долаючи внутрішньо-особистісний конфлікт.

До того ж робота з самооцінкою є досить сильним інструментом у цій проблематиці, бо завдяки зміцненню внутрішньої опори, завдяки якій юнак зміг би приймати рішення спираючись на власні цінності, а не страх перед суспільством, юнаки б змогли відчувати себе більш цілісними та мати можливість покладатися на самих себе, що у свою чергу може зняти певний пласт різнонаправлених тенденцій усередині юнака, так й це може ще допомогти їм зрозуміти себе краще та мати можливість вибудувати навколо себе ті цінності та потреби які людина вважає найголовнішим й своєму житті, що у свою чергу зміцнює внутрішню основу та зменшує вплив внутрішньо-особистісного конфлікту на людину.

Загалом дуже важливим елементом подолання чи то запобігання проблеми є вчасне усвідомлення наявності проблематик та звернення по допомогу, адже чим раніше почати займатися своїми проблемами, тим раніше можна отримати як допомогу, так і дійти до вирішення важливих для себе питань, що не дасть людині набути нових пагубних станів чи погіршити ті, які вже є присутніми усередині цієї людини.

3.2 Методичні рекомендації фахівцям що до подолання тривожності, самотності та внутрішньо-особистісного конфлікту у юнаків.

З самого початку хочеться сказати що з перших рекомендацій йде те, що працювати потрібно з тим, що клієнт вбачає найактуальнішим у його житті, а самим перших шляхом потрібно добре володіти теоретичним матеріалом відносно того феномену, з яким ви плануєте працювати, відносно внутрішньо-особистісного конфлікту, самотності та тривожності – це все можна знайти у першому розділі цієї роботи, бо без теоретичних засад неможливо повністю розуміти проблему, її деталі та нюанси що може як й сильно уповільнити роботу з клієнтом, так і ретравматизувати його.

Подальшим кроком я вважаю за потрібне зібрати інформацію стосовно актуальної проблеми у клієнта, а саме: як він її відчуває, як переживає, як це відображається чи відобразилось на його житті, до якого результату клієнт

хотів би дійти, а також час коли ця проблема актуалізувалася у житті разом з додатковими блоками інформації пов'язаними з сім'єю походження й інформації про дитинство разом відчуттям подібних проблем у минулому та сім'ї походження.

Далі звичайно потрібно підтримувати атмосферу захисту та безумовного прийняття та налагоджувати рапорт з клієнтом, задля більшої відкритості відносно проблеми та готовності до змін, також надання спеціалістом базових знань відносно феномену через який проходить клієнт разом із специфікою методу у якому працює спеціаліст повинно бути обов'язковим задля будування розуміння та готовності до змін у клієнті не тільки усередині сесії, але й поза нею.

Також дуже доцільним було б використання психодіагностичного інструментарію задля показу людині її реальних «слабких місць» та наочного демонстрування того, де саме у людини та як ця проблематика проявляється. Для діагностики тривожності можна використати шкалу Спілберга-Ханіна, що дозволяє виміряти як і особистісний, більш сталий, рівень тривожності, так і ситуативний, що дозволить вже розуміти а як саме та на чому будувати подальшу роботу. Бо якщо це особистісна тривожність, то це буде про глибинну роботу з тривожністю, а якщо це вже реактивна тривожність, що є мінливою характеристикою та сильно залежить від обставин, можна сконцентруватися на допомозі людині вже у подоланні цих самих обставин та адаптацій до них же самих.

Для самотності доцільним буде використання опитувальника суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, що допомагає виявити рівень самотності пов'язаний з взаємодією людини із соціумом що може як і допомогти людині показати її слабкі місця, так і психологу більш чітко розуміти де є прогалини та над чим можна було б порацювати заради досягнення необхідного та бажаного клієнтом результату.

А от на діагностику внутрішньо-особистісного конфлікту можна використати тест-опитувальних самоставлення Століна-Пантелєєва, що

допомагає як побачити слабкі сторони людини, так і сильні, а при взаємодії певних шкал побачити наявність внутрішньо-особистісного конфлікту та його можливі особливості, також доцільним буде використання методики Q-сортування В. Стефансона, що допомагає побачити невідповідність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» та мати змогу виявити одну з можливих різнонаправлених тенденцій, а також використання методики рівня співвідношення цінностей та доступності Е.Б. Фанталової задля виявлення розбіжностей у цінностях та доступності цих цінностей що допоможе звузити можливі сфери які викликали саме цей внутрішньо-особистісний конфлікт.

А от після визначення проблематики та її нюансів, разом з ціллю терапії та іншими нюансами ми вже можемо переходити до активної фази роботи з проблематиками. Хоча й є відносна велика кількість шкіл та підходів, я вибрав відносно відомі та популярні задля вирішення тих, чи інших проблематик людини.

Хочеться почати з тривожністю, яку можна було б пом'якшити за рахунок когнітивно-поведінкового підходу за допомогою експозиційної терапії, наприклад складання «сходинок страху» де клієнт записує соціальні ситуації від найменш страшних та загрозливих до найбільш страшних та загрозливих саме суб'єктивно важливих для нього, де фахівець спочатку за допомогою рольової гри, а далі за допомогою власних підходів буде супроводжувати юнака у виконанні цих дій.

Також можна використати щоденник автоматичних думок, де клієнт фіксує ситуацію, потім думку що виникла з цієї важливої для нього ситуації, потім емоцію яка у нього саме там виникла, а далі виписує можливу раціональну альтернативу, типу того що написав дівчині, вона не відповіла, значить вона мене не любить, це викликає тривогу, а можливо вона просто зайнята своїми справами та не може мені зараз відповісти? Таким чином людина буде поступово привчати себе до інших автоматичних думок та покращувати свій емоційний стан та стан особистісної тривоги.

Відносно подолання самотності мені здається тут доцільним

використання екзистенційного підходу, який допоможе глибинно відрефлексувати тривожність та її вплив на життя та прийняти її. До можливих методів вирішення проблематики можна віднести метод рефреймінгу самотності як у вправі «Мій внутрішній острів», де психолог пропонує знайти юнакові переваги у його самотності: можливості до творчих починань, вивчення себе, відпочинок від соціальних масок та іншого, завдяки чому людина буде більш конструктивно сприймати свій поточний стан та цей феномен у цілому. Також можна використати техніку «Карти ресурсних зв'язків», де складається список людей, навіть якщо їх дуже мала кількість, з якими юнак відчуває себе у безпеці та планування подальших кроків до поглиблення цих зв'язків до суб'єктивно приємних та значущих людині.

А от уже відносно роботи з внутрішньо-особистісними конфліктами я вибрав гештальт-терапію через її техніку двох стільців, завдяки якій можна на кожен із стільців посадити свою різнонаправлену тенденцію та модерувати діалог між ними поки вони не досягнуть взаємної згоди та компромісу, що надасть можливість працювати з прямими причинами конфлікту, а не лише з його симптомами, наприклад. А от якщо розглядати роботу з інтроєктами у цьому відході, то ми тут повинні виявити чужі переконання, які нам підсунули на нашому життєвому шляху інші, що може провокувати конфлікт ідей та інтересів між тим що реально хоче людина та тим, що їй нав'язливо дали як її власну думку, а завдяки позбавленню чужорідних інтроєктів людина нарешті зможе досягнути цілості та позбутися свого стану внутрішньо-особистісного конфлікту чи хоча б мати змогу значно полегшити його.

Також досить доцільним буде використанням групової терапії та тренінгів задля закріплення вже набутих навичок та результатів у подоланні самотності та тривожності та це надає змогу створити своє соціальне коло заново за допомогою людей, які тобі реально цікави та які можуть тебе зрозуміти та йдуть до однієї ж цілі з тобою також.

Ну і також треба не забувати й про самого спеціаліста, його професійну стійкість та внутрішній стан, через що досить високо рекомендовано

регулярно проходити супервізії, що можуть як і допомогти у певному конкретному випадку, так і підтримувати психологічне благополуччя спеціаліста та вже попереджувати його можливі негативні стани від появи та актуалізації у його житті. Також треба й не забувати про етичні межі, бо юнак, відчуваючи самотність, наприклад, може намагатися перетворити вас на свого єдиного близького друга, у такій ситуації психолог повинен м'яко повертати людину до реального становища та формату їх взаємодії разом з соціальним життям. Також потрібно не забувати про постійне навчання у кар'єрі психолога, бо чим більше ти знаєш, тим більше у тебе можливостей допомогти іншим людям, що вже й казати про практичний досвід свій власний та досвід роботи з клієнтом та іншими нюансами у взаємодії з ним.

Висновки до розділу 3

1. Було надано та сформовано рекомендації що до подолання та запобігання феноменів самотності, внутрішньо-особистісного конфлікту та тривожності, де тривожність розглядається як першочерговий феномен для роботи через можливості провокування та загострення самотності та внутрішньо-особистісного конфлікту. Кожна з цілей була розбита на відповідні етапи та до кожного з феноменів були надані свої, відповідні до феномену, рекомендації.

2. Надано та сформовано рекомендації що до роботи з людьми для практикуючих психологів відносно роботи з внутрішньо-особистісним конфліктом, самотністю та тривожністю юнаків, а також наведено з прикладами використання специфічних інструментів до кожного феномену: КПТ для тривоги, екзистенційний напрям для самотності та гештальт-терапія для внутрішньо-особистісного конфлікту, що тільки показало можливість до варіативності у використанні методик при боротьбі із цими феноменами, а також було надано практичні рекомендації відносно психодіагностичного інструментарію під кожен з проблем.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури та емпіричного дослідження самотності у структурі внутрішньо-особистісного конфлікту юнаків з різним рівнем тривожності були отримані наступні загальні висновки

1. Проаналізовано теоретико-методологічні підходи до феноменів тривожності, самотності та внутрішньо-особистісного конфлікту, а також охарактеризувати їх особливості прояву у юнацькому віці.

У роботі було здійснено теоретичний аналіз внутрішньо-особистісного конфлікту починаючи від поглядів античних філософів, таких як Платон, Аристотель, Сенека на боротьбу між розумом та емоціями, до концепцій класичного психоаналізу, гуманістичної та когнітивної психології.. Внутрішньо-особистісний конфлікт юнаків характеризується як стан суперечливості між різними структурами «Я», який посилюється завдяки кризі ідентичності. Самотність же розглядається як феномен, що має як конструктивний вплив, що створює умови для саморефлексії та творчості, так і деструктивний, що викликає відчуження та відчуття порожнечі. Тривожність же характеризується як комплексне явище, що поділяється на ситуативну, що є більш мінливою та залежить в основному від зовнішніх факторів, так й особистісну, що є більш сталою характеристикою особистості та базується на внутрішніх відчуттях та формується під впливом нестійкої самооцінки, соціального тиску та може бути наслідком віддалених уявлень про себе.

2. Емпірично досліджено взаємозв'язок рівня тривожності з переживанням самотності та проявами внутрішньо-особистісного конфлікту у юнаків.

Емпіричне дослідження на вибірці з 62 осіб юнацького віку від 18 до 25 років показало значну поширеність проблеми тривожності: 48 осіб виявили високий рівень особистісної тривоги. Доведено, що зростання показників особистісної та реактивної тривоги статистично значуще знижує рівень

соціальної включеності юнаків та посилює відчуття внутрішньої порожнечі ($p < 0,01$). Виявлено позитивні кореляційні зв'язки між самотністю та реактивною ($r = 0,63$) і особистісною ($r = 0,49$) тривожністю. Також емпірично зафіксовано, що високі показники тривожності формують всередині людини деструктивне відношення особистості до власного «Я», що є прямим свідченням наявності або інтенсивного розвитку глибокого внутрішньо-особистісного конфлікту.

3. Інтерпретовано результати емпіричного дослідження та визначений характер впливу тривожності на переживання самотності як компонента внутрішньо-особистісного конфлікту юнаків.

Інтерпретація результатів показала, що тривожність виступає ключовою проблемою, що сприяє розвитку та появі внутрішньо-особистісного конфлікту. У респондентів із високою тривожністю статистично значущо ($p < 0,01$) знижується рівень самоповаги, аутосимпатії та саморозуміння. Окрім цього, тривожність також дуже сильно міняє емоційне сприйняття самотності: вона практично повністю позбавляє людину здатності використовувати самотність як конструктивного феномену що сприймається як час, гармонія та спокій, інше та потрібен заради самопізнання та творчості, натомість самотні юнаки з високою тривожністю частіше стикаються з негативним відношенням до самотності, а саме розглядають її як страх, сум та біль та інше.

4. Розроблено практичні рекомендації для психологів щодо роботи з юнаками, що мають різний рівень тривожності та переживають самотність із внутрішньо-особистісним конфліктом.

У роботі було сформовано рекомендації щодо подолання зазначених феноменів, де саме робота з тривожністю визначається як першочергова через її здатність провокувати та загострювати самотність та внутрішні конфлікти. Для практичних психологів було запропоновано та розглянуто як можна використати когнітивно-поведінкову терапію для роботи з тривогою, екзистенційний напрямок для роботи з самотністю, а гештальт-терапію для

розв'язання внутрішньо-особистісного конфлікту. Окремо наголошено на важливості психоедукації та дотриманні професійних меж, а також запропонований психодіагностичний інструментарій під кожен з проблематик для діагностики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова З. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза професійного становлення майбутніх психологів // *Psychology Travelogs*. 2022. № 1. С. 32–47. DOI: 10.31891/PT-2022-1-3
2. Балущок М. В. Психологічні особливості виникнення та подолання внутрішньоособистісних конфліктів в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Українська інженерно-педагогічна академія. Харків, 2015. 179 с.
URL: <https://nrat.ukrintei.ua/searchdoc/0415U004893/>
(дата звернення: 03.06.2026).
3. Бас Р. В. Почуття самотності в юнацькому віці : курсова робота / Київський національний лінгвістичний університет. Київ, 2023. 31 с.
URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4195?show=full>
(дата звернення: 03.06.2026).
4. Батраченко І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів / І. Батраченко, М. Сурякова, І. Учитель // *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 3–11.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2021_10_3 (дата звернення: 03.06.2026).
5. Бедан В. Аналіз взаємовпливу sns-залежності та самотності у підлітків / В. Бедан, А. Кокирце // *International scientific and practical conference "Trends of modern science and practice"*. 2022. № 5. С. 532–536.
DOI: 10.46299/ISG.2022.I.V
6. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2018. 319 с.
URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1595>
(дата звернення: 03.06.2026).

7. Васильченко О. М. Образ Я і уявлення про майбутнє у молоді / О. М. Васильченко, Є. Бацман // Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 3 (67). С. 147–152. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-67-147-152

8. Власенко І. А. Проблема внутрішньоособистісного конфлікту в контексті психологічних досліджень особистості // Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільськ, 2013. Вип. 21. С. 46–56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_6 (дата звернення: 03.06.2026).

9. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості // Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільськ, 2010. Вип. 10. С. 120–128. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/161430> (дата звернення: 03.06.2026).

10. Гаврилаш О. С. Феномен самотності : фундаментальні концепції дослідження // Педагогіка та психологія : виклики і сьогодення : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30 квіт. – 1 трав. 2021 р.). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2021. С. 126–129. URL: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2021/10/knopp.may_2021.pdf (дата звернення: 03.06.2026).

11. Галієва О. М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 2(3). С. 26–31. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2%283%29__6 (дата звернення: 03.06.2026).

12. Голярдик Н. А. Причини виникнення й способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів // SWorldJournal. 2024. № 23, ч. 3. С. 109–118. DOI: 10.30888/2663-5712.2024-23-00-059

13. Дижурко Х. О. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у депресивних хворих / Х. О. Дижурко, А. Ю. Гільман // Public Health Journal. 2022. Вип. 1. С. 19–26. DOI: 10.32782/pub.health.2022.1.2

14. Дячок О. В. Психологічні особливості переживання самотності підлітками в умовах освітньої соціалізації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2021. 269 с. URL: <https://nrat.ukrintei.ua/searchdoc/0421U102118/> (дата звернення: 03.06.2026).

15. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини // Матеріали VII Міжнар. науково-технічної конф. молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій» (м. Тернопіль, 28–29 листоп. 2018 р.). Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2018. Т. 3. С. 173–174. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/27647> (дата звернення: 03.06.2026).

16. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен // Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2020_6_13 (дата звернення: 03.06.2026).

17. Іванцева Л. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді / Л. Іванцева, Т. Іванишин // Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2019. Вип. 22. С. 76–82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2019_22_13 (дата звернення: 03.06.2026).

18. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2008. 28 с. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/027ff28d-37dc-4e88-ac90-b639365070ee> (дата звернення: 03.06.2026).

19. Калюжна Є. М. Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях / Є. М. Калюжна, А. О. Житкевич // Наукові перспективи. 2023. № 12(42). С. 811–822. DOI: 10.52058/2786-4952-2023-14(32)-811-822

20. Комар Т. О. Психологічна характеристика внутрішньоособистісних конфліктів учасників АТО/ООС // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 2. С. 129–134. DOI: 10.32838/2709-3093/2021.2/23

21. Коцюрба І. Соціально-психологічні особливості переживання самотності в ранній дорослості : теоретичний аспект // Магістерський науковий вісник. 2023. № 41. С. 5–10. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/31238/1/2_Kotsyba.pdf (дата звернення: 03.06.2026).

22. Кравчук Н. П. Причини виникнення та шляхи подолання внутрішньоособистісних конфліктів у процесі особистісного розвитку дошкільників // Габітус. 2021. Вип. 31. С. 107–111. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.31.19

23. Кудрич Ю. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді : кваліфікаційна робота / Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України. Львів, 2022. 52 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4601> (дата звернення: 03.06.2026).

24. Курилюк-Делчева Н. В., Гуцуляк Н. М. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку // Психологія : реальність і перспектива. 2018. Вип. 11. С. 86–91. DOI: 10.35619/prap_rv.vi11.15

25. Ліствіна Д. С. Особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці : кваліфікаційна робота / Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 53 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58203> (дата звернення: 03.06.2026).

26. Лосева М. Вплив самотності підлітка на його інтереси // Збірник тез наукових доповідей студентів. Т. 2 : Філологічні науки. Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 195–196. URL: <https://old.bdpu.org.ua/philological-sciences2019/101-10/> (дата звернення: 03.06.2026).

27. Мельничук С. Л. Теоретичний аналіз основ внутрішньоособистісних конфліктів // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 1. С. 81–86.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnchpu_2022_1_14 (дата звернення: 03.06.2026).

28. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? // Освітологічний дискурс. 2016. № 1. С. 131–144.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2016_1_15 (дата звернення: 03.06.2026).

29. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці // Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 253–278.
URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/7a1b08a3-a795-4a4c-af4a-978009005c2c/content> (дата звернення: 03.06.2026).

30. Олейник Н. О. Структура переживання самотності // Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / за ред. І. В. Шапошникової, О. Є. Блинової та ін. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. С. 249–255. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/2722> (дата звернення: 03.06.2026).

31. Пампуха Л. О. Тип міжособистісної взаємодії як чинник внутрішньоособистісного рольового конфлікту жінки-керівника // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць. 2007. № 2(20), ч. 1. С. 93–98. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8546> (дата звернення: 03.06.2026).

32. Парасей-Гочер А., Бовсуновська Н. Тривожні стани у жінок середнього віку // Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. 2023. Вип. 18. С. 68–75.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2023_18_11 (дата звернення: 03.06.2026).

33. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2007. 360 с.

34. Погорелий І. С. Психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в

Україні : кваліфікаційна робота / ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України. Київ, 2024. 106 с.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740121/1/Pohorelyi_Psychological_characteristics_of_the_feeling_of_loneliness.pdf (дата звернення: 03.06.2026).

35. Погоріла М. І. Особливості переживання самотності в юнацькому віці : кваліфікаційна робота / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2023. 33 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/12387> (дата звернення: 03.06.2026).

36. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206–214.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_23_25
(дата звернення: 03.06.2026).

37. Практична психосоматика : діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан, О. О. Хаустова, А. Е. Асанова [та ін.]. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2019. 112 с.

38. Резчик К. В. Специфіка самотності в юнацькому віці // Актуальні напрями практичної психології та психотерапії : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків : ХНУВС, 2020. С. 145–147.
URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11802>
(дата звернення: 03.06.2026).

39. Солонько А. М., Колесніченко Л. А. Особливості життєвих цінностей та переживання самотності в осіб різних вікових груп // Актуальні проблеми сучасної психології : матеріали II Всеукр. наук. інтернет-конф. (м. Одеса, 15 жовт. 2021 р.). Одеса : ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського», 2021. С. 152–156. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/13128>
(дата звернення: 03.06.2026).

40. Станішевська В. І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків // Вчені записки ТНУ

імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 2. С. 65–69.
URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/12.pdf
(дата звернення: 03.06.2026).

41. Тимченко О. В. Самотність як соціально-психологічне явище : основні моделі та сучасні тенденції // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 70–73. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/15.pdf (дата звернення: 03.06.2026).

42. Тислюк Л. В. Психологічні особливості переживання жіночої самотності : кваліфікаційна робота / Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Ізмаїл, 2020. 86 с. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/1451>
(дата звернення: 03.06.2026).

43. Федотова Т. К. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку // Психологічні перспективи. 2015. Вип. 26. С. 297–307. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_26_29 (дата звернення: 03.06.2026).

44. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 213 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0411U001217>
(дата звернення: 03.06.2026).

45. Чугай Я. В. Переживання стану самотності у студентів з різним рівнем комунікативних та організаторських здібностей : кваліфікаційна робота / Сумський державний університет. Суми, 2020. 94 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/79742>
(дата звернення: 03.06.2026).

46. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема // Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165–170. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2020_6_26
(дата звернення: 03.06.2026).

47. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому

віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / І. А. Ясточкина ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2011. 23 с.
 URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/e09b3596-f669-4fea-99f1-57809cb6a173> (дата звернення: 03.06.2026).

48. A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness / C. M. Masi, H. Y. Chen, L. C. Hawkley [et al.] // *Pers Soc Psychol Rev.* 2010. Vol. 14, № 3. P. 218–266. DOI: 10.1177/1088868310377394

49. Anxious Personality Traits : Perspectives from Basic Emotions and Neurotransmitters / J. Dong, T. Xiao, Q. Xu [et al.] // *Brain Sci.* 2022. Vol. 12, № 9. Art. 1141. DOI: 10.3390/brainsci12091141

50. Bajaj S. Study of Gender Difference in Loneliness among Adolescents / S. Bajaj, G. Kaur // *Journal of Exercise Science & Physiotherapy.* 2019. Vol. 15, № 2. P. 1–6. DOI: 10.18376/jesp/2019/v15/i2/153522

51. Bandelow B. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century / B. Bandelow, S. Michaelis // *Dialogues Clin Neurosci.* 2015. Vol. 17, № 3. P. 327–335. DOI: 10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow

52. Carminati L. Between Multiple Identities and Values : Professionals' Identity Conflicts in Ethically Charged Situations / L. Carminati, Y. G. Héliot // *Front Psychol.* 2022. Vol. 13. Art. 813835. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.813835

53. Cox D. A. The State of American Friendship : Change, Challenges, and Loss : findings from the May 2021 American Perspectives Survey / Survey Center on American Life. 2021. URL: <https://www.americansurveycenter.org/research/the-state-of-american-friendship-change-challenges-and-loss/> (дата звернення: 03.06.2026).

54. Crocq M. A. A history of anxiety : from Hippocrates to DSM / M. A. Crocq // *Dialogues Clin Neurosci.* 2015. Vol. 17, № 3. P. 319–325. DOI: 10.31887/DCNS.2015.17.3/mcrocq

55. Dahlberg K. The enigmatic phenomenon of loneliness / K. Dahlberg // International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being. 2007. Vol. 2, № 4. P. 195–207. DOI: 10.1080/17482620701626117
56. Decoding anxiety : A scoping review of observable cues / U. Smrke, I. Mlakar, A. Rehberger [et al.] // Digit Health. 2024. Vol. 10. Art. 20552076241297006. DOI: 10.1177/20552076241297006
57. Domschke K. Anxiety in times of crisis : Epidemiology, neurobiology and treatment / K. Domschke // Neurosci Appl. 2024. Vol. 3. Art. 104076. DOI: 10.1016/j.nsa.2024.104076
58. Erwin F. Male Loneliness : The Unspoken Struggle / Talkspace. 2023. URL: <https://www.talkspace.com/blog/male-loneliness/> (дата звернення: 03.06.2026).
59. Frati F. The intrapsychic conflict and the historical evolution of its psychotherapeutic approach in psychoanalysis / F. Frati // Ricerca Psicoanalitica. 2021. Vol. 32, № 3. DOI: 10.4081/rp.2021.535
60. Illness Anxiety Disorder : A Review of the Current Research and Future Directions / K. Kikas, A. Werner-Seidler, E. Upton [et al.] // Curr Psychiatry Rep. 2024. Vol. 26, № 7. P. 331–339. DOI: 10.1007/s11920-024-01507-2
61. Interpersonal Perception : Family- and Physician-reported Conflict in the Intensive Care Unit / D. C. Ashana, A. Jan, A. Parish [et al.] // Ann Am Thorac Soc. 2022. Vol. 19, № 11. P. 1937–1942. DOI: 10.1513/AnnalsATS.202202-147RL
62. Life dissatisfaction among students : exploring the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and academic stress / Anju, Amandeep, B. K. Punia [et al.] // Rajagiri Management Journal. 2021. DOI: 10.1108/RAMJ-09-2020-0058
63. Mack A. Identity Reconciliation : Understanding the Relationship between the Pursuit of the Ideal-Self and Intrapersonal Conflict : Doctoral dissertation / A. Mack. Nova Southeastern University. 2018. 190 p. URL: https://nsuworks.nova.edu/shss_dcar_etd/99 (дата звернення: 03.06.2026).

64. Maimon V. Phenomenon of loneliness : from feeling to life strategy / V. Maimon // Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2019. Вип. 24. С. 55–61. DOI: 10.30970/pps.2019.24.7

65. Mishra A. K. A Comprehensive Review of the Generalized Anxiety Disorder / A. K. Mishra, A. R. Varma // Cureus. 2023. Vol. 15, № 9. Art. e46115. DOI: 10.7759/cureus.46115

66. Pharmacotherapy of Anxiety Disorders : Current and Emerging Treatment Options / A. Garakani, J. W. Murrough, R. C. Freire [et al.] // Front Psychiatry. 2020. Vol. 11. Art. 595584. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.595584

67. Rising global burden of anxiety disorders among adolescents and young adults : trends, risk factors, and the impact of socioeconomic disparities and COVID-19 from 1990 to 2021 / F. Xie, X. Yan, J. Xing [et al.] // Front Psychiatry. 2024. Vol. 15. Art. 1489427. DOI: 10.3389/fpsyt.2024.1489427

68. Rokach A. Effective Coping with Loneliness : A Review / A. Rokach // Open Journal of Depression. 2018. Vol. 7, № 4. P. 61–72. DOI: 10.4236/ojd.2018.74005

69. Silverman Y. The Dynamics of Intrapersonal Conflict Resolution / Y. Silverman // The Eurasia Proceedings of Educational and Social Sciences. 2020. Vol. 17. URL: <https://epess.net/index.php/apess/article/view/572> (дата звернення: 03.06.2026).

70. Social Anxiety Disorder : Associated Conditions and Therapeutic Approaches / N. A. Alomari, S. K. Bedaiwi, A. M. Ghasib [et al.] // Cureus. 2022. Vol. 14, № 12. Art. e32687. DOI: 10.7759/cureus.32687

71. Social isolation and its impact on child and adolescent development : a systematic review / I. L. L. Almeida, J. F. Rego, A. C. G. Teixeira [et al.] // Rev Paul Pediatr. 2021. Vol. 40. Art. e2020385. DOI: 10.1590/1984-0462/2022/40/2020385

72. Ströhle A. The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders / A. Ströhle, J. Gensichen, K. Domschke // Dtsch Arztebl Int. 2018. Vol. 115, № 37. P. 611–620. DOI: 10.3238/arztebl.2018.0611

73. The Workplace Interpersonal Conflict Scale : An Alternative in Conflict Assessment / R. R. Wright, A. E. Nixon, Z. B. Peterson [et al.] // Psi Chi Journal of Psychological Research. 2017. Vol. 22, № 3. DOI: 10.24839/2325-7342.JN22.3.163

74. Thibaut F. Anxiety disorders : a review of current literature / F. Thibaut // Dialogues Clin Neurosci. 2017. Vol. 19, № 2. P. 87–88. DOI: 10.31887/DCNS.2017.19.2/fthibaut

75. When interpersonal goal conflict results in general team conflict : An experiment considering intrapersonal tension as a mediator / J. Lüdemann, F. Pels, M. Boss [et al.] // Psychol Sport Exerc. 2025. Vol. 80. Art. 102901. DOI: 10.1016/j.psychsport.2025.102901

76. Wolitzky-Taylor K. Recent advances in the understanding and psychological treatment of social anxiety disorder / K. Wolitzky-Taylor, R. LeBeau // Fac Rev. 2023. Vol. 12. Art. 8. DOI: 10.12703/r/12-8

77. Yuldasheva M. B. Socio-Psychological Meta-Analysis of the Concepts of "Loneliness", "Solitude" and "Isolation" / M. B. Yuldasheva, Z. I. Samindjonova // JournalNX - A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal. 2023. Vol. 9, № 4. P. 471–477. DOI: 10.17605/OSF.IO/TD4HX

78. Yuldasheva M. B. Types of Loneliness : Concept and Essence / M. B. Yuldasheva, Z. I. Samindjonova // Zien Journal of Social Sciences and Humanities. 2023. Vol. 20. P. 52–56. URL: <https://zienjournals.com/index.php/zjssh/article/view/4003> (дата звернення: 03.06.2026).

ПЕРЕЛІК ВІДПОВІДНОСТІ ДЖЕРЕЛ ВИМОГАМ

Всього джерел – 78

Джерел за останні десять років – 65

Джерел зарубіжних авторів / видань за останні десять років – 27 (номера джерел у списку: 48, 49, 50, 52, 53, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78)

Джерел українських авторів за останні десять років – 38 (номера джерел у списку: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 64)

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела та М. Фергюсона)

Дана методика використовується у психології задля визначення рівня самотності людини, її метою є виявити інтенсивність суб'єктивного відчуття самотності, вимір емоційного сприйняття людиною своєї соціальної включеності да допомогти зрозуміти на скільки людина відчуває підтримку від свого оточення, близькість та прийняття.

Інструкція:

Вам запропоновано ряд тверджень, послідовно прочитайте кожне з них та оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідно» та «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+»

Тестовий матеріал:

1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті
2. Мені ні з ким поспілкуватися
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися
8. Я зараз не маю близької людини
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують
12. Я почуваюся зовсім самотнім
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі

- 14. Мені дуже не вистачає компанії
- 15. Ніхто не знає яким я є насправді
- 16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей
- 17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий
- 18. Мені важко знаходити друзів
- 19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму
- 20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною

Обробка та інтерпретація результатів:

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» – на 2 (два), «Рідко» – на 1 (один), і «Ніколи» – на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

2. Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна — State-Trait Anxiety Inventory (STAI)

Опитувальник реактивної й особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є надійним та інформативним інструментом самооцінки рівня тривожності в конкретний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Цей тест був розроблений Ч.Д. Спілбергером у 1970 році і адаптований Ю.Л. Ханіним у 1978 році.

Реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності, «нервозності», що супроводжуються активацією вегетативної нервової системи. Стан тривожності як емоційної реакції на стресову ситуацію може бути різним за інтенсивністю і є досить динамічним та мінливим за часом.

Високий показник реактивної тривожності побічно свідчить про виражене психоемоційне напруження пацієнта. Цей показник чуйно реагує на зміни психоемоційного стану пацієнта в процесі лікування і є одним із найбільш зручних для оцінки ефективності психотерапевтичної корекції.

Шкала Спілбергера-Ханіна складається з 40 питань, у тому числі з 20 питань, які характеризують реактивну тривожність (опитувальник А) і ще 20 питань, які характеризують особистісну тривогу (опитувальник Б).

Залежно від завдань дослідження кожен із опитувальників може застосовуватися самостійно або обидва разом. В останньому випадку реактивна тривожність вимірюється першими. Опитування може проводитися індивідуально або в групах, без обмеження часу. Для зниження ймовірності утворення установки на позитивні або негативні питання в кожен із опитувальників включено приблизно однакове число суджень, що характеризують високу і низьку ступінь тривожності.

Респонденту пропонується відповісти на питання, вказавши, як він себе відчуває в цей момент (реактивна тривожність, 1-20 питання) і як він себе

почуває зазвичай (особистісна тривожність, 21-40 питань). На кожне питання можливі 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності реактивної тривожності і за частотою вираженої особистісної тривожності.

Бланк опитувальника Спілбергера-Ханіна

Опитувальник «А»

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе відчуваєте в цей момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає. Пам'ятайте, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

Твердження:

Зовсім ні

Мабуть, так

Так

Абсолютно так

1. Я спокійний 1 2 3 4
2. Мені ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Я перебуваю в напрузі 1 2 3 4
4. Я відчуваю жаль 1 2 3 4
5. Я відчуваю себе спокійно 1 2 3 4
6. Я засмучений 1 2 3 4
7. Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Я відчуваю, що відпочив 1 2 3 4
9. Я стривожений 1 2 3 4
10. Я маю відчуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Я впевнений в собі 1 2 3 4
12. Я нервую 1 2 3 4
13. Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4
14. Я збуджений 1 2 3 4
15. Я не відчуваю скутості, напруженості 1 2 3 4

16. Я задоволений 1 2 3 4

17. Я стурбований 1 2 3 4

18. Я занадто збуджений і мені не по собі 1 2 3 4

19. Мені радісно 1 2 3 4

20. Мені приємно 1 2 3 4

Опитувальник «Б»

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе відчуваєте.

Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає. Пам'ятайте, що в кожному рядку повинна бути закреслена тільки одна цифра!

Твердження:

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

1. Я відчуваю задоволення 1 2 3 4

2. Я зазвичай втомлююся 1 2 3 4

3. Я легко можу заплакати 1 2 3 4

4. Я хотів би бути таким щасливим, як і інші 1 2 3 4

5. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення 1 2 3 4

6. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим 1 2 3 4

7. Я спокійний, холонокровний і зібраний 1 2 3 4

8. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене 1 2 3 4

9. Я занадто переживаю через дрібниці 1 2 3 4

10. Я цілком щасливий 1 2 3 4

11. Я занадто усім переймаюся 1 2 3 4

12. Мені не вистачає впевненості в собі 1 2 3 4

13. Зазвичай я відчуваю себе в безпеці 1 2 3 4
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. У мене буває хандра 1 2 3 4
16. Я задоволений 1 2 3 4
17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Мене 1 2 3 4
18. Я занадто переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути 1 2 3 4
19. Я врівноважена людина 1 2 3 4
20. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи 1 2 3 4

Обробка та інтерпретація результатів.

При відповідях на питання «1» означає відсутність або легкий ступінь тривожності, а позначка «4» означає високу тривожність. При обробці результатів бальні оцінки в «зворотних» питаннях мають зворотну спрямованість.

Рівень реактивної тривожності обчислюється за формулою: $Тр = ЕРП - Еро + 50$, де: $Тр$ — показник реактивної тривожності; $ЕРП$ — сума балів за прямими питаннями (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18); $Еро$ — сума балів по зворотними питаннями (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20). Для обчислення рівня особистісної тривожності застосовується формула: $Тл = ЕЛП - Ело + 35$, де: $Тл$ — показник особистісної тривожності; $ЕЛП$ — сума балів за прямими питаннями (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

$Ело$ — сума балів за зворотними питаннями (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39). Показник, що не досягає 30 балів, свідчить про низьку тривожність, від 31 до 45 балів — про помірну, понад 45 балів — про високу.

3. Тест-опитувальник самоставлення особистості(В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва)

Тест опитувальник самоставлення (ОСС) побудований у відповідності з розробленою В. В. Столін ієрархічною моделлю структури самоставлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самоставлення; 2) самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутсимпатії, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоставлення. У ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять змістовну частину його уявлень про себе. Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них. розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоставлення.

Інструкція випробуванню:

Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак «-».

Текст опитувальника:

- 1.Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією
- 2.Мої слова не так вже й часто розходяться з моїми вчинками
- 3.Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою
- 4.Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки
- 5.Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших
- 6.Коли я дивлюся на себе очима того, хто мене любить, мене неприємно вражає, наскільки мій образ далекий від реальності
- 7.Моє «Я» завжди мені цікаво
- 8.Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе

9. У моєму житті є або принаймні були люди з якими я був надзвичайно близький

10. Власне повагу мені ще треба заслужити

11. Бувало, і не раз, що я сам себе сильно ненавидів

12. Я цілком довіряю своїм раптово виниклим бажанням

13. Я сам хотів багато в чому себе переробити

14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги

15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті

16. Якщо я, і ставлюся до кого-небудь з осудом, то насамперед до самого себе

17. Випадковому знайомому я швидше за все здамся людиною приємною

18. Частіше за все я схвалюю свої плани і вчинки

19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства

20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм

двійником

21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені

22. Навряд чи хтось зможе відчути схожість зі мною

23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане

24. Часто я не без насмішки жартую над собою

25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті – це підкоритися власній долі

26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого

27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду діяти

28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім

29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно

30. У мене не виходить бути для близької людини цікавим тривалий час

31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне

32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих

33.Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини

34.Коли у мене виникає якесь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це

35.Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би одразу зрозумів, що я нікчема

36.Часом я сам собою захоплююсь

37.Можна сказати, що я ціную себе досить високо

38.У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді вже є зрілою людиною

39.Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити

40.Іноді я сам себе погано розумію

41.Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості

42.Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо

43.В моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь

44.Більшість моїх знайомих не ставляться до мене надто серйозно

45.Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування

46.Я цілком можу сказати, що принижую себе сам

47.Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими

48.У цілому, мене влаштовує те, яким я є

49.Навряд чи мене можна любити по-справжньому

50.Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності

51.Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню

52.Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною

53.Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло

54.Мої позитивні риси цілком переважають мої недоліки

55.Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене у відсутності совісті

56.Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба»

57.Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю

Інтерпретація та обробка результатів:

Показники по кожному фактору підраховуються шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден та не згоден відповідно до ключів обробки шкал. Отримані «сирі бали» по кожному фактору перекладаються за наведеними нижче таблицями, в накопичені частоти(у %).

Ключ для обробки:

Номери пунктів і знак, з яким пункт входить у відповідний фактор.

Шкала S (інтегральна):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного ставлення від інших (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоцікавостей (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самовпевненості (1);

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала ставлення інших (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самоприйняття (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54 «-»: 21.

Шкала самопослідовності(самокерівництва) (4):

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоцікавості (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Таблиці переведу «сирого балу» в накопичення частоти (%)

ФАКТОР S

Сирий бал	Накопичення частоти (у %)	Сирий бал	Накопичення частоти (у %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00

Сирий бал	Накопичення частоти (у %)	Сирий бал	Накопичення частоти (у %)
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		
Фактор I		Фактор II	
Сирий бал	Накопичення частоти (у %)	Сирий бал	Накопичення частоти (у %)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100
Фактор III		Фактор IV	
Сирий бал	Накопичення частоти (у %)	Сирий бал	Накопичення частоти (у %)

Фактор III		Фактор IV	
0	0	0	0,67
1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53,00		
11	72,33		
12	91,33		
13	100		

Фактор 1		Фактор 2	
Сирий бал	Накопичення частоти (у %)	Сирий бал	Накопичення частоти (у %)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33
4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00

Фактор 1		Фактор 2	
Сирий бал	Накопичення частоти (у %)	Сирий бал	Накопичення частоти (у %)
8	100	8	100
Фактор 3		Фактор 4	
Сирий бал	Накопичення частоти (у %)	Сирий бал	Накопичення частоти (у %)
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92,00
7	100	7	100
Фактор 5		Фактор 6	
Сирий бал	Накопичення частоти (у %)	Сирий бал	Накопичення частоти (у %)
0	1.67	0	0.67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8	100		

Фактор 7	
Сирий бал	Накопичення частоти (у %)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67
4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100

4. Анкета, створена нами задля дослідження показників соціальної включеності, наявності та задоволеності рекреаційними практиками та внутрішніх відчуттів відносно свого стану у досліджуваних

Текст анкети:

1. Вік
2. Стать
3. Сімейний стан
4. Зайнятість
5. Рівень освіти на поточний момент
6. Чи є у вас досвід відвідування психолога чи психотерапевта?
7. На скільки часто ви відчуваєте самотність?
8. На скільки часто у вас виникає відчуття, що вас ніхто не розуміє?
9. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам нікому довіритися?
10. На скільки часто вас супроводжує відчуття того, що вам не вистачає близьких друзів?
11. На скільки часто у вас виникає відчуття нестачі спілкування в житті?
12. На скільки часто у вашому житті присутні зустрічі з друзями або близькими?
13. На скільки часто спорт або фізична активність є частиною вашого життя?
14. На скільки часто у вашому житті є присутніми хобі або улюблені заняття, що вас заряджають?
15. На скільки часто ви відчуваєте, що задоволені своїм дозвіллям?

Декларація про академічну доброчесність

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень