

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

«_____» _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ У МОЛОДІ»**

Виконавець: студентка групи ПС-406 Барановська Яна Сергіївна

Керівник: старший викладач кафедри авіаційної психології Власова-Чмерук
Оксана Миколаївна

Нормоконтролер: завідувач навчально-науковою лабораторією Загнойко А.О.

Київ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

«___» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Барановської Яни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок типів прив'язаності та переживання самотності у молоді», затверджена наказом ректора № 463/ст від 07.04.2023
2. Термін виконання роботи: з 29.05.2023 р. по 25.06.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – особи різних сфер зайнятості від 21 до 27 років, 25 осіб; у дослідженні були використанні методики: опитувальник переживання самотності Е.А.Манакова «Диференційний опитувальник переживання самотності ДОПО-3» Є.Н.Осіна та Д.А.Леонтьєва та типів прив'язаності особистості: «Тест на виявлення типу прив'язаності» IDR Labs international; методи статистичної обробки даних: критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона (програма SPSS 22);
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз самотності та усамітнення та теоретичні аспекти типів прив'язаності; у другому розділі представлене

емпіричне дослідження зв'язку переживання самотності та типу прив'язаності у молоді.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 11 таблиць.

6. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Січень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Січень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Лютий	
4.	Проведення емпіричного дослідження	Березень	
5.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
6.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	
8.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
9.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	15.06.2023	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.06.2023	

7. Дата видачі завдання: 27 січня 2023 р.

Керівник дипломної роботи _____ Оксана ВЛАСОВА-ЧМЕРУК
(підпис керівника)

Завдання прийняла до виконання _____ Яна БАРАНОВСЬКА
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок типів прив'язаності та переживання самотності у молоді»: 40 сторінок, 11 таблиць, 19 використане джерело, 3 додатків.

МОЛОДЬ, ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, САМОТНІСТЬ, УСАМІТНЕННЯ.

Об'єкт дослідження – самотність особистості.

Предмет дослідження – зв'язок типу прив'язаності та переживання самотності у молоді.

Мета дослідження – встановити зв'язок типу прив'язаності та переживання самотності у молодому віці.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні – тестування, комплекс методик для дослідження самотності: опитувальник переживання самотності Е.А.Манакова «Диференційний опитувальник переживання самотності ДОПО-3» Є.Н.Осіна та Д.А.Леонтєва та типів прив'язаності особистості: «Тест на виявлення типу прив'язаності» IDR Labs international; методи статистичної обробки даних: критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона (програма SPSS 22);

Встановлено прямий та зворотний кореляційний зв'язок між типами прив'язаності та переживанням самотності у людей молодого віку.

Практичне значення отриманих результатів. Проведене нами дослідження може слугувати матеріалом для вивчення студентами, викладачами, психологами при консультативній роботі з людьми молодого віку в питаннях переживання самотності, залежності від партнера та прагненні набуття якісних соціальний зв'язків.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ	9
1.1 Соціально – психологічна проблема самотності та потреба усамітнення	9
1.2. Типи прив'язаності особистості	15
Висновок до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В МОЛОДОМУ ВІЦІ.....	24
2.1 Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	24
2.2 Аналіз та інтерпретація групових результатів дослідження зв'язку типів привязаності та переживання самотності у молоді	25
2.3 Психологічні рекомендації для подолання негативних переживань, пов'язаних з самотністю	30
Висновок до розділу 2	32
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35
ДОДАТКИ.....	37

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: Люди як вид соціальних істот мають прагнення до взаємодії з іншими, відчуття емоційної близькості та підтримки. Від народження кожна людина має відчувати прив'язаність до когось для забезпечення потреби у безпеці. Від того, наскільки якісний був контакт між мамою і немовлям та наскільки задовольняється потреби новородженого залежить який тип прив'язаності буде сформований протягом життя. Прив'язаність — це стійкий психологічний зв'язок між людьми, що дає змогу будувати стосунки, вибудовувати комунікацію та бути в контакті з собою.

У сучасному світі проблема з переживанням самотності у людей молодого віку виникає дедалі частіше. Щодня більшість із нас стикається з різними видами комунікацій, причетністю до соціальних груп та ролей або відстороненням від них, що викликає відчуття самотності, яке впливає на якість нашого життя.

Після опублікованої статті Джона Боулбі щодо теорії прив'язаності та змінення фокусу на зовнішній та соціальний контекст, вчені підхопили та почали розкривати дану теорію.

Наприклад, в дослідженні Штефана Богаертса — доктора філософії, професора Тілбурзького Університету (STEFAN BOGAERTS, Tilburg University and WODC, The Hague, The Netherlands) досліджений зв'язок між типом прив'язаності сформований дитиною до значимої дорослої фігури та відчуттям самотності в подальшому житті [4].

Розглянемо також вчення фахівців області психології та медицини Сполучених Штатів Америки — Уоррена Х. Джонса, Джейн Роуз та Деніела Рассела (Warren H. Jones, Jayne Rose, and Daniel Russell; Bradburn, 1990). Результати дослідження показали, що більше 25% молодого населення США відчувають себе дуже самотніми, що виражається в сором'язливій поведінці, побоювання спілкування, збентеженості, сорому — це все веде до суб'єктивного переживання емоційного стресу індивідом.

Проте, у психологічній науці з залученням українських вибірок даного дослідження, що пов'язувало б типи прив'язаності та відчуття самотності не проводилось. Емпіричне дослідження на прикладі самотності у людей молодого віку в українській психології дасть змогу відкривати нові перспективи та можливості вивчення феноменів типів прив'язаності, ґрунтуючись на валідні та сучасні результати.

Спираючись на вищезазначене, можна говорити про те, що тип прив'язаності особистості є важливим чинником у бажанні побудувати соціальні зв'язки. Отже, нами сформовано тему дослідження: «Зв'язок типів прив'язаності та переживання самотності у молоді».

Об'єкт дослідження: самотність особистості

Предмет дослідження: зв'язок типу прив'язаності та переживання самотності у молодому віці

Мета дослідження: встановити зв'язок типу прив'язаності та переживання самотності у молодому віці

Відповідно до мети визначено **основні завдання:**

1. Ґрунтуючись на теоретичному аналізі розкрити поняття типів прив'язаності, дослідити особливості переживання самотності у молодому віці.
2. Емпірично дослідити зв'язок між типом прив'язаності та проявами переживання самотності.
3. Надати психологічні рекомендації для подолання негативних переживань, пов'язаних з самотністю

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів:** *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту у молоді та функціонування захисних механізмів; *емпіричні* – тестування, комплекс методик для дослідження самотності: опитувальник переживання самотності Е.А.Манакова; «Диференційний опитувальник переживання самотності ДОПО-3» Є.Н.Осіна та Д.А.Леонтєва та типів прив'язаності особистості: «Тест на виявлення типу прив'язаності» IDR Labs international; *методи статистичної*

обробки даних: критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона (програма SPSS 22);

Практичне значення отриманих результатів. Проведене нами дослідження може слугувати матеріалом для вивчення студентами, викладачами, психологами при психодіагностиці та при роботі з людьми молодого віку в питаннях самотності, залежності від партнера та прагненні набуття якісних соціальних зв'язків.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 19 найменувань, додатків на 2 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 32 сторінках і містить 4 таблиць, 3 рисун. Загальний обсяг роботи – 40 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ

1.1 Соціально – психологічна проблема самотності та потреба усамітнення

Психологами та дослідниками виявлено взаємозв'язок психологічного стану людини та комунікація або безпосередньо контакт з оточуючими. Для того, щоб описати дані стани використовуються поняття самотність, усамітнення, соціальне відчуження, самотність тощо (Віктор Франкл, Еріх Фромм, Ірвін Ялом та інші). Кожна школа психології трактує вплив самотності на стан людини по різному. Він може проявлятися як позитивно та ресурсно так і негативно та деструктивно.

З моменту поширення пандемії COVID-19 та введенням жорстких карантинних обмежень урядами багатьох країн, соціальне життя людства зазнало значних трансформацій. Багато хто опинився в усамітненні та переживав самотність та ізоляцію. Різниця між даними поняттями є наступною. Самотність виникає внаслідок незакритої базової потреби у комунікації з іншими. Натомість, усамітнення виступає результатом задоволення потреби у відокремленні від інших, що є продуктом надмірного спілкування для даної особи. Ще одна різниця самотності і усамітнення це виникнення в різних контекстах та суттєво відмінний вплив на людину. Розглянемо деталі у таблиці:

Таблиця 1.1.1

Порівняння самотності і усамітнення

	САМОТНІСТЬ	УСАМІТНЕННЯ
ПС.СТАН	негативний	позитивний
ВІДЧУТТЯ	напруженість, тривога	розрядка, спокій
ПОТРЕБА	у комунікації	у відокремленні

За даними таблиці ми можемо визначити, що спільне у самотності та усамітненні є прояв потреб індивіда, але відмінних за ступенем у ієрархії піраміди А.Маслоу. Тобто, самотність виникає як результат дефіциту потреб основного рівня, тоді як усамітнення з'являється лише на вищому рівні ієрархії (за Маслоу), як необхідність фокусування на самоактуалізації та самореалізації особистості, де надмірні комунікативні зв'язки виступають перешкодою цьому.

В незалежності від випадку, і усамітнення і самотність як психологічні стани потребують індивідуальної корекції, яка є обумовленою індивідуальними характеристиками даних станів.

Явище самотності – це психологічний стан людини, який з'являється внаслідок незакритої потреби контакту з іншими людьми. Також відчуття самотності може розглядатись як явище відчуження (В.С.Каган, Л.І.Старовойтова). Дослідники даної теми застосовують термін «ізоляція», наприклад Ірвін Ялом у своїй літературі часто зазначає, що саме ізоляція викликає у людини почуття безвиході. Та варто зазначити, що самотність може проявлятися і серед людей. В віковій психології є поняття самотності як властивості, яка притаманна людям похилого віку (В.Т.Грубляк, В.В.Грубляк). Насправді, справедливо виділити той факт, що самотність збільшується разом з віком людини. Але на противагу цьому твердженню, згадаємо дослідження Лосада–Бальтар великої вибірки іспанців різного віку щодо відчуття самотності в період пандемії. Результати показали, що люди похилого віку відчували нижчий рівень психологічного стресу, оскільки вони, як правило, більш стійкі, щоб захистити своє психічне здоров'я в стресових умовах. В той час як підлітки і молодь можуть бути більш вразливими та мати актуальну потребу в спілкуванні, причетності до групи та відчутті потрібності соціуму. З цього зробимо висновок, що стан самотності досить індивідуальне та суб'єктивне відчуття, яке може супроводжуватись почуттям пригніченості, нудьги, тривоги та покинутості та проявляється в будь-якому віці.

У сучасній літературі існує два основних підходи до вивчення самотності як явища: по-перше, врахування індивідуалізації та застосування до даного

поняття суб'єктивної оцінки свого стану, з можливим проявом позитивних аспектів самотності на особистість; по-друге, надання самотності лише негативного спектру переживання людиною.

До негативного спектру переживань, які відчуває людина виділяють тривогу, розпач, сум, журбу, ізоляцію та безвихідь. Люди також можуть впадати у аутоагресію та відстороненість від інших (Дж.Качіопо та Л.Хоуклі).

Негативний аспект самотності розкривається у залежності з дотичними психічними процесами, а внаслідок і станами, це розхитує внутрішню цілісність особистості; також проявляється як захисний механізм психіки; людина починає проектувати на світ свої сформовані високі очікування щодо відношення до себе від оточуючих, у результаті це може бути погано відображено на розвитку особистості (Є. Прохоренкова).

Відчуття самотності виникає внаслідок різних подій та супроводжується стресовим станом. Виведення людини з почуття самотності має бути відповідно до контексту та обставин за яких людина набула даний стан. Психологами та психотерапевтами проведено багато досліджень, які показують, як зв'язок взаємодії з іншою людиною знижує рівень самотності та покинутості (експерименти з аффіліації, що були застосовані Г.Мюрреєм, Д. Фоксом, Л.Фестингером у другій половині ХХ ст.).

У психологічній науці, мало досліджень зосереджено на відмінності між емоційною та соціальною самотністю, незважаючи на те, що соціальна самотність конкретно вказує на відсутність спілкування та пов'язана з кількістю близьких друзів.

Емоційна самотність, у свою чергу, вказує на відсутність близькості з близькими друзями і не має нічого спільного з кількістю дружніх стосунків (Clinton & Anderson, 1999; Qualter & Munn, 2002; Rokach, 2004; van Tilburg, Havens & Gierveld, 2004). Квалтер і Манн виявили, що люди можуть бути соціально ізольованими. не відчуваючи себе самотніми, тоді як інші люди почуваються самотніми, не будучи соціально ізольованими. Очевидно, що об'єктивні та суб'єктивні відчуття ізоляції не так чітко пов'язані. Кількісні та

якісні аспекти соціальних відносин відрізняються (Badoux-Levy, Robin, Lavarde & Grygielski, 2004; Hughes, Waite, Hawkley. & Cacioppo, 2004). Іншими словами, обговорювалася відсутність конкретності в концепції самотності, і необхідні додаткові дослідження, щоб розрізнити різні аспекти самотності протягом процесу старіння (Hughes et al., 2004; Russell, 1996). У цій статті ми зосереджуємося конкретно на сприйнятій суб'єктивній емоційній самотності. Розвиток близьких стосунків передбачає саморозкриття як перший крок до встановлення довірчих стосунків, що лякає через потенційний фактор відмови. Загалом було визначено, що суб'єктивна ситуація самотності тягне за собою негативні наслідки як на фізичному, так і на психічному здоров'ї (DiTomasso & Spinner, 1997; Emst & Cacioppo, 1999).

Самотність – це результат різних емоцій, що з'явилися внаслідок актуальної потреби у соціальних контактах. Насамперед людина - це соціальна істота та велика частина її буття формується в контексті соціального симбіозу окремих суб'єктів. Прагнення бути серед людей є природною потребою людини. А отже, можемо зробити висновок, що потреба людини в іншій людині є базовою потребою. Основні потреби людини – це потреби для її існування.

З одного боку, деякі автори вважають самотність збудливою: наприклад, Салліван (1953) вважав, що самотність є «рушійною» силою. Він зауважив, що самотність спонукає людей ініціювати соціальну взаємодію, незважаючи на тривогу, яку такі взаємодії викликають у самотніх людей. З іншого боку, деякі автори вважають, що самотність знижує мотивацію: наприклад, Фромм-Рейхман (1959) стверджував, що справжня самотність створює відчуття «паралізуючої безнадійності та і незмінної марності». Так само Weiss (1973) стверджував, що для самотніх люди, завдання втрачають сенс. В одному не опублікованому опитуванні Перлмана відповіді самотніх респондентів свідчать про апатію: наприклад, самотні люди схвалювали такі пункти, як «Іноді я відчуваю себе втомленим без особливої причини» і «Мої сили часто вичерпуються з мене», але відкинув твердження «у мене багато енергії». В іншому дослідженні (Loucks, 1974) було виявлено, що самотнім студентам не вистачає «енергійності».

Природно, пригніченість, очевидна в цих доказах, контрастує з гіперактивністю, яка може бути породжена тривогою.

Кілька факторів можуть допомогти у вирішенні очевидно парадоксальних мотиваційних властивостей самотності. По-перше, самотність може викликати мотивацію до міжособистісного контакту, але зменшити мотивацію до виконання інших завдань. По-друге, самотність може викликати збудження, але заважати ефективному спрямуванню енергії для виконання завдань. По-третє, самотність може мати різні мотиваційні властивості з часом. Можливо, відчуття контролю над самотністю спонукає людей шукати способи полегшити свої переживання. Нарешті, але не менш вірогідно, самотність може впливати на коливання мотиваційного стану людини більше, ніж його «середній» рівень. Іншими словами, у самотніх людей можуть чергуватися періоди високого та низького мотиваційного збудження.

Усамітнення розглядається як проблема психологічної науки, за умов сучасного, прогресивного інформаційного суспільства. Перспективи сьогодення вимагають шаленої динаміки та розвитку, що безпосередньо впливають на людину, перенапружуючи її нервову та психологічну системи. Відсутність можливості побути на самоті з собою веде до психологічного напруження, роздратованості, втоми, що в свою чергу провокує конфлікти та зриви. Варто зазначити, що важливо мати змогу час від часу перебувати на самоті тим самим закривати потребу нашої психіки та приводити думки та стан до ладу.

На думку Е. Фромма (Е. Фромм, 2006), сучасна людина, яка прагне до незалежності від соціуму, що водночас і стримувало її потенціал і давало безпеку та відчуття спокою, не може повністю самоактуалізувати себе. Свобода вибору принесла їй індивідуальність та раціональність існування, але разом з тим обмежила її, а також активувала почуття тривоги та страху. На основі аналізу роботи «Втеча від свободи» Е.Фромм зробив висновок про те, що невіддільною якістю сучасної людини є автономність, усамітнення та відчуження. Підводячи підсумок автор зазначає, що індивід долає почуття покинутості та самотності

єдиним шляхом – відмовляється від незалежності і придушує свою індивідуальність.

Суб'єктивність відчуття самотності достатньо поширене. Наприклад деякі люди можуть жити одні та не відчувати себе самотньо, а інші можуть постійно перебувати в соціальних групах і відчувати себе самотньо, не задовольняючи потреби в емоційному спілкуванні. Також важливим є «приналежність» до певних соціальних груп, якщо людина фізично живе одна, але має достатньо комунікативних зв'язків та соціальних груп в яких перебуває, вона може закривати свої емоційні потреби навіть живучі однією.

Проблема самотності молоді достатньо розгорнуто представлена у працях сучасних українських психологів. Так, в дисертаційному дослідженні Л. Колісник емпірично встановлено, що чим менше у молодих людей розвинений емоційна обізнаність, тим інтенсивніше вони переживають самотність. На основі цього автор розглядає емоційну обізнаність як чинник запобігання самотності [12].

О. Дмитренко дослідив зв'язок самотності з індивідуально типологічними рисами особистості. Ним встановлено, що молоді люди, які сильніше переживають самотність характеризуються замкненістю, емоційною нестабільністю, боязкістю, напруженістю та самотійністю в думках та судженнях [13].

Таблиця 1.1.2

Актуальні тенденції стану самотності:

	ДЕСТРУКТИВНА (самотність)	КОНСТРУКТИВНА (усамітненість)
СТАН	руйнівний, дезадаптуєчий, відчужений, нещасний	необхідний, бажаний, продуктивний, формуєчий

1) самотність – негативний, деструктивний стан, який має руйнівний характер, людина відчуває себе ізольованою та нещасною.

2) усамітнення – бажаний та потрібний стан для усамітнення, що дозволяє людині проаналізувати, рефлексувати та обробити події у життєвий досвід.

Сучасність, модернізація сфер життя, соціально–культурні зміни та динаміка розвитку суспільства примножують важливість психологічного феномену самотності особистості.

1.2 Типи прив'язаності особистості

Вивчення природи прив'язаності почалось на початку ХХ століття, а до 60-х років вчені вже розробили повноцінну теорію, яка поєднала різні підходи. Найактуальнішим було дослідити формування емоційного зв'язку дитини та матір'ю.

Теорія прихильності виходить з передумови, що в дитинстві батьки або особи, які піклуються про дитину, є найважливішими фігурами, з якими дитина зв'язується (Боулбі, 1969). Прихильність і турбота є центральними, взаємопов'язаними компонентами любовних стосунків (Feeny & Noller, 1996). У підлітковому віці батьки перестають бути основними фігурами прихильності. Через експерименти та навчання підлітки та молоді люди шукають партнера, з яким могли б зав'язати тісні стосунки. Цей процес розвитку дуже схожий на період раннього дитинства: з одного боку, відсутність фігури прихильності створює дистрес розлуки та почуття болю. а з іншого боку, дистрес розлуки тягне за собою розвиток мотивації повернутися до оптимальний рівень (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall,

1978; Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002; Shaver & Hazan, 1989). Теорія прихильності стверджує, що ранній досвід прихильності призводить до створення робочих моделей. Це основні ментальні уявлення про себе та інших, які визначають спосіб, у який людина ефективно взаємодіє та зв'язується з іншими. Робочі моделі надають схему того, які очікування слід мати щодо показників прихильності та власних здібностей (Bartholomew, 1990). Очікування щодо себе та інших впливають на якість стосунків і можуть розглядатися як причинно-наслідкові зв'язки з самотністю (Buss, 1999; Matsushima & Shiomi,

2001; Rook, 1984, Sharabany, 1994). Грунтуючись на цьому розумінні, ми стверджуємо, що люди, які страждають від постійного почуття самотності, можуть характеризуватися типовими робочими моделями, які передбачають порушення здатності формувати та підтримувати стосунки прив'язаності з іншими [15].

Теорії психоаналізу, его-психологія та теорія об'єктних відносин (Мелані Кляйн, Зігмунд Фройд та інші) застосовують поняття прив'язаності до наслідку зменшення тривоги, задоволення базових потреб, як матеріальних (ситість та безпека) так і духовних (потреба у схваленні, любові, увазі).

Теорія Мелані Кляйн, входить до школи об'єктних відносин, яка виникла в рамках психоаналізу, розглядає маму як головний об'єкт потреби дитини, а набутий досвід стосунків з значимою фігурою проектується на подальші стосунки з іншими людьми. У повній сім'ї відчуття дитини мають наступний характер: тато — захисник та одночасно людина яка відриває дитину від матері [7].

Психоаналітики та біхевіористи почали вивчати тему прив'язаності та сформулювали наступне твердження: стосунки між грудною дитиною та матір'ю мають афективний зв'язок, тобто своєрідну значимість «безпечного ґрунту» для малюка задля вивчення довкілля.

Афективний зв'язок при цьому – це «продлонгований, стабільний зв'язок, фігура особи у якому незамінна, унікальна та важлива особистість» [6]. Дані терміни належать Джону Боулбі та Мері Ейнсворт, що продовжила вивчати його теорію та заснувала теорії прив'язаності, саме на ці ресурси ми будемо ссилатись та розглянемо нижче. Вчений Боулбі описує прив'язаність як емоційний зв'язок, що з'єднує певну особу з однією чи кількома іншими особами у спільному часі і просторі.

Одним з основних термінів даної теорії є «об'єкт прив'язаності», тобто та людина, до котрої з'являється прихильність. Водночас головна функція фігури прив'язаності, за Боулбі, є забезпечення захисту та безпечного простору, на відміну від класичного психоаналізу, де основою є відчуття любові та

бізевіоризький теорії, де основна потреба припадає на задоволення фізіологічних потреб [15].

В українському просторі для більшості дітей, основною фігурою виступає саме мати. Отже і формує простір безпеки для вивчення довкілля, оберігаючи своє дитя. Важливий аспект, що об'єктом прив'язаності, може стати будь-яка людина, яка може надати потрібну захищеність та безпеку для дитини.

Наприклад при дорослішанні, дитина несвідоме може обрати іншого об'єкта прив'язаності в залежності від соціуму в якому перебуває. У суб'єкт-об'єктних стосунках існують два варіанти прихильності: додаткові і взаємні. При додаткових, одна людина відчуває себе об'єктом прив'язаності, лише приймаючи любов і прихильність іншої, яка є «джерелом», тобто суб'єктом прив'язаності. При взаємному варіанті, стосунки розвиваються збалансовано та обидва партнера відчувають себе і об'єктом і суб'єктом прив'язаності стосунки прив'язаності є взаємними, і обидва партнера у рівній мірі є і відчувають себе об'єктами та суб'єктами прив'язаності. Може бути наведений приклад рівноправних стосунків.

З приводу любові матері, то вона має додатковий характер відносин: так як мама не має потреби у безпеці та захисті від дитя, вона є об'єктом прив'язаності, а дитина виступає суб'єктом.

Важливо зазначити, що саме прив'язаність формує базову довіру до світу та адекватну, стабільну самооцінку. Те, який тип прив'язаності буде сформований залежить розвиток та соціалізація дитини, її відношення до себе, світу та оточуючих людей.

Вчені виділяють первинні і вторинні об'єкти прив'язаності. Первинна прив'язаність зазвичай виникає до першої значимої особи, яка створює безпечний клімат, захищеність, то в результаті дитина буде легко встановлювати вторинні прив'язаності з оточуючими: однокласниками, вихователями тощо.

Отже, підсумовуючи вище сказане, можна зазначити, що прив'язаність являє собою багатоаспектне явище, де застосовується: безпека, захист, емоційна, поведінкова та когнітивні сфери, відчуття довіри та стосунок з значимим

об'єктом, стратегію поведінки, стадію фіксування та наслідування у майбутніх стосунках.

Варто зазначити, що дослідження типів прив'язаності важливе, оскільки має причинно-наслідковий характер між прив'язаністю до значимої фігури після народження та здатністю встановлювати, набувати якісні соціальні контакти, починати комунікацію та мати емоційні сталі зв'язки.

Дослідниця Мері Ейнсворт, провела експеримент серед дітей молодшого віку, який мав назву "Незнайома ситуація". Це серія з восьми 3-х хвилинних епізодів взаємодії однорічних малюків з їх матерями у незнайомій ситуації та у присутності сторонніх людей. Основними показниками якості прив'язаності дитини виступили: реакція на раптову відсутність мами поруч, реакція на повернення мами.

За результатами експерименту дослідниця виділила 4 типи прив'язаностей у немовлят: надійний, або безпечний тип і три ненадійних типи: тип уникаючий, тип тривожно- уникаючий і уникаючий тип прив'язаності. Тип надійної прив'язаності характеризується пошуком і отриманням дитиною захисту, підтримки та заспокоєння у ситуації стресу. Малюк відчуває безпеку навколо завдяки підтримці та доступності значимої особи поруч, в даному випадку мами. Щодо ненадійної прив'язаності, то формування відбувається за умов ігнорування потреб маля, непослідовністю та непередбачуваністю дій, при цьому дитина відчуває загрозу та небезпеку для себе, це породжує тривожність та невпевненість, що в свою чергу забирає той самий ґрунт завдяки якому дитина може спокійно вивчати навколишнє середовище. Для того щоб заспокоїти себе та не провокувати тривогу, поведінка дитини має наступний характер: підлаштування до вчинків та реакцій об'єкта прив'язаності, це адаптивна стратегія для забезпечення власної безпеки. Так формується причинно-наслідковий зв'язок, краще бути в безпеці, але самому ніж з кимось у тривозі, це і є уникаючий тип прив'язаності.

У ситуації стресу маля з відповідним типом буде уникати контакту з значимою фігурою, тим самим мінімізуючи подразник стресу та фокусуючись на власному захисті.

Тривожно-унікаюча прив'язаність має протилежний прояв, вона характеризується посиленням залежної поведінки щодо об'єкту прив'язаності. Тобто людина більш вразлива і потребує будь-якого контакту поруч, навіть якщо це небезпечно та має загрозу для її безпеки.

Ссилаючись на дослідження в домашніх умовах, дослідники вивчали спілкування матері (або замінюючої особи) та дитини. Внаслідок цього сформовані наступні фактори материнського стосунку: відчуття дитини, її актуальних потреб та бажань, прийняття та безумовна любов, виділення дитині особистого простору, підтримка та піклування. Проаналізуємо, як формуються типи прив'язаності відповідно до зазначених факторів: Надійний тип формується за наявності всіх зазначених якостей, за умови достатньої кількості для дитини.

Натомість унікаючий, навпаки, за їх відсутності та ігноруванні потреб дитини; тривожний тип розвивається при непослідовному та непередбачуваному материнському контакті.

У кінці 1980-х років дослідники К. Бартоломью та Л. Горовітц, виходячи з теорії прив'язаності Д. Боулбі та М. Ейнсворт, запропонували чотиричленну модель індивідуальних відмінностей прив'язаності у дорослих. Вчені виходять з параметрів ставлення до себе і ставлення до інших. При позитивному ставленні до себе і позитивному відношенні до інших у людини формується надійна прив'язаність. Такій людині приємно відчувати близькість, легко зближатися з іншими людьми, вона рідко турбується про те, що її можуть покинути або про те, що хтось може занадто сильно зблизитися з нею.

При негативному ставленні до себе і позитивному відношенні до інших розвивається тривожно-унікаючий: цей стиль характеризується сильним прагненням до близькості, але така людина часто виявляє, що інші недостатньо сильно зближуються з нею, як того хотілося б; вона боїться бути покинутою.

При негативному ставленні до інших і позитивному до себе формується унікаючий тип прив'язаності. Людина боїться йти в близький контакт.

При негативному ставленні і до інших, і до себе виникає тривожний тип прив'язаності: людина хотіла б близьких стосунків, але боїться, що якщо вона відкриється занадто сильно, то людина скористається цим.

Як видно, дані чотири типи можна помістити у простір двох вимірювань, який визначається валентністю репрезентативною моделі «Я» та інших (табл.1.3).

Таблиця 1.2.1

Типи прив'язаності за К. Бартоломью та Л. Горвітц

Робочі моделі		Репрезентативна модель «Я» (залежність, тривога)	
Валентність		Позитивність (низька тривога)	Негативізм (висока тривога)
Репрезентативна модель іншого (уникання)	Позитивна (уникання низьке)	А Надійна	В Тривожно – уникаюча
	Негативна (уникання високе)	С Уникаюча	Д Тривожна

Як видно з таблиці, кожен з типів прив'язаності по-своєму представляє результат відношення позитивних чи негативних моделей «Я» до інших.

Проаналізуємо індивідуально-психологічні аспекти особистостей відповідно до різних типів прив'язаностей.

Надійний тип прив'язаності, також називають безпечним, з огляду на те, що люди маючи даний тип легко будують якісні комунікації, щирі та відчують великий спектр позитивних емоцій, їм властиво мати довірливі та щасливі взаємини, асертивна поведінка, результативно вирішувати конфлікти. Також особи, які мають надійний тип прив'язаності зазвичай відносяться до стосунків як до чогось відносно стабільного, динамічного процесу. Вони вміють контролювати свої емоції, а також коли відчувають потребу, встановлюють

глибокі емоційні зв'язки. Ці люди не переходять з крайнощів у крайнощі та вважають ризиковану поведінку неприйнятною.

У романтичних взаєминах, дані люди почувають себе безпечно, формують взаємодію, проявляють увагу, турботу до партнера, очікуючи на взаємність. Сформовані особистості із даним типом прив'язаності, без труднощів створюють близькі стосунки і не бояться бути залежними від партнера або, навпаки, втратити кохану людину. Вони знають як підтримувати тривалі партнерські відносини, що приносять задоволення.

Унікаючий тип прив'язаності найчастіше характеризується страхом близькості, емоційними гойдалками, постійним відчуттям ревнощів. Ті люди, які мають даний тип прив'язаності ставляться скептично до тривалості та якості стосунків і вважають, що майже неможливо знайти людину, з якою можна побудувати гармонійні стосунки.

Характерні риси для унікаючого типу прив'язаності: невпевненість у собі, низька самооцінка, вразливість. Також постійна тривожність, страх, що їх залишать, а отже вибудовується захисна стратегія, для того щоб це ні в якому разі не сталось. Вони не відкриваються повністю, стримані, їм важко довіритись та почати довіряти комусь. Такі люди відчувають автономність та своєвільність.

Тривожно-унікаючий тип – це своєрідне очарування та розчарування партнером. Такі люди мають за мету встановити найтісніший емоційний зв'язок, також здатні до емоційних гойдалок, крайнощів та яскравих ревнощів.

Люди з відповідним типом прив'язаності вважають, що закохатися легко, але знайти щиру любов дуже важко. Часом їм важко контролювати свої емоції, вони ексцентричні та непередбачувані. Представники унікаючого типу зазвичай не бувають стабільні, довгострокові відносини з партнером. У дорослому віці, вони схильні відчувати недовіру та проектувати свої суб'єктивні страхи на об'єктивний світ. Невпевненість у собі та захисні механізми породжують ревнощі, такі люди хочуть аби панотцем став залежним від них та повністю віддавався у контакт, натомість самі уникають цієї щирості та відкритості. Вони можуть розхитувати емоційну стабільність іншої людини, регулярно сваритись

та бурхливо реагувати на прості речі, часто намагаються побудувати суттєву броню та не визнають свої помилки, якщо хтось скаже про це, будуть захищати себе або ізолюються.

Людина з таким видом прив'язаності постійно перебуває у стані очікування бути покинутою або обманутою, у будь-яких контактах: дружніх, робочих, любовних та сімейних. Людина накладає своє суб'єктивне сприйняття на поведінку та вчинки інших людей, таким чином, цілком адекватні вчинки можуть спровокувати різку та навіть агресивну реакцію.

Таким чином, як вже було зазначено вище, тип прив'язаності формується з дитинства. Ранні контакти прив'язаності формують стратегії поведінки, з відповідними властивостями, установками і способами переробки інформації особистості. Що дає змогу у дорослому віці користуватись даним продуктом як звичним та вірним. Всупереч цьому, дослідник Дж. Боулбі трактує дану концепцію по іншому. У людини з вже сформованим типом прив'язаності є можливість видозмінити його у тривалому контакті з іншою людиною: романтичним, робочим чи дружнім контактом.

Висновок до розділу 1

Аналізуючи наукові дані та статті вчених, ми дійшли до висновку що самотність розглядається як багатоаспектне явище: соціальна ізоляція, сум в результаті недостатньої кількості та якості соціальних комунікацій, невідповідність між реальністю та уявністю, наприклад стосунками, у яких людина хотіла би перебувати.

Самотність відрізняється від усамітненням різним впливом на настрій та стан людини, а також причинно-наслідковими зв'язками, які мають вплив на здоров'я. Отже усамітнення – це потреба людини залишитись наодинці зі своїми думками та вона не супроводжується тривогою, страхом покинутості та бажанням мати когось поруч наразі, на відміну від самотності. Натомість, тип прив'язаності – це сукупність патернів поведінки при взаємодії людей, яка має емоційний фон, певні дії та відповідні на ці дії, реакції. Прив'язаність це багатоаспектний феномен, який можна розглядати: як прагнення перебувати у безпеці; як стратегію поведінки, яку наслідуює людина, як один з вагомих внесків у емоційну, поведінкову та когнітивні сфери, як почуття, що сформовані внаслідок тривалої взаємодії — основним аспектом якого, виступає довіра і прагнення до взаємодії з об'єктом прив'язаності.

Тип прив'язаності формується в дитинстві, від того як почувало себе маля поруч з об'єктом прив'язаності буде залежати який тип прив'язаності сформується у неї. Від того, який буде сформований тип прив'язаності залежить як людина буде будувати комунікації, стосунки у дорослому віці. Також вчені помітили тенденцію адаптації, тобто частково зміни типу прив'язаності, у контакті з певним партнером. Бо тепер об'єктом прив'язаності може виступати будь-хто, романтичний чи діловий партнер, викладач або колега. При цьому градація на чотири основних типи прив'язаності лишається та сама: надійний тип, уникаючий тип, тривожно-уникаючий та уникаючий тип прив'язаності. Тип прив'язаності впливає на побудову комунікації, соціальну реалізацію, на самовідчуття та поведінкові патерни, а також на психологічний клімат людини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В МОЛОДОМУ ВІЦІ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування методик

Дослідження типів прив'язаності та переживання самотності у молоді було проведено в наступні етапи:

1.Проведення опитувальника на переживання самотності: «Диференційний опитувальник на переживання самотності ДОПО-3».

2. Проведення опитувальника Е.А.Манакова на переживання самотності.

3.Проведення тесту на визначення типу прив'язаності: «Тест на визначення типу привязаності» IDR Labs international, що складається з наступних шкал:

4.Аналіз результатів отриманих в ході проведення дослідження.

«Опитувальник на переживання самотності ДОПО-3» -- створений на базі авторської моделі відношення до самотності. Методика вимірює переживання самотності та два відношення до нього: позитивне усамітнення та негативну самотність, потребу у залежності. Дана методика кладається з наступних шкал:

Переживання самотності(відчуття самотності як таке, ступінь актуального відчуття та показник вираженості); стрес-реакція (неможливість бути наодинці, переживати цей процес як дистрес для організму) та позитивне усамітнення (ресурс від буття наодинці).

«Опитувальник Е.А.Манакова на переживання самотності», має наступні шкали: духовне відчуття, фізичне відчуття, відсторонення, тимчасове почуття, страх відповідальності, залежна поведінка. Даний опитувальник дає можливість полюбленого аналізу повязаних з самотністю переживань, дозволяє охарактеризувати уявлення про його причини та виявити вираженість емоцій.

«Тест на визначення типу привязаності» -- визначає тип привязаності людини, завдяки чому допомагає зрозуміти патерни будівництва соціальних контактів та взаємин. Має наступні шкали: надійний, тривожний, тривожно-уникаючий, уникаючий типи привязаності. Надійний тип відноситься до безпечної, надійної привязаності. Ненадійну привязаність формують інші три типи: тривожний, тривожно-уникаючий, уникаючий, де тривожний схильний розгойдувати нервовий стан та бути у постійному страху, тривожно-уникаючий тікаючи з крайності в крайність, то закривати потребу близькості, то тікати боючись, що буде покинутий. Людина з уникаючим типом зазвичай не будує міцних стосунків, бо впевнена, що не варта такого або, що люди поруч небезпечні та мають за мету ошукати його.

2.2 Аналіз та інтерпретація групових результатів дослідження зв'язку типів привязаності та переживання самотності у молоді

Оцінка результатів проводиться в кілька кроків:

1. Була сформована емпірична вибірка тестування чисельністю 25 респондентів, з них 15 жінок, 10 чоловіків, середній вік досліджуваних 24 роки.
2. В результаті проведення психодіагностичного дослідження з використанням двох методик Е.А.Манакова «Деференційний опитувальник переживання самотності ДОПО-3» Є.Н.Осіна та Д.А.Леонтьєва та типів прив'язаності особистості: «Тест на виявлення типу прив'язаності» IDR Labs international, направлених на оцінку відчуття самотності та виявлення типу прив'язаності було отримано показники за 20 шкалами. Був проведений кількісний аналіз даних, таблиця сирих даних представлена у додатках.
3. За допомогою методів статистичної обробки даних: критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона (програма SPSS 22);
(Додаток

Розглянемо групові результати за методикою «Диференційний опитувальник переживання самотності» у діаграмах нижче:

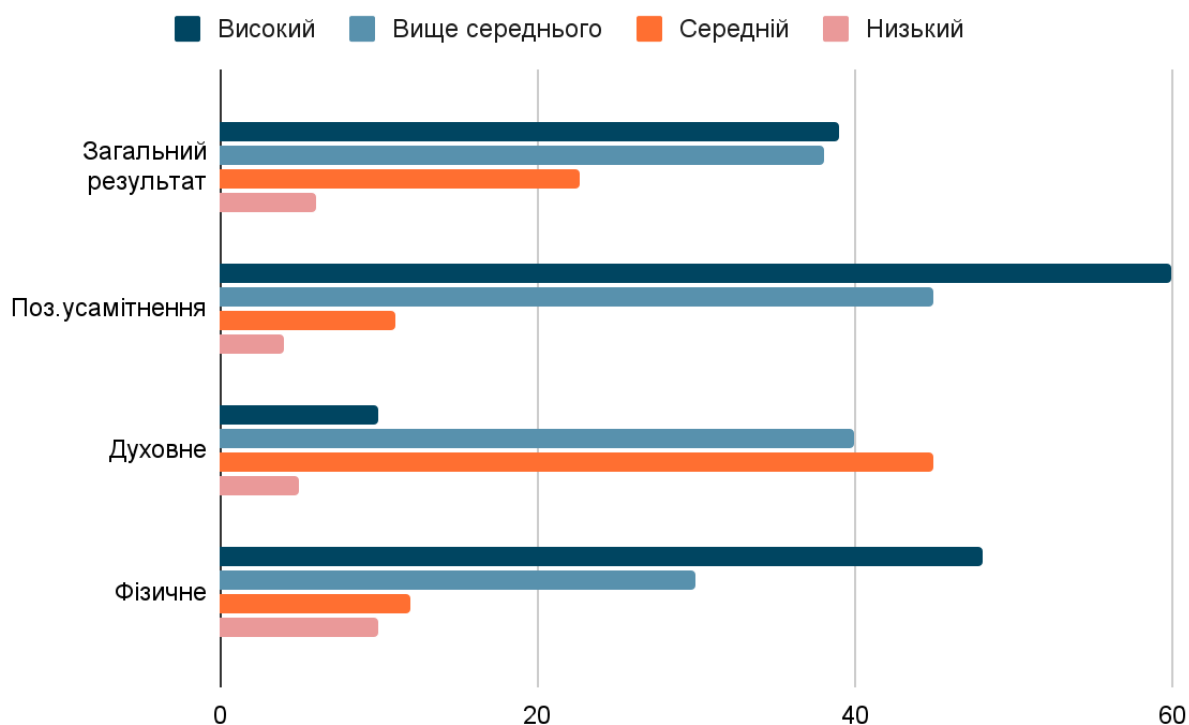


Рисунок 2.2.1 Групові результати за методикою «Диференційний опитувальник переживання самотності» (позитивні переживання).

На діаграмі зображені відсоткові показники прояву позитивних переживань у виборці респондентів.

Так, за загальним показником: у 38% опитуваних переважає високий рівень, вище середнього (15%), середній (22,7%), низький рівень виявлено у 6% респондентів. Розглянемо детальніше по кожній шкалі позитивних переживань самотності (усамітнення).

Позитивне усамітнення, тобто відчуття спокою та набуття ресурсу наодинці, показало більше високих показників (60% опитуваних), та вище середніх (45% осіб). Духовний аспект, схильність до розуміння себе, рефлексія та медитація найбільше респондентів мають середній результат (45%), та вище середнього (40% опитаних осіб). Фізичний показник, тобто відчуття та якісне використання власної енергії, активний спосіб життя 45% респондентів отримали високий показник та 30% мають показники вище середнього.

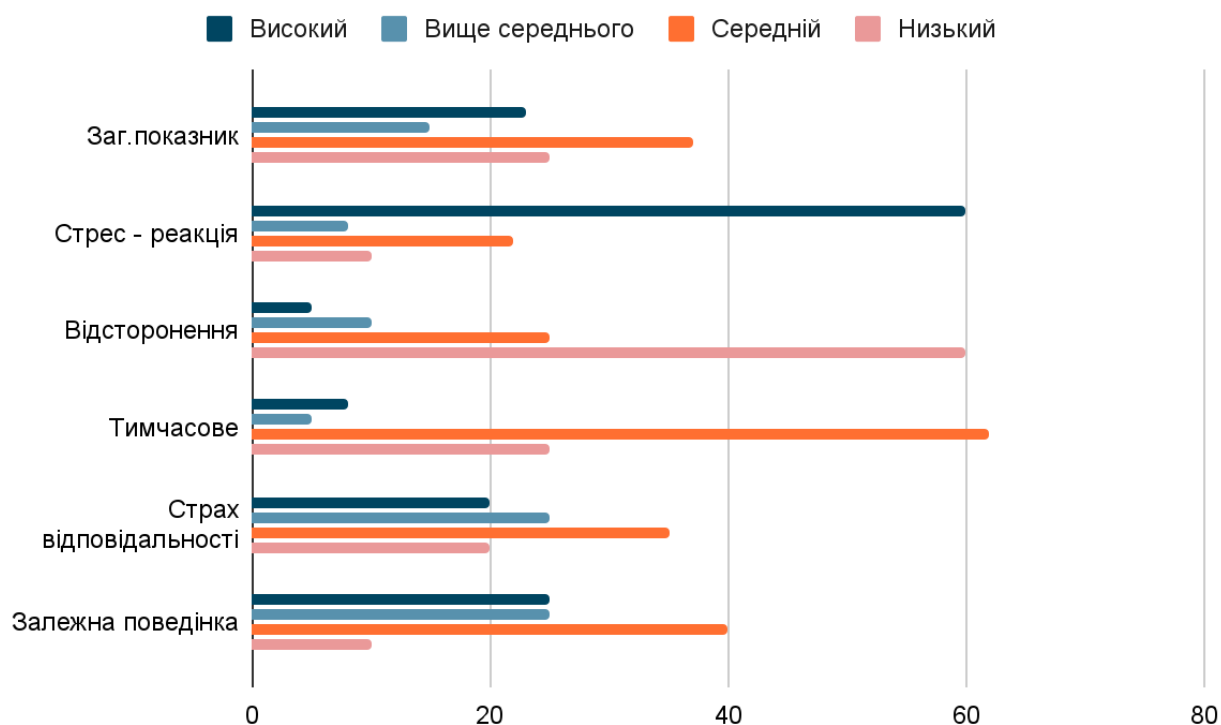


Рис. 2.2.1 Групові результати за методикою «Диференційний опитувальник переживання самотності» (негативні переживання).

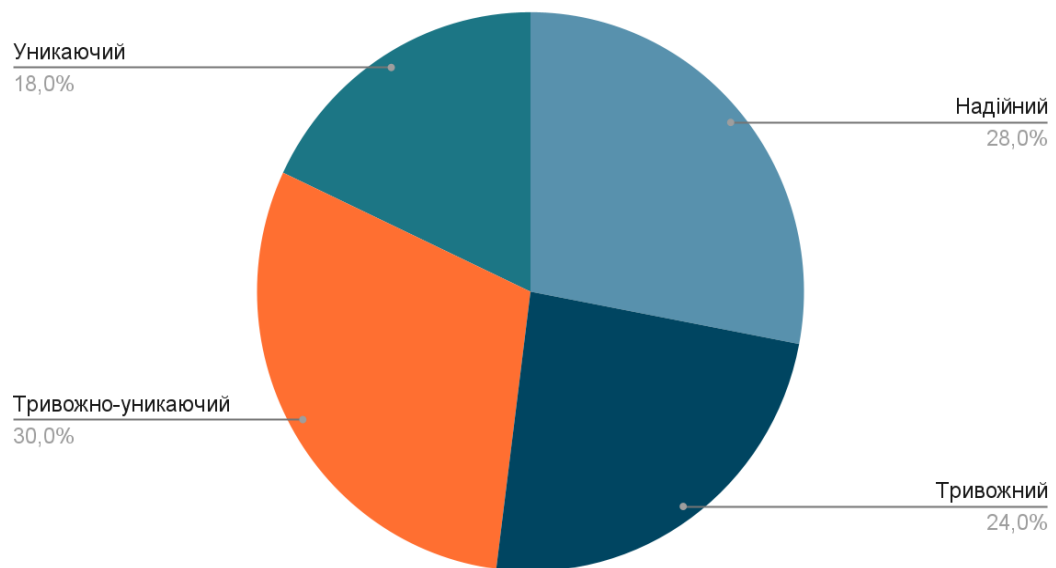
З аналізу рисунків 2.1 та 2.2 помічаємо, що позитивне усамітнення має більшу вибірку за самотність (негативний аспект). Отже:

Загальний показник має наступні дані: високий (23%), вище середнього (15%), середній (37%), низький (25%).

- 39% досліджуваних отримали високі показники усамітнення (за шкалою високий рівень), 38% респондентів мають показники вище середніх, що охоплює наступні шкали: позитивне усамітнення, духовне, фізична активність;
- 22,7% досліджуваних отримали середній показник переживання самотності;
- 6% досліджених отримали показники, що вказують на результати нижче середнього, що охоплює наступні шкали: стрес - реакція, тимчасове, ізоляція, страх відповідальності, залежна поведінка, відсторонення.

Результати за тестом виявлення типу прив'язаності» IDR Labs international представлені на діаграмі нижче:

Домінування типу привязаності



Отже, ми бачимо, що результати по виборці розподілилися наступним чином:

Надійний тип прив'язаності: є у 28% опитуваних осіб, тривожний переважає у 24% респондентів, тривожно-унікаючий є у 30% осіб, а унікаючий є у 18% респондентів. Для людей з надійним типом характерно мати врівноважену нервову систему, контроль над своїми емоціями та якісно будувати здорові, гармонійні стосунки з оточуючими. Також вони відкриті, чесні, не бояться лишатись на самоті, а навіть мають потребу усамітнюватись за-для того щоб побути наодинці зі своїми думками та проаналізувати набутий у соціумі досвід.

Тривожний тип прив'язаності проявляється як постійний страх втрати партнера, намагання бути кращим, догоджати, жертвувати власними бажаннями та потребами за-для заслугування поваги та любові значимої особи. Тривожно-унікаючий тип характеризується внутрішнім конфліктом, з одного боку це бажання близькості, а з іншого страх бути покинутим.

Далі переходимо до статистичного аналізу даних. Для цього ми використали кореляційний аналіз з застосуванням коефіцієнту кореляції Пірсона.

Таблиця 2.2.1

Значимі зв'язки показників бтипу прив'язаності та проявів самотності (по вибірці в цілому, N=25)

Тип прив'язаності	Поз.усамітнення	Духовне	Стрес-реакція
Надійний	,667**	,710**	-,642**
Тривожний	-,644**		,590**

Надійний тип прив'язаності має прямий зв'язок зі шкалою «позитивного усамітнення» (**,667****), це означає, що якщо людина має надійний тип прив'язаності, то вона переживає позитивне усамітнення, має ресурс коли знаходиться одна, не тривожитися та спокійно ставиться, коли залишається одна. Також пряму кореляцію зі шкалою «духовного» (**,710****), що означає єднання з своїм внутрішнім, здатність концентруватись на своїх думках та медитувати.

Наступний зв'язок надійного типу показав обернену кореляцію з стрес-реакцією (**-,642****) що означає, що під час перебування на самоті, відсутність думок імпульсивно зайняти простір навколо себе людиною.

Тривожний тип прив'язаності показав обернену кореляцію зі шкалою «позитивного усамітнення» (**-,644**), а отже люди з даним типом не здатні відчувати ресурс від перебування на самоті та відповідно шкалі «стрес-реакція», що говорить про пряму кореляцію (**,590****) та показує, що люди відчують деструктивний стрес на думки, що вони лишаються одні та намагаються побудувати стратегії поведінки, що залучають до перебування людей поруч за будь-яких обставин.

Пряму кореляцію також встановили надійний тип прив'язаності та показник фізичної активності (**,729****) це говорить про вміння керувати фізичною енергією та мати бажання вести активний спосіб життя, відчуючи своє тіло та обернену кореляцію з відстороненням (**-,841****), що означає що люди

не прагнуть до ігнорування соціальних комунікацій з іншими людьми. Відсторонення показало прямі кореляції з тривожним ($,479^{**}$), тривожно-уникаючим ($,514^{**}$) та уникаючим ($,484^{**}$) типом прив'язаності, що говорить про бажання ігнорувати нові соціальні комунікації, та переживають ці події як стресові якщо вони є обов'язковими. Та обернену кореляцію між уникаючим типом прив'язаності та шкалою фізичного ($-,410^{**}$), що означає погане відчуття власного тіла та низький показник бажання вести активний спосіб життя, бути легким на підйом та вміння керувати енергією.

Надійний тип прив'язаності показує обернену кореляцію зі шкалою «страх відповідальності» ($-,525^{**}$), що дає нам змогу проаналізувати що люди з даним типом прив'язаності не бояться відповідати на ситуації та брати відповідальність за свої вчинки.

Наступні кореляції по шкалі залежної поведінки: з надійним типом — обернена ($-,902^{**}$), не здатність до залежної поведінки;

з наступними типами пряма кореляція, тривожний ($,675^{**}$), тривожно-уникаючий ($,455^{*}$), уникаючий ($,454^{*}$) — що говорить про схильність до залежної поведінки, прагнення бути в залежності з кимось або від чогось. Щодо уникаючого типу, ці люди схильні до емоційних гойдалок та встрягання в трикутник Карпмана, тому результати валідні на даній шкалі.

2.3 Психологічні рекомендації для подолання негативних переживань, пов'язаних з самотністю

Розглянемо шлях подолання негативних переживань, пов'язаних з самотністю через систему заходів, яка передбачає: розвиток емоційної обізнаності, розвиток критичного мислення та розвиток соціальної комунікації, а також набуття внутрішньої опори та впевненості в собі. Динаміка розвитку через дану систему проявляється наступним чином: набуття навичок усвідомлення, опанування та контроль над власними емоціями та станами, розвиток емпатії, стабілізація самооцінки, збагачення комунікаційними

навичками, здобуття соціально-психологічної компетенції, асертивність, розуміння та вибудовування різних соціально-прийнятих форм спілкування. (Гудзь Тетяна Олександрівна). Методи психосоціальних програм можуть застосовуватись наступні: психотерапія або консультації психолога, які мають за основу вивчення клієнта, розуміння психосоціального становлення особистості, формування нових стратегій поведінки щодо соціальних та культурних чинників формування особистості.

Для вирішення проблеми самотності, доцільними до використання будуть наступні рекомендації: відповідна психоедукація, корекція, реабілітація актуального травмуючого досвіду, переробка та змінініщування негативних аспектів та актуалізації життєвого досвіду. Може бути застосована арт-терапія, для проектування емоційного характеру повсякденної життєдіяльності клієнта та розпакування емоційних заборон через психологічні захисти, арт-терапія дає змогу поділитись цим безпечно та працювати вже безпосередньо з причиною та наслідком. Також метафоричні асоціативні карти є гарним інструментом для подолання внутрішнього страху соціуму. Творчим людям набагато простіше працювати з образами малюнків та вигадувати історії про персонажів на картинках не ідентифікуючи свої проблеми, а працюючи через посередника – героя уяви.

Психодрама може бути застосована допоміжним засобом при опануванні нових патернів поведінки. Терапевт може запропонувати клієнту програти важливу роль у групі, за-для набуття соціального контакту через безпечний та підтримуючий простір.

Це може сприяти розвитку навичок самоаналізу через інтерпретацію та рефлексію особистості і дозволяє досягти певної стабілізації позитивного психоемоційного стану, що в свою чергу допоможе позбутись відчуття самотності та покинутості.

Висновок до розділу 2

Для емпіричного дослідження використовувались наступні методи: опитувальник переживання самотності Е.А.Манакова “Деференційний опитувальник переживання самотності ДОПО-3” та “Тест на виявлення типу прив'язаності” IDR Labs international.

В процесі проведення методик, було визначено ступінь переживання самотності та тип прив'язаності особистості. Переживання самотності як негативний процес було помічено у 38% опитуваних, як позитивний та наповнюючий процес у 39% та як нейтральний у 23% осіб досліджуваної вибірки. Переважаючими негативними аспектами є шкали: “залежна поведінка”, “стрес-реакція” та “страх відповідальності”. Домінуючими позитивними аспектами є шкали: “позитивне усамітнення”, “фізична активність”.

За допомогою статистичної обробки даних (програма SPSS 22), було виявлено прямий кореляційний зв'язок між самотністю та типом прив'язаності:

Надійний тип прив'язаності:

- позитивне усамітнення ($k=0,667$; $p=0,000$);
- духовне відчуття ($k=0,710$; $p=0,000$);
- фізична активність ($k=0,729$; $p=0,000$).

Тривожний тип прив'язаності:

- стрес-реакція ($k=0,590$; $p=0,001$);
- відсторонення ($k=0,479$; $p=0,018$);
- залежна поведінка ($k=0,675$; $p=0,000$).

Також було встановлено зворотний кореляційний зв'язок між самотністю та типом прив'язаності:

Надійний тип прив'язаності:

- стрес-реакція ($k= -0,642$; $p=0,001$);
- залежна поведінка ($k= -0,902$; $p=0,000$);
- відсторонення ($k= -0,841$; $p=0,000$).

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел було визначено феномен самотності та різницю між усамітненням: у потребах, відчутті та психологічних станах. Також було виявлено багаторівневий феномен прив'язаності, що включає в себе потребу у виживанні; склад когнітивної, емоційної, поведінкової сфер щодо типу особистості; почуття; результат взаємодії зі значущим об'єктом; емоційний зв'язок; стратегії поведінки та інші. Було визначено чотири типи прив'язаності: надійний, тривожний, тривожно-унікаючий, унікаючий.

2. На основі емпіричного дослідження було з'ясовано ступінь переживання самотності у молоді та визначено домінуючий тип прив'язаності особистості. За результатами методики “Диференційний опитувальник переживання самотності ДОПО-3”, було виявлено, що досліджені з надійним типом прив'язаності мають позитивний та наповнюючий процес самотності, отже відчують позитив усамітнення. Також не відчують деструктивного стресу від перебування на самоті та більше перебувають в гармонії з своїм внутрішнім вміють фокусуватись на тілі та практикують медитацію. Тож людям з надійним типом прив'язаності легше будувати соціальну комунікацію, взаємодіяти в соціумі та рефлексувати. Щодо тривожного, тривожно-унікаючого та унікаючого типів прив'язаності, переважаючими є шкали стрес-реакції, відсторонення та залежна поведінка, що говорить про суб'єктивний погляд на речі, можливу проєкцію негативом та наявність внутрішніх конфліктів. Також варто зазначити спираючись на дослідження вибірки, що особи з вираженим унікаючим типом прив'язаності більше прагнуть до співзалежності ніж до усамітнення. Отже, за результатами дослідження визначено наявність зв'язку між типом прив'язаності та відчуванням самотності у молоді.

3. Надати психологічні рекомендації для подолання негативних переживань, пов'язаних з самотністю

Рекомендації ми надали наступні: консультації психолога, психоедукація, розвиток емоційної обізнаності, набуття внутрішньої опори та стабільної самооцінки, суспільних зв'язків та розширення комунікації шляхом набуття причетності до різних соціальних груп, опанування та контроль власних емоцій та станів. Може бути застосована арт-терапія та психодрама, які дають змогу оминати психологічні захисти людини та працювати безпосередньо з програванням проблеми, пошуком та застосування нових копінг-стратегій у житті вже на сесії. Ці рекомендації дадуть змогу людині розвинути самоаналіз та рефлексію, що в свою чергу допоможе стабілізувати стан та позбутись відчуття самотності та покинутості, а також навчитись усамітнюватись.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Любовні стосунки та їх порушення/ А. Адлер // Журнал практичної психології та психоаналізу. – 2001. – №4. – С. 82-91.
2. Гасанова П.Г. Психологія самотності : навчально-методичний посібник / П.Г. Гасанова, К.М. Омарова. – Київ: Суспільство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України» (Київ), 2017. – 76 с.
3. Дмитренко, О. Ю. "Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді." Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія 20, вип. 18 (2012): 74-79.
4. Збірник наукових праць К–ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України/ В.Т. Грубляк, В.В. Грубляк. – «Психологічні особливості самотності в похилому віці». — Вип. 2011. — 144 с.
5. Колісник, Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці: автореферат дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. О. Колісник; наук. кер. О. В. Темрук; М-во освіти і науки України ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. - Київ, 2016. - 21 с.
6. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен / О. В. Помазова. – Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Вип. 23. – 2013. – С. 206-214.
7. Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. – 38 с.
8. Ainswoth M. D. S., Blehar M. S., Waters E & Wall, S. (1978) «Психологічні та соціальні чинники, що прогнозують самотність».
9. H. Leitenberg (ed.), Handbook of Social and Evaluation Anxiety, Springer Science+ Business Media New York 1990
10. Psychiatrie Clinique Biologique et Therapeutique 30, 16-23.
11. Services and mitigating panic. Archives of psychiatric nursing. 2007. Feb 1;21(1):64-7.
12. Soletskyi O. Emblematic Structures of Psychoanalysis (Melanie Kleins Theory and Iconic-Conventional Signification).

13. Chaika, G. (2021). AN INDIVIDUAL'S RELATEDNESS TO OTHER PEOPLE AND FACTORS AFFECTING IT. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 7 (4), 9-17. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.1>
14. Nofle E.E. Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality / E.E. Nofle, P.R. Shaver // Journal of Research in Personality. – 2006. – V. 40(2). – P. 179- 208.
94. Obegi J.H. 15. Exploring intergenerational transmission of attachment style in young female adults and their mothers / Obegi J.H., Morrison T.L., Shaver Ph. R. // Journal of Social and Personal Relationships. – 2004. – No. 21.– 625 p
16. Main M. Attachment Theory: Eighteen Points with Suggestions for Future Studies / M. Main // Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications / Eds. J. Cassidy, P. Shaver. – New York: Guilford Press. – 2000. – P.845-87.
17. Bowlby J. Attachment theory, separation anxiety and mourning. American Handbook of Psychiatry/ ed. S. Arieti. New York: Basic Books, 1975. Vol. 6. P. 290-308.
18. Yamada M. Decety J. Unconscious affective processing and empathy: an investigation of subliminal priming on the detection of painful facial expressions. Pain. 2009; 143:71-75.
17. Ainsworth M.D. Infant-mother attachment. American Psychologist. 1979. Vol. 34, №10. P. 932-935.
18. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. P. 511-520.
19. Psychiatrie Clinique Biologique et Therapeutique, 30, 16-23. Варфоломій К. (1990). Уникнення інтимної близькості: перспектива прихильності. Journal of Social and Personal Relationships, 7, 147-178.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Зведена таблиця сирих даних по методикам: “Диференційний опитувальник переживання самотності ДОПО-3”, “Тест на виявлення типу прив'язаності” IDR Labs international

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	0	Загальний результат	Позитивне	Духовне	Стрес. реакція	Негативне відчуття	Фізичне	Відстороненість	Тимчасовість	Страх	Залежність	Надійний	Тривожний	Тривожно-Унікаючий	Унікаючий
3	1	88	25	22	8	12	11	14	14	15	7	24	6	12	10
4	2	86	12	11	23	23	10	20	8	14	21	9	14	9	10
5	3	92	30	15	9	8	24	11	16	18	8	22	8	7	5
6	4	87	24	18	14	11	20	12	16	10	11	16	10	17	8
7	5	89	26	20	12	15	15	12	5	22	18	18	12	15	6
8	6	97	23	11	23	22	9	20	15	20	25	8	16	20	24
9	7	75	30	15	18	20	15	7	8	10	13	20	5	18	14
10	8	80	30	16	18	14	15	7	8	20	15	18	15	8	8
11	9	76	28	24	9	7	22	7	11	5	7	24	4	2	7
12	10	90	28	18	9	9	20	7	14	22	17	20	9	11	11
13	11	85	26	18	23	11	20	13	8	15	20	15	20	20	7
14	12	89	26	18	20	11	20	12	8	20	18	15	7	18	14
15	13	97	30	25	13	14	24	15	9	10	11	20	7	7	8
16	14	94	24	11	13	25	15	9	10	24	15	18	4	14	6
17	15	83	11	18	22	8	18	13	11	15	20	12	40	18	20
18	16	90	11	9	30	20	9	20	12	20	22	7	20	11	17
19	17	96	10	13	30	20	8	20	11	24	24	7	22	20	5
20	18	92	12	20	12	11	16	13	10	22	19	12	17	14	11
21	19	86	9	7	20	10	9	24	19	21	27	5	22	18	21
22	20	95	23	28	8	11	20	16	15	5	9	16		30	20
23	21	89	21	13	20	14	8	22	12	20	24	5	20	35	45
24	22	74	11	25	11	5	20	5	14	5	7	20	11	10	18
25	23	82	18	25	14	5	22	5	20	5	7	24	10	8	8
26	24	68	24	14	8	12	11	14	10	7	8	18	4	14	6
27	25	76	9	7	10	8	8	18	15	20	25	5	20	18	20

Таблиця кореляцій

Correlations					
		Заг. результат	Позитивне усам	Духовне	Стрес-реакція
Надійний	Pearson Correlation	-,222	,667**	,710**	-,642**
	Sig. (2-tailed)	,287	,000	,000	,001
	N	25	25	25	25
Тривожний	Pearson Correlation	,121	-,644**	-,328	,590**
	Sig. (2-tailed)	,572	,001	,117	,002
	N	24	24	24	24
Тривожно-уникаючий	Pearson Correlation	,239	-,160	-,188	,249
	Sig. (2-tailed)	,250	,444	,369	,229
	N	25	25	25	25
Уникаючий	Pearson Correlation	,052	-,302	-,237	,222
	Sig. (2-tailed)	,803	,143	,254	,285
	N	25	25	25	25
	Sig. (2-tailed)	,212	,051	,012	
	N	25	25	25	25
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					

ДОДАТОК Б (продовження)

Correlations				
		Негативне відч	Фізичне	Відсторонення
Надійний	Pearson Correlation	-,345	,729**	-,841**
	Sig. (2-tailed)	,091	,000	,000
	N	25	25	25
Тривожний	Pearson Correlation	-,059	-,337	,479*
	Sig. (2-tailed)	,784	,107	,018
	N	24	24	24
Тривожно-уникаючий	Pearson Correlation	,157	-,388	,514**
	Sig. (2-tailed)	,455	,055	,009
	N	25	25	25
Уникаючий	Pearson Correlation	-,015	-,410*	,484*
	Sig. (2-tailed)	,943	,042	,014
	N	25	25	25
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).				

Correlations				
		Тимчасове	Страх відповідальності	Залежна поведінка
Надійний	Pearson Correlation	-,042	-,525**	-,902**
	Sig. (2-tailed)	,842	,007	,000
	N	25	25	25
Тривожний	Pearson Correlation	,076	,343	,675**
	Sig. (2-tailed)	,725	,101	,000
	N	24	24	24
Тривожно-уникаючий	Pearson Correlation	,045	,197	,455*
	Sig. (2-tailed)	,832	,344	,022
	N	25	25	25
Уникаючий	Pearson Correlation	,239	,110	,454*
	Sig. (2-tailed)	,249	,599	,023
	N	25	25	25
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).				