

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології

**Психологічні особливості прояву довіри до себе та оточення у
взаємозв'язку із суб'єктивним відчуттям самотності у молодих людей**

Дипломна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 6 курсу, групи 622
спеціальності 053 «Психологія»
спеціалізації «Практична психологія»
Буревська Н. В.
Керівник: канд. псих. наук Чорней М. П.

до захисту допущено:
протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 2022р.

Чернівці – 2022

Вступ

Актуальність дослідження. Багато проблем у світі на рівні окремих людей, колективів і навіть країн пов'язані з нестачею довіри. Відповідно, недовіра породжує підозри, які провокують тривогу та служать ґрунтом для розвитку недоброзичливості та інших негативних емоційних проявів, які мають деструктивний вплив на відносини.

Важливість феномена довіри визначає інтерес дослідників, які розглядають різні аспекти даного поняття: на теоретичному рівні (В. Панок, Н. Чепелева); професійної готовності (О. Бондаренко, Л. Карамушка, В. Моляко, О. Кокун), стилю саморегуляції (В. Моросанова, О. Конопкін, Г. Ложкін), розвитку смислової сфери (Г. Балл, Ж. Вірна, М. Мушкевич); свідомості, мислення та поведінки особистості (А. Коваленко, З. Карпенко, О. Лактіонов, Р. Павелків, Н. Пов'якель, Т. Титаренко, О. Туриніна, Ю Швалб); саморозвитку та самотворення особистості (С. Максименко, Т. Яблонська).

Варто зазначити, що одним із важливих регуляторів, який дозволяє не тільки зрозуміти та пояснити об'єктивну дійсність, але правильно її оцінювати та використовувати результати саморозвитку та пізнання у різних сферах діяльності є довіра до себе та навколишнього світу.

Науковий підхід до проблеми довіри, як важливого конструкту особистості розкрито у працях зарубіжних вчених (А. Бандури, Б. Банкера, Е. Еріксона, Й. Кох, Р. Левицькі, А. Маслоу, Ф. Перлза, К. Роджерса, Дж. Роттера, А. Селігмена, М. Стівенсона, Е. Шостром); про довіру, як справедливість (К. Дальберт, М. Лернер, Р. Вільямс); про довіру в міжособистісних стосунках (Д. Шапіро, М. Тчанен-Моран, В. Хой, Дж. Холмса) [53; 54; 57; 58; 59; 60; 61; 62].

Зацікавленість до зазначеної проблеми проявляли такі вітчизняні вчені, як (І. Біла, О. Донченко, Н. Єрмакова, Н. Кравець, Г. Ложкін, Л. Никоненко, В. Татенко, Т. Титаренко). Українські вчені (І. Антоненко, Т. Зелінська,

О. Ічанська, Т. Лук'яненко, В. Хабайлюк, А. Хурчак) досліджують довіру в контексті амбівалентності особистості, соціальних установок, особистісної ідентичності, сімейних ролей, вікового розвитку [1; 14; 24; 25; 28; 35; 44; 45].

Важливий аспект у межах вивчення довіри пов'язаний з виявленням її психологічних детермінант – психологічних феноменів, які мають взаємозв'язок з довірою. Одним із таких психологічних понять виступає самотність [49, с. 264-275].

Самотність – це комплексне явище і одна з найсерйозніших соціальних проблем сучасності. Проблема самотності завжди хвилювала людство, займаючи уми вчених, письменників, філософів, психологів. Останнім часом цій проблемі присвячуються нові і нові роботи, що досліджують сутність самотності, причини її виникнення, характерні прояви та вплив на різні категорії людей у різні періоди життя [52, с. 87].

Спільним у різних психологічних та філософських підходах є розуміння самотності, як стану людини, яка усвідомлює факт своєї відстороненості та відчуженості від світу інших людей. Відчуженість людини від інших може бути наслідком і реальної відсутності кола спілкування та значних зв'язків, і сприйняття людиною своїх соціальних контактів як незадовільних [32, с. 92].

Незважаючи на численні дослідження довіри та самотності проблема їхнього взаємозв'язку не отримала достатнього висвітлення, що й визначає актуальність теми даного дослідження: «Психологічні особливості взаємозв'язку між відчуттям самотності та довіри у міжособистісних стосунках».

Об'єкт дослідження: довіра, як психологічний феномен особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву довіри до себе та оточення у взаємозв'язку із суб'єктивним відчуттям самотності у молодих людей.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично вивчити психологічні особливості довіри до себе та оточення у взаємозв'язку із суб'єктивним відчуттям самотності у молодих людей.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномена довіри у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі.
2. Проаналізувати підходи до самотності, як об'єкта психологічного дослідження.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості довіри до себе та інших і суб'єктивного відчуття самотності у випробуваних різної статі.
4. Провести порівняльний аналіз між показниками довіри до себе та оточення і суб'єктивним відчуттям самотності у досліджуваних.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між суб'єктивним відчуттям самотності та показниками довіри до себе та оточення.

Щоб виконати поставлені завдання та досягти мети дослідження нами був підібраний та використаний комплекс теоретичних – (аналіз, узагальнення, систематизація) та емпіричних – (спостереження, бесіда, опитування, тестування) методів наукового дослідження.

Підбір психодіагностичного інструментарію сприяв комплексному вивченню психологічних особливостей довіри до себе та оточення у досліджуваній групі. Зокрема, нами були використані наступні **методики дослідження:**

- Методика «Оцінки довіри до себе», Т. Скрипкіна.
- Методика «Оцінки довіри/недовіри особистості до інших людей», А. Купрейченко.
- «Диференційний опитувальник переживання самотності», Є. Осіна.
- Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності», Д. Рассела, М. Фергюсона.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 40 досліджуваних (з них 15 юнаків та 25 дівчат) віком від 18 до 23 років.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку літературних джерел та додатків.

Розділ I. Теоретичні підходи до вивчення проблеми довіри та відчуття самотності у психологічній науці

1.1. Вивчення феномену довіри у вітчизняній та зарубіжній науках

Проблематиці довіри присвячувалося багато робіт. Н. Чепелєва вивчила досвід зарубіжної психології щодо такого феномену, як довіра, та виділила кілька основних напрямів:

1. Є дослідження, у яких вказується, що довіра безпосередньо з психологічним здоров'ям особистості.
2. Є дослідження, у яких вказується, що довіра безпосередньо пов'язана з тим, на якому рівні розвинені міжособистісні відносини між людьми.
3. Є дослідження, у яких зазначається, що довіра – це необхідна умова того, щоб у колективі співробітників успішно виконувалася робота [47, с. 209-211].

У нашому дослідженні ми приділили особливу увагу розгляду точки зору, що довіра тісно пов'язана з рівнем розвитку відносин між людьми.

Е. Еріксон вважав, що довіра – це окремий феномен, який означає те, як людина ставиться до навколишнього світу. Довіра пов'язана з етапом, коли відбувалося становлення особистості. На думку дослідника, довіра у людини формується або не формується, коли їй виповнюється лише 1 рік:

- Якщо мати задовольняє потреби, які виникають у дитини, якщо їй комфортно жити і розвиватися у тій сім'ї, де вона росте, то у неї формується довіра до навколишнього світу.
- Якщо ж спостерігається зворотна тенденція, тоді формується недовіра до навколишнього світу [54, с. 112].

Перевірити, чи довіряє дитина навколишньому світу, дуже просто – потрібно зробити так, щоб мати зникла з поля її зору. Якщо дитина пред'являтиме у таких умовах свої потреби, і не побачить, що на них хтось реагує, будучи не готовою залишатися надовго без матері, то у неї формуватиметься недовіра до світу, а замість неї сформується агресивне ставлення до всього, що її оточує [7, с. 53-54].

Й. Кох у своїх наукових працях зробив подібні висновки. Згідно з його висновками, якщо дитина не має адекватного піклування з боку батьків, то у неї виникає почуття тривоги, яке має глобальний масштаб. Їй починає здаватися, що коли мами поряд немає, значить, вона залишила її одну у світі, який їй ворожий. Якщо дитина відчуває, що її потребами нехтують, відкидають, як особистість, то у неї формується базова ворожість – вона надалі намагатиметься покарати весь світ і кожного, хто нехтуватиме нею [53, с. 260-281].

А. Селігман пише, що особливе місце у процесі формування базової довіри у дитини займає саме мати, її емоції та реакції, які вона виявляє на адресу дитини. Мама для дитини – це дзеркало, в якому вона бачить себе, тому що саме вона завжди впливає на те, який у матері настрій:

- У дитини сформується цілісне, позитивне почуття власного «Я» та образ упорядкованого, передбачуваного, безпечного світу, якщо мати адекватно реагуватиме на свою дитину, якщо вона зможе віддати їй ті ж емоції, які дає вона їй.

- Розвиток дитини буде дуже складним і неправильним, якщо мати тривалий час не хоче ставати для своєї дитини дзеркалом. У цьому випадку у дитини формується таке ставлення до світу, при якому їй здається, що все довкола має фрагментарний характер, непередбачуваний, хаотичний, страшний. У такому випадку дитина відчуває, що вона абсолютно безсила у цьому світі [60].

Виходячи з усього вищесказаного, психоаналітики вважають, що довіра у людини тісно пов'язана з таким почуттям, як безпека. Також вони відзначають, що важливу роль у розвитку довіри відіграють відчуття приналежності, доброта, самотність, ворожість, слабкість. Довіра – це ставлення людини до світу, яке формується у ранньому віці. На основі довіри дитина може нормально розвиватися та формувати цілісне та повноцінне «Я». У цьому процесі дуже важливим моментом є формування правильного

розуміння, що являє собою світ, як дитина спілкується з мамою, іншими людьми на ранніх етапах свого розвитку[48, с. 209-211].

К. Роджерс вважає, що довіра – це одна з найважливіших координат в гуманістичної психології [50, с. 375-387]. Якщо людина довіряє собі, це означає, що вона довіряє своєму життєвому досвіду. Якщо людина інтуїтивно відчуває, що треба повірити в те, що вона бачить чи чує, це треба робити, щоб розвивалося «цілісне органічне відчуття ситуації». Довіряти собі – отже, вміти узагальнювати, інтегрувати досвід, куди включаються, зазвичай, як потреби людини, так і його культура [46,с. 249-257].

С. Мадді вважає, що феномен довіри не можна розглядати окремо від поняття зрілості. На думку вченого, зрілою людину можна назвати тоді, коли вона вже не має підтримки в навколишньому світі, а сподівається тільки на себе, коли вона повністю несе відповідальність за своє життя, за все, що з нею відбувається. Якщо зрілою людина так і не стає, тоді вона починає приміряти на себе різні ролі, щоб мати змогу вміло маніпулювати іншими людьми і таким чином реалізовувати свої цілі [58, 651-665].

Е. Шостром виділив у своїх дослідженнях кілька причин, чому людині, яка не досягла зрілості, потрібно мати тих, ким вона може маніпулювати. На його думку, головна причина у тому, що людина не може довіряти собі частково чи повністю, тому інші люди для неї порятунком, хоча теж може їм повністю довіритися. Тільки у тому випадку, якщо людина матиме можливість контролювати те, що для неї роблять інші люди, лише тоді вона їм буде довіряти. На думку Д. Шапіро, окрім маніпуляторів, які не довіряють людям і собі, є ще й актуалізатори. Це люди, які цілком самоактуалізовані, вони чесні та порядні на відміну від маніпуляторів, які постійно брешуть і не можуть контролювати нічого у своєму житті самі [61, с. 365-377].

Дослідники біхевіорального напрямку психології вважають, що довіра до себе – це почуття впевненості у собі, у своїй власній ефективності. Це почуття, у якому людина загалом позитивно оцінює свої можливості, аби досягти бажаного результату у якійсь сфері [46, с. 249-257].

Іншими словами, зародився феномен довіри у зарубіжній психології класиків, які заклали фундамент для того, щоб можна було проводити дослідження психічного здоров'я людини.

С. Джулард розглядав феномен довіри як основну умову для того, щоб особистість у процесі своєї діяльності могла розкривати весь закладений у неї потенціал. Дослідник наголошував, що людина має природну потребу в тому, щоб комусь довіряти. Якщо ця потреба пригнічується, у людини виникає безліч психологічних проблем, і натомість розвиваються соматичні захворювання. Вчений дійшов висновку, що процес, у ході якого людина саморозкривається, нерозривно пов'язаний з її психічним здоров'ям, і цей зв'язок має абсолютно позитивний характер[14].

Дослідження, які вже виникли на фоні досліджень С. Джуларда, свідчать про те, що є оптимальний рівень, до якого людина може розкритися, і зберегти повноцінне психологічне здоров'я. Разом з тим є люди, які від цього оптимального рівня далекі. Деякі мають схильність до низького рівня відкритості, інші, навпаки, до найвищого. І в тому, і в іншому випадку у людини виникають психологічні проблеми. Вчені зазначають, що оптимальним рівнем саморозкриття людини є контекст розмови, рівень, на якому людина виявляє інтимну близькість до свого співрозмовника[7, с. 53-54].

Дж. Роттер цей аспект довірливих відносин глибоко досліджував у своїх працях. На його думку, потрібно розрізняти, що є термін довіра, а є термін довірливість, вони мають різні значення:

- Довіра – це узагальнене очікування того, що на слово, обіцянку, усне чи письмове твердження, дане індивідом, можна покластися. Основою довіри є правдива інформація, яка завжди походить від співрозмовника, відсутність причин не довіряти.

- Довірливість – це феномен, основою якого є переконання, що людина говорить інформацію, яка є правдивою, хоча інші люди оцінюють людину, яка її вимовляє як неправду. Довірливу особистість часто називають наївною.

Люди, у яких слабо розвинена здатність визначати, кому можна вірити, кому ні, є довірливими[59, с. 651-665]. При цьому не варто стверджувати, що людина, яка вміє довіряти, не може бути надто довірливою [46, с. 249-257]. Згідно з дослідженнями, які також присвячені даній проблематиці, довіра – це феномен, який має раціональну частину та нераціональну частину. Все це компоненти нормального здоров'я особистості, головне, щоб вони перебували у збалансованому стані[43, с. 180-187].

Дж. Роттер наголошує, що якщо людина глибоко переконана у тому, що нікому довіряти у світі не можна, то мораль для неї практично не має жодного значення у тих ситуаціях, коли потрібно порушити правила, наприклад сказати неправду, порушити закон. Ці порушення для недовірливих людей є засобом захисту, оскільки вони впевнені, що інші люди, стосовно яких вони відчувають недовіру, вчинили б з ними так само, як вони. Тому, Дж. Роттер має рацію, коли стверджує, що у неповнолітніх правопорушників знижена базова довіра до світу та інших людей. Справа у тому, що у будь-якої людини, яка негативно сприймає навколишній світ та інших людей, завжди з'являється можливість забути про всі правила та норми, щоб отримати індивідуальну вигоду. Навіть, якщо доведеться заради задоволення своїх потреб заподіяти шкоду іншій людині, недовірлива особистість на цьому не зупиниться[59, с. 651-665].

Л. Никоненко провів свої дослідження щодо феномену довіри, які особливості вона включає. Він прийшов до висновку, що для ув'язнених, яким потрібно відродити довіру до світу, потрібно, щоб вони спочатку мали віру в те, що він може бути справедливим. У в'язнів мають бути сформовані такі установки, які повинні переконати їх у тому, що кожна людина на планеті має однакові права:

- право мати те, що є в інших, і якщо це право порушується, його потрібно відновити;

- за кожною досконалою соціальною дією йде пропорційний і передбачуваний ефект, внаслідок чого негативні події пояснюються «неправильними» діями самого суб'єкта;

- право розглядати психологічні бонуси як результат «правильних» дій суб'єкта, справедливо заслужених ним [36, с. 78-82].

Віра у те, що світ справедливий – це ціла когнітивна схема, яка свідчить про те, що для людини світ влаштований правильно. К. Дальберт проводив свої дослідження у місцях позбавлення волі у Німеччині, він дійшов висновку, що віра у те, що світ справедливий, пропорційний схильності в'язнів контролювати свій гнів. Це означає, на думку вченого, що людина, яка вірить, у те, що світ справедливий, розуміє, що вона повинна дбайливо до цього світу ставитися, теж виявляти справедливість по відношенню до світу, в якому вона живе[59, с. 651-665].

Однак не багато дослідників згодні з тим, що віра у справедливість світу сприяє тому, що людина поводиться адекватно і правильно. М. Лернер вважає, що віра у справедливість світу – це примітивне та ілюзорне переконання, яке лише задовольняє потребу людини переживати стабільність і порядок тоді, коли насправді світ зовсім недосконалий, у ньому є багато недоліків матеріального характеру. На думку дослідника, віра у справедливий світ у справжньому житті – це основа, яка дозволяє людині судити про несправедливість, виробляти у собі мотивацію діяти у межах справедливості. Тільки так людина може подолати у собі страх, який у неї виникає стосовно проявів несправедливості на рівні підсвідомості[61, с. 365-367].

Підсумовуючи сказане вище, виходить, що дослідження, присвячені вивченню феномену довіри, свідчать про те, що довіра – це основа психологічного здоров'я особистості. Вчені виділили в цьому феномені два основні терміни: «довіра до світу» та «віра у справедливість світу»[57, с. 992-1022]. Довіра, на думку психологів – це базове, стійке ставлення людини до світу, до самого себе. Для психологічного здоров'я довіра має дуже важливе

значення. Від того, наскільки людина вміє довіряти, залежить її розвиток, поведінка[59, с. 651-665].

У 70-ті роки ХХ століття набув поширення напрямок досліджень довіри у контексті міжособистісних відносин. В даний час багато дослідників вважають актуальним цей напрямок, тому вивчають його детально. Вчені виявляють особливий інтерес до питання, як формується довіра для людей, які перебувають у тривалих відносинах романтичного, дружнього, ділового характеру. Вони також розглянули, як ця довіра розвивається, посилюється вона чи, навпаки, згасає[46, с. 249-257; 49, с. 264-275].

Сучасним дослідникам вдалося виділити основні характеристики довіри, які складаються, зазвичай, у міжособистісних відносинах:

1. Довіра – це феномен, який необхідно вивчати у динаміці. У міру того, як розвиваються відносини між людьми, чи впливає на них минулий життєвий досвід партнерів, змінюється рівень довіри між ними.

2. Щоб довіра формувалася між людьми, потрібно щоб люди відчували себе поряд один з одним у безпеці, щоб вони були впевнені в тому, що їхній партнер надійний, що їхні стосунки досить міцні.

3. Довіра може розвиватися лише за умови, що людина готова розвиватися, відкриватися своєму партнерові навіть за таких умов, коли потрібно ризикувати[46, с. 249-257].

М. Ткач у своїх дослідженнях проаналізував межу довіри у міжособистісних відносинах. Вони провели детальний аналіз літератури зарубіжжя та сформувавши структуру феномену довіри. На їхню думку, довіра – це феномен, який має шестигранну природу:

1. Довіра – це готовність людини ризикувати і показувати свою вразливість за суперечливих умов, у яких партнери мають потребу спілкуватися один з одним, але при цьому вони не можуть бути однозначно впевнені у тому, що можуть один одному в усьому довіряти.

2. Доброзичливість партнерів, що породжує почуття захищеності та безпеки у відносинах.

3. Надійність партнерів, основою якої є передбачуваність їхньої поведінки та доброзичливість по відношенню один до одного.

4. Компетенція, яка набуває особливого значення у ситуації, коли необхідний достатній рівень розвитку певних навичок.

5. Чесність як відповідність між твердженнями суб'єкта та його діями.

6. Відкритість як рівень, відповідно до якого значуща інформація, почуття, переживання не утримуються партнерами [46, с. 249-257].

Дослідники переконані у тому, що про повну довіру між людьми можна говорити лише у тому випадку, якщо всі ці шість умов, які ми перерахували вище, беззаперечно виконуються.

Справжня довіра формується і розвивається лише за умов, де є місце взаємодії для людей від якого вони отримують задоволення. При цьому дуже важливо для розвитку довіри, щоб партнери були доброзичливими один до одного, щоб вони бачили, що зацікавлені один в одному, що у них є спільні цілі, цінності [50, с. 375-387].

Р. Вільямс та колеги провели дослідження щодо структури та динаміки довіри у близьких відносинах. Дослідники зазначили, що довіра між партнерами, у яких розвинені дуже близькі стосунки, може бути заснована на трьох основних якостях, до яких належать:

- передбачуваність – вона залежить від ступеня, досвіду взаємин із ним представлені послідовність та стабільність поведінки партнера. Якщо поведінка партнера завжди послідовна і стабільна, отже, її можна вважати цілком передбачуваною, а це дуже важливо, коли відносини між людьми тільки почали розвиватися;

- надійність – в основі цього компонента лежить ставлення до мотивів та особистісних якостей партнера. Партнера можна вважати надійним, якщо він мотивується у своїх діях лише добрими намірами стосовно свого партнера. Коли з'являється відчуття того, що партнер є надійним, тоді між людьми виникає почуття любові.

- віра – це почуття того, що партнер буде люблячим і дбайливим у майбутньому, незважаючи ні на що [62, с. 36-42].

На думку дослідників, передбачуваність і надійність – це компоненти, які виникають на тлі наявного досвіду відносин з партнером. Близькі відносини – це відносини, у яких важливе місце приділяється ризику та невизначеності. Ніхто не гарантує того, що сподівання та очікування щодо партнера здійсняться. Ті обіцянки, які дають партнери один одному та зобов'язання, які вони на себе покладають, не гарантують, що їхні стосунки завжди будуть стабільними та щасливими. Саме тому у відносинах завжди має бути віра, яка даватиме можливість відносинам розвиватися.

Дослідники у своїх роботах виявили, що між зрілими формами любові та віри є сильна кореляція. Це означає, що саме віра – найголовніший компонент, без якого неможливий розвиток довіри у міжособистісних відносинах.

Щодо того, як розвивається довіра у стосунках, які вже тривають не перший рік, є дуже цікаві точки зору, згідно з якими довіра змінюється лише на початкових етапах відносин. Ці зміни залежать від поведінки партнера у відносинах. Подальший розвиток відносин між людьми перетворює довіру на обумовлений і раціональний феномен. Це означає, що довіра – це конструкт, який має одновимірну структуру, де є місце і негативному, і позитивному ставленню до іншої людини. Довіра – це полюс, з позитивним знаком, а недовіра, навпаки, є негативною. Тому, коли йдеться про можливий розвиток відносин між партнерами, які люблять один одного, то довіра може або розвиватися і зберігатися, або вона може перетворитися на недовіру [59, с. 651-665].

Існує думка, що довіра – це двовимірний конструкт. Слід зазначити, що ця думка у суспільстві має більш вагоме значення. На думку дослідників, які дотримуються такої думки, людина, яка повністю довіряє своєму партнеру, ніколи навіть не стане припускати, що вона може якось негативно

поводитися у ході взаємодії з ним. У чому суть цього конструкту – низький рівень довіри не рівнозначний високій недовірі:

- низький рівень довіри – це недолік надії, невпевнена оцінка надійності партнера, коливання, сумніви;
- висока недовіра пробуджує страх, скептицизм та настороженість на адресу партнера.

Високий рівень довіри не може бути рівносильним низькому рівню недовіри, тому що:

- високий рівень довіри передбачає високу оцінку надійності партнера, симпатію щодо нього, надію на бажану поведінку партнера;
- низький рівень недовіри передбачає лише відсутність страху, сумнівів та підозр стосовно міжособистісної взаємодії [46, с. 249- 257].

Дослідники вважають, що чим частіше партнери взаємодіють, чим різноманітніший контекст їхніх відносин, чим довше ці відносини, тим швидше зростатиме рівень довіри між ними. Точно з таких же причин відбуватиметься накопичення позитивного досвіду, а негативний досвід, навпаки, сприятиме тому, що зростатиме недовіра. Довіра між партнерами виникатиме у таких сферах взаємовідносин, де вони мають лише позитивний досвід, а недовіра у таких, де є лише досвід негативний.

Р. Левіцкі, Д. Макалістер провели дослідження, які дали можливість виявити ознаки, які можуть диференціювати феномени довіри та недовіри як щодо автономні. Однак, незважаючи на це, це питання все одно залишається актуальним. Так само актуальним є питання, яке стосується того, як довіра розвивається в різних умовах – коли довіра між партнерами з високою долею ймовірності може бути втрачено. На жаль, на це питання, на думку дослідників, немає однозначної відповіді [57, с. 992-1022]. Все це говорить про те, що феномен довіри є глибоким та багатогранним, однак у процесі його емпіричного дослідження є дуже багато складнощів.

Іншими словами, у міжособистісних відносинах довіра постає динамічним явищем, яке передбачає, що людина готова розкриватися,

виявляти власну вразливість перед людиною, яка є її партнером в умовах, коли присутня висока ймовірність ризику, при цьому не має значення, наскільки тривалі стосунки між людьми. Щоб у відносинах було місце довіри, потрібно, щоб партнери відчували поряд один з одним себе у безпеці, щоб вони розуміли, що партнер надійний, доброзичливий[57, с. 992-1022].

Проаналізувавши дослідження зарубіжних психологів у тому, що таке довіра, можна дійти висновку, що даний феномен має раціональну і нераціональну складові, які мають властивість змінюватися у процесі розвитку відносин. Саме від цих взаємостосунків залежатиме, чи будуть ці стосунки довірливими, чи не будуть.

Дослідження щодо феномену довіри у психології, проведені західними вченими, доповнили факти, науковий багаж та ввели такі терміни, як довіра до світу, довіра до себе, довіра до інших людей. У кожного з названих видів довіри є своя специфіка, закони, на основі яких формується той чи інший вид довіри, умови, в яких ця довіра формується та розвивається, заради чого вона в принципі вона існує.

Вітчизняні психологи проаналізували феномен довіри і почали виділяти його в окреме поняття лише у 90-х роках ХХ століття. До цього часу феномен довіри розглядався лише у контексті вивчення певних явищ: дружби; соціально-психологічного навіювання; соціально-психологічного клімату; авторитету; атракції; стосунків із значущими людьми [9; 15; 26; 28; 50].

Вчені, які досліджували соціально-психологічний клімат у колективі, також використовували такий термін, як довіра. Л. Карамушка писала, що довіра – це феномен внутрішньо-групових відносин. На її думку, тільки групи високого рівня розвитку мають ціннісні орієнтації надовіру, яка є найважливішою умовою, того щоб у колективі формувалася сприятливий соціально-психологічний клімат. Базова ціннісна орієнтація на довіру, на думку дослідниці, це ставлення кожного члена групи до іншого члена групи

як до самого себе, незалежно від статусу та соціальних ролей, що виконуються [19, с. 128].

А. Коваленко, Р. Павелків, Т. Титаренко у своїх дослідженнях також торкалися питання довіри. Вони розглядали у контексті проблеми взаєморозуміння, яке має бути між людьми. Дослідники вважають, що довіра - це феномен, який вказує, наскільки добре партнери впевнені в тому, що розмовляють один з одним відверто [21, с. 214; 38, с. 20-31; 45, с. 42].

М. Боришевський, Н. Кравець, О. Кузьмін, Г. Ложкін, Л. Никоненко, Т. Титаренко, М. Ткач, С. Шевченко у своїх працях проаналізували та зробили ґрунтовні висновки стосовно довіри, як окремої наукової категорії [3; 26; 28; 29; 36; 45; 46; 49].

Н. Кравець вважає, що довіра – це ставлення, спрямоване на людину, на світ. Сутність цієї установки у тому, що потрібно звертати увагу на об'єкт довіри, вміти оцінювати його, усвідомлювати, що цей об'єкт дійсно безпечний для людини. Дослідниця зазначає, що довіра – це феномен, який має трикомпонентну структуру. До неї входять:

1. Когнітивний компонент, що ґрунтується на знаннях про об'єкт довіри, припущеннях про його рівень безпеки.

2. Афективний компонент включає в себе емоційну оцінку значущості та безпеки об'єкта довіри.

3. Поведінковий компонент полягає у виборі ступеня зближення у відносинах з об'єктом на основі уявлень; і переживань щодо нього.

Інакше кажучи, довіра – це встановлення певний контакт із об'єктом довіри. Ця установка виникає у разі, якщо людина впевнений, що об'єкт довіри безпечний і має велике значення [25, с. 56-67].

Найбільш наближеною до феномену довіри роботою є дослідження, проведене М. Боришевським. Він як предмет довіри вивчав спілкування, яке ґрунтується на довірі [3, с. 168].

В. Шеремета у своїх дослідженнях також досить докладно розглянув, що таке спілкування на основі довіри. На його думку, людина, яка починає

спілкуватися зі своїм партнером, не завжди повною мірою сприймає ту інформацію, яку він доносить, оскільки певною мірою подану інформацію «фільтрує». Те, наскільки людина буде відкритою, наскільки важливою буде інформація, яка доноситься, матиме вплив і на те, якими будуть характеристики партнера. Тому враховуватимуться його: соціальний статус; соціальна роль партнера стосовно суб'єкта; взаємна готовність довіряти партнеру [50, с. 375-387].

Також у царині досліджень довіри Н. Степанова пише, що даний феномен має двополюсну природу:

1. Перший полюс – це довіра до світу, установка на контакт зі світом, який у свідомості суб'єкта має властивості безпеки та значущості.

2. Другий полюс – це довіра людини до себе, що є найважливішою умовою суб'єктності особистості, установкою на контакт, але не з об'єктами зовнішнього світу, а з самим собою. Людина, яка собі довіряє, вона завжди контактує із самою собою, відчуває, що їй дійсно потрібно, чи є у неї такі можливості, щоб отримати бажане [43, с. 180-187].

Дослідники зазначають, що у світі переважає полюс довіри людини до світу. Це впливає на те, як людина поводить себе, чого прагне. Це, на жаль, призводить до того, що відносини між людиною та світом залишаються дисгармонійними. Людині некомфортно жити так, ніби не вона, а цілий світ є головними в її житті, вона не хоче бути повністю залежною від світу, в якому живе, тому що через це вона втрачає можливість повноцінно контактувати з соціумом [28, с. 100-104].

Г. Ложкін пише, що оптимальний рівень довіри знаходиться у центрі між двома основними полюсами. Якщо людина цьому рівню відповідає, тільки тоді можна вважати, що вона перебуває в гармонії із собою та зі світом. Тільки такий рівень довіри може гарантувати, що людина зможе задовольнити свої потреби у спільності, близькості, інтеграції до соціуму, і одночасно для контакту із самою собою, реалізації особистих потреб, бажань, планів та цілей [29, с. 88-98].

Н. Кравець спробував у своїй роботі зробити цілісний опис феномена довіри у якому виділивтакож аспект довіри себе. Автор зазначив, що цей аспект є важливою установкою людини знаходити контакт із самим собою, щоб у нього була можливість здійснювати творчу діяльність. Довіра себе тому і є необхідною умовою суб'єктності[24, с. 56-67]. Крім того, довіра до себе та довіра до світу, на думку Н. Кравець – це єдині аспекти феномена довіри. Окремо потрібно розглядати довіру людини стосовно іншої людини, але обов'язково у контексті спілкування людей, визначаючи її як окремий випадок довіри людини до світу[24, с. 56-67]. Дослідник зазначає, що справжньою довірою може бути ціннісне ставлення однієї особи до іншої, якщо це ставлення ґрунтується на позитивному досвіді. На основі цього досвіду людина може спрогнозувати, як поведеться людина, якій вона довіряє. Умовами справжньої довіри є: добровільність; децентрація; соціально-психологічна взаєморефлексія, що призводить до злиття сторін і сприяє вирішенню завдань, що стоять перед суб'єктами[24, с. 56-67]. Людина, яка довіряє іншій людині, завжди має бути залученою до процесу, який відбувається у внутрішньому світі партнера.

Н. Василець вважає, що довіра – це психологічне ставлення, до складу якого входять інтерес та повага до людини чи об'єкта якому адресована довіра. Довіра – це уявлення про потреби, які можуть бути задоволені внаслідок взаємодії з ним; емоції від передчуття задоволення; позитивні емоційні оцінки партнера; розслабленість та безумовна готовність виявляти по відношенню до партнера добру волю[5, с. 67-70].

Готовність довіряти не повинна мати жодних умов, тому що вона ґрунтується на безкорисливій взаємодії з людиною, якій довіряють. Автор пише, що довіра – це феномен, який не може мати умов, як у договорі чи обміні. Головна умова, яка уможливує виникнення довіри – це стосунки, що ґрунтуються на психологічних особливостях.

Н. Василець пише, що є умови, за яких довіра може виникати. Цими умовами є актуалізація таких потреб, як потреба у саморозкритті; потреба

бути почутою та зрозумілою іншою людиною;потреба отримати підтримку від людини, якій довіряєш[5, с. 67-70].

Щоб описати поведінковий компонент феномена довіри, В. Татенкоґрунтується на філософській категорії «доброї волі». Під цією категорією розуміється готовність людини дотримуватись всіх норм моральності, які необхідні для того, щоб зберігалася взаємодія з партнером. Він повинен бути готовий завжди за будь-яких обставин виявляти чесність, доброзичливість, прагнення викладатися на повну, щоб тільки рівень довіри, налагоджений з конкретною людиною, не втрачався [44, с. 316-357].

Також Н. Василець було виділено основні критерії, які визначають феномен довіри:

- Знання (передбачуваність) – компонент, який становить уявлення суб'єкта про те, наскільки добре він знає партнера, і наскільки він може передбачати його поведінка у ситуації невизначеності.

- Надійність – уявлення суб'єкта про те, здатна чи ні, інша людина надати допомогу, підтримати у скрутній ситуації.

- Єдність (тотожність) – уявлення людини про наявність у неї з іншою людиною спільних цілей, принципів, світогляду.

- Приязнь (симпатія) та розрахунок – передбачає симпатію та безумовний інтерес до партнера.

- Розрахунок – прагнення перевірити надійність партнера[5, с. 67-70].

С. Ворожбит вважає, що потрібно продовжувати аналізувати співвідношення раціонального та нераціонального у структурі довіри[9, с. 56-63]. На думку С. Ворожбит, довіра – це феномен, який за змістом можна співвіднести з такими феноменами, як:

1. Віра – будується на об'єктивній інформації та забезпечує можливість контролювати ситуацію і таким чином знижувати невизначеність та вразливість. Це спосіб подолання ризику, вона потрібна для зближення з партнером, для контакту з ним.

2. Розрахунок – будується на об'єктивній інформації та забезпечує можливість контролювати ситуацію і таким чином знижувати невизначеність та вразливість. Цей феномен необхідний, щоби можна було зменшити рівень невизначеності, знизити ризики втрат, якщо очікування не виправдаються[9, с. 56-63].

Н. Василець пише, що ключовий компонент теорії довіри – це аналіз даного феномену та розуміння того, чим вона відрізняється від феномена недовіри. Автор зазначає, що ці феномени не є крайніми полюсами, які мають протилежні значення, тому що вони завжди виникають в однакових умовах, мають однакове призначення, однаково проявляються. Крім того, і довіра, і недовіра виникають у ситуаціях, де є місце невизначеності, вразливості партнерів, відсутності контролю:

- Довіра – це вид психологічного ставлення. В основі цього ставлення знаходиться очікування, що протилежний бік ставиться аналогічно, взаємно. Довіра виконує функцію взаємодії і з людиною, і зі світом.

- Недовіра – це вид психологічного ставлення, який ґрунтується на очікуванні шкоди з боку протилежної сторони. Недовіра виконує функцію захисту від негативного впливу. Вона допомагає людині зберегти себе, свій розвиток[5, с. 67-70].

Л. Никоненко пише, що довіра до людини – це ставлення до партнера як цінності, яке передбачає, що у неї завжди складається позитивний прогноз щодо того, як цей партнер поведеться, що скаже. Довіра – це феномен, про який можна говорити не тільки як про окремий феномен, а як феномен, який можна розглядати у контексті ситуації, якщо вона передбачає невизначеність, можливість побудувати довірливі тривалі відносини[36, с. 78-82].

Довіра – це феномен, який дозволяє залучити людину у свій світ, хоча ризик завжди існує, що стосунки, навіть якщо спочатку вони будуть довірливими, руйнуватимуться надалі[36, с. 78-82].

Отже, рівень довіри до людини визначається тим, наскільки близько людина підпускає свого партнера. Якщо довіра до нього висока, то дистанція

між партнерами мінімальна, якщо довіра низька, то присутня між ними максимальна дистанція. Довіра – це раціональне явище, яке може бути нераціональним. Функцію довіри визначає баланс, який коливається кожної людини між раціональним та нераціональним компонентом довіри.

1.2. Особливості змісту та структури довіри у психологічній науці

Довіра до себе – є певним конструктом, який дає можливість особистості зайняти певну ціннісну позицію стосовно самої себе, до світу і, відповідно до цієї позиції, будувати власну життєву стратегію [43, с. 180-187]. Довіра до себе є запорукою повноцінного володіння собою, умовою власної самоорганізації та самореалізації, як у сфері відносин та спілкування з іншими людьми, так і у професійній сфері. Звертаючи увагу на складність структури феномену довіри до себе, важливу роль у її розумінні відіграють теоретичні моделі, оскільки дозволяють особливим чином структурувати певні досліджувані аспекти. У процесі аналізу теоретичної моделі «довіри до себе» ми притримувались ідей тих вчених, які вважають, що як і будь-яка структура, структура «довіри до себе» є цілісним утворенням, якому притаманні певні властивості [43, с. 180-187].

Психологічна структура особистості, за Н. Єрмаковою розвивається під впливом розвитку довіри до себе [16, с. 72-75]. Тож «довіра до себе», є системним утворенням, що об'єднує цілий ряд компонентів. На думку, Г. Ложкіна, «основні етапи руху пізнання полягають у виявленні сутності явища, що аналізується саме по собі, потім – у виявленні сутності як частини, елемента даної системи, і нарешті, в аналізі його сутності як сукупності всіх дійсних відносин» [29, с. 88-98]. Іншими словами, основні етапи системно-структурного аналізу «довіри до себе» можна описати наступним чином: на початку відбувається те, що взяте за ціле. А якщо звернутись до концепції Н. Кравець, то у ній зазначено, що за ціле ми обираємо довіру [25, с. 56-67].

Проаналізувавши результати досліджень різних вчених ми дійшли висновку, що модель довіри складається із базової довіри до себе (як ядра особистості), на основі якої у людини формується довіра до себе. Якщо людині притаманна довіра до себе, то вона буде довіряти й іншим, оскільки довіра існує у єдності з довірою до світу та довірою до інших. Варто лише зауважити, що проблема полягає у рівнях їх співвідношення. Тобто довіра до

себе і довіра до світу об'єднує людину та світ, надає можливості виокремлювати значущі для неї властивості об'єктивного світу та усвідомлювати лише ті можливості і потреби, які набувають сенсу у конкретній ситуації. З одного боку, довіра забезпечує людині активну взаємодію зі світом, а з іншого боку, дозволяє самостійно обирати цілі та ставитись власне до себе, як до цінності. Довіра до себе складається із компонентів, серед яких прийнято виокремлювати наступні: рефлексивний, мотиваційний, когнітивний, поведінковий та емоційний[25, с. 56-67].

Спробуємо розглянути детальніше зміст та структурні компоненти розвитку довіри до себе у процесі взаємодії з іншими людьми у контексті різних видів діяльності: навчальної, педагогічної, трудової, політичної, спортивної тощо (О. Бондаренко, Л. Карамушка, Г. Ложкін, С. Максименко, А. Міщенко, Н. Степанова). [3; 19; 29; 30; 32; 43]

Значний внесок у розуміння природи рефлексивних процесів здійснено В. Татенко. На думку, вченого, який вивчав природу рефлексивних процесів, вони виступають основною детермінантою соціалізації особистості, опосередковуючи процеси міжособистісної комунікації. Оскільки рефлексія є багатоаспектним явищем у процесі життєдіяльності людини: кооперативному, комунікативному, особистісному та інтелектуальному, то вона може виступати, як категорія діяльності. Це означає, що там, де існує діяльність, можлива і рефлексія, а зміна типу діяльності змінює тільки зміст рефлексії, однак не змінює саму її сутність[44, с. 316-357].

Рефлексією називають звернення уваги суб'єкта на самого себе і на свою свідомість, зокрема і на продукти власної діяльності, а також на цінності, інтереси, мотиви. У рефлексії виділяють певну послідовність: відзначення труднощів у діяльності, вихід з діяльності у рефлексію, зміна ситуації, виявлення причин помилок, переосмислення дій, вихід з рефлексії у діяльність, здійснення діяльності. Тому рефлексія вважається сталою, якщо відлагоджений безперервний замкнутий цикл чіткої послідовності даних процесів. Рефлексія може бути спрямована загалом на діяльність,

також на окремі її сторони та забезпечуватись збереженням попереднього способу дій, або їх зміною. Діяльність та рефлексія знаходяться у нерозривній єдності, тому зміни у діяльності зазвичай призводять до змін у рефлексії та навпаки, зміни у рефлексії ведуть до змін у діяльності [44, с. 316-357].

Отже, провідна функція рефлексії є подолання проблем у діяльності через розвиток самої особистості у діяльності, думками людини, які спрямовані на самоаналіз, самоусвідомлення своєї діяльності та власної активності на етапі засвоєння вмінь та навичок.

У своїх дослідженнях Т. Титаренко звертає увагу на те, що людина не завжди усвідомлює прояв довіри до себе, хоча удіях тією, чи іншою мірою вона може прослідковуватись. Крім того, довіра до себе може проявлятися різними рівнями усвідомленості. Виходячи з цього Т. Титаренко виділяє такі рівні довіри до себе: а) операційний (поверхневий), слабо відрефлексований, що проявляється зазвичай у взаємодії із зовнішнім світом; б) рефлексивний (глибинний), який заснований на самопізнанні та визначає усвідомленість і відповідальність за своє життя [45, с. 57].

Формування у людини довіри до себе, науковці розуміють, як повне володіння собою, здатність самостійно ставити цілі та діяти відповідно до них, зберігати критичну позицію стосовно себе. Людина настільки довіряє собі, наскільки вона здатна вийти за власні межі свого минулого досвіду, не входячи при цьому у протиріччя з собою, з власними цінностями та смислами. Це і буде визначати масштаб життєвих завдань, які людина здатна самостійно поставити перед собою. Водночас, в одних сферах життєдіяльності в особистості може бути сформована установка на довіру до себе, а в інших – ні. Такі психологічні особливості залежать від того, які можливості людина у собі усвідомлює та яку особистісну мотивацію, цінність, значимість мають для неї певні потреби [48, с. 209-211].

Тому мотиваційний компонент визначає постановку мети. На думку, Г. Ложкін, «феномен довіри до себе» головним чином бере участь у

постановці та досягненні мети, оскільки «...вибір мети визначається тим, наскільки людина довіряє собі не тільки в її досягненні, але і враховує при цьому й засоби, за допомогою яких досягатиме поставленої мети, і самі цілі, і ці засоби не повинні суперечити внутрішнім особистісним сенсам» [29, с. 88-98].

Отже, оптимальний рівень довіри до себе передбачає оволодіння здатністю до самоорганізації свого життя, а постановка та досягнення мети є основними механізмами довіри до себе. Переживання «Я можу» змушує творчо та розумово, активно діяти – це та сама мотивація, яка, на думку М. Кокуна може бути умовою саморозвитку особистості [22, с. 1-5]. Л. Карамушка зазначає, що саме характер мотивів, який лежать в основі діяльності, визначає спрямованість та зміст активності особистості, її залученість, осмисленість, задоволеність та є джерелом самовдосконалення та самореалізації [19, с. 128].

Когнітивний компонент довіри до себе розглядає узагальнення внутрішнього досвіду особистості та знання про самого себе, внаслідок чого з'являється здатність побачити себе, своє мислення, свою свідомість нібито зі сторони. Серед умов, які формують довіру до себе виділяють: значимість власної особистості та прогнозування певного рівня безпеки передбачуваного вчинку, іншими словами, ступінь усвідомлення ризику внаслідок запланованої дії[49, с. 264-275].

Когнітивний компонент визначає систему знань про себе та про людину загалом. Когнітивний компонент є важливим і у професійнійсфері, так і на етапі підготовки до професійної діяльності. Український дослідник довіри, В. Шевченко, виділяє такі характеристики довіри до себе, як міра, вибірковість та парціальність[49, с. 264-275]. Міра тут виступає, як рівень саморозкриття особистості відносно себе та інших людей у тих сферах, які є для неї важливими, наприклад, сімейній, освіті, інтимній, професійній, соціальних контактах[49, с. 264-275].

Наступним важливим компонентом довіри до себе поведінковий компонент, який включає у себе дії, що спрямовані на здобуття відповідних знань, умінь та навичок.

Поведінковий компонент довіримістить усвідомлення, контроль та саморегуляцію власної поведінки, прояви емоційних станів, їх перебіг у процесі життєдіяльності особистості, поведінки і міжособистісного спілкування [49, с. 264-275] Отже, довіра до себе це повноцінне володіння власною сутністю, здатністю діяти самостійно, проявляти ініціативу, при цьому зберігати адекватну критичну позицію відносно самого себе, здатністю передбачати результати власних дій, самостійно ставити цілі та будувати стратегію досягнення поставленої мети відповідно до особистісного змісту. Такий аналіз передбачає вміння співвідносити потреби, що виникають із власними можливостями та прийнятним для даної особистості способом реалізації у кожній конкретній ситуації [50, с. 375-387].

Емоційний компонент довіри до себе відображає позитивне емоційне ставлення до набуття певних знань, вмінь та навичок. Вивченням пізнавальних та емоційних процесів та їх взаємозв'язку з іншими сферами займалися такі вітчизняні психологи, як І. Біла, Н. Єрмакова, З. Карпенко, Г. Ложкін, В. Татенко, В. Шеремета [1; 15; 20; 29; 44; 51].

Зокрема, у своїх роботах В. Шеремета описуючи природу емоційних станів, їх функції, зробила висновок про те, що емоції виконують роль внутрішніх сигналів і стимулів.

Іншими словами, емоції є «внутрішнім регулятором» поведінки особистості [51, с. 437-444]. Це означає, що емоції самі по собі не несуть ніякої інформації про зовнішні об'єкти та їх зв'язки, об'єктивні події, у яких бере участь суб'єкт, а виражають зв'язок між мотивами діяльності та її предметом, наскільки вони задовольняють, чи не задовольняють потреби особистості [51, с. 437-444]. Тому включаючи емоційну сферу у ту, чи іншу діяльність варто враховувати, який емоційний досвід потрібен для того, щоб у майбутньому досягти успіху.

Емоційний компонент довіри до себе передбачає усвідомлення власної значущості, осмислення певної інформації, переживання та оцінювання нових знань про себе та інших людей, усвідомлення власних переживань і станів. Л. Никоненко визначає емоційно-ціннісне ставлення до себе, як стійке утворення, яке має «виражений предметний характер, що є результатом специфічного узагальнення емоцій» [36, с. 78-82].

Отже, довіра до себе є складним внутрішньо-особистісним утворенням, яке включає різні психологічні процеси та стани особистості. У структурі довіри існує певна ієрархія структурних компонентів, які можуть визначати рівень розвитку довіри до себе. Відповідно, умовами розвитку довіри є здатність до компетентного спілкування, усвідомлення та розвитку власних цінностей, системи знань про себе і про людей загалом, системи ставлень до себе і окремих сторін власної особистості. Також довіра є внутрішньою умовою, яка здатна визначати успішність особистісного та професійного розвитку.

1.3. Основні підходи до аналізу феномену самотності у психологічних дослідженнях

Самотність не завжди для людини є проблемою. Це почуття виникає у людини лише тоді, коли вона повністю ізольована від суспільства. Раніше такі відчуття були пов'язані з випробуваннями, через які має пройти людина, фізичним вигнанням з родини, чи добровільним усамітненням, щоб займатися своїм самовдосконаленням та саморозвитком [37, с. 125].

Самотність, як соціально-психологічне явище, стала розглядатися у науковому контексті лише у XVIII столітті у той час, як у мистецтві набув бурхливого розвитку романтизм, головним мотивом якого була рефлексія джерел самотності. Самотність розглядалася як спротив конформному суспільству, що допомагає людині зберегти свою індивідуальність. У XX ст. проблема самотності вже вийшла за межі традиційного уявлення. Це явище стало сприйматися як таке, що має лише особистісний характер.

Ступінь впливу суспільства на особистість визначається на сьогодні інакше. Він залежить від того, як індивід сам оцінює свої позиції у суспільстві, чи відповідає ця позиція її внутрішньому світу. Така сама ідея розглядається у філософській концепції інтенційності, соліпсизму. Зміни, пов'язані з психологічною забарвленістю феномену самотності, відбуваються через розвиток самосвідомості людини та деформацій, що мають соціальне значення [34, с. 78-80].

Психологи активно досліджують феномен самотності. Спробуємо проаналізувати даний феномен з різних точок зору психологічної науки. Зокрема, В. Бедан, Р. Вейс, Мадді, Р. Харвей визначають самотність, як переживання, що викликає комплексне і гостре почуття, яке виражає певну форму самосвідомості, і показує розкол основної реальної відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості [53; 59; 64]. Р. Вейс визначає самотність як «епізодично гостре відчуття занепокоєння та напруження, пов'язане з прагненням мати дружні чи інтимні стосунки» [64, с. 17].

Вчені-філософи вважають, що самотність можна розглядати як поняття, що має позитивне забарвлення, але водночас таке, що включає у себе й негативні аспекти:

1. «Горда самота» – це внутрішній стан позитивного характеру, який переживається, як потрібний людині засіб, за допомогою якого можуть розкритись нові форми свободи та спілкування з іншими людьми.

2. Якщо людина намагається від себе відмовитися та спілкування з іншими людьми, тоді йдеться про самотність, яка має лише негативне забарвлення.

3. Якщо людині потрібно просто деякий час побути наодинці із собою, можна говорити про фізичне усамітнення позитивного характеру.

4. Якщо людина починає відчувати самотність через те, що втрачає близьку людину, то вона при цьому відчуває вкрай негативні емоції, самотність також набуває негативного забарвлення [64, с. 17].

Самотність буває кількох типів. Р. Вейс розрізняє емоційну та соціальну самотність: «Самотність типу емоційної ізоляції виникає у відсутності тісної емоційної прихильності, і його можна подолати, лише встановивши нову емоційну прихильність або відновивши раніше втрачену. Самотність типу соціальної ізоляції виникає у відсутність які залучають соціальних взаємозв'язків, і це відсутність може бути компенсовано включенням у такі взаємозв'язку» [64, с.17].

В. Бедан, Дж. Янг та його колеги розрізняють три типи самотності:

1. Самотність хронічна –розвивається у тому випадку, якщо людина тривалий час перебуває віч-на-віч із собою, оскільки знає, як встановити соціальні зв'язки, які її задовольняють.

2. Самотність ситуативна –розвивається у тому випадку, коли людина відчуває стрес у житті. Це може бути смерть близької людини, розлучення. Зплином часу людина позбавляється ситуативної самотності, тому що зникає до того, чого не можна уникнути або виправити.

3. Самотність перехідна – має місце у випадках, коли самотність настає різко і має лише короткочасний період часу [53, с. 62-65].

О. Пагава запропонував цілу класифікацію типів самотності:

1. Є люди, які зовсім не задоволені своїми відносинами, тому внутрішньо вони почуваються спустошеними та безнадійно самотніми.

2. Є люди соціально активні, але іноді можуть почуватися самотніми. Цей стан, зазвичай, носить лише тимчасовий характер.

3. Є люди, які вже давно звикли до того, що вони самотні. Через це вони постійно знесилені та пасивні.

4. Люди, яким подобається бути соціально віддаленими, яких самотність не пригнічує, а навпаки, надає сил та енергії, щоб жити та розвиватися. Вони в принципі і не відчувають самотності, їм просто подобається той факт, що вони самі [38, с. 4-6].

А. Садлер і Т. Джонсон виділяють наступні різновиди самотності:

1. *Космічна самотність*, коли людина вважає, що для щастя їй потрібне лише усамітнення з природою та навколишнім світом.

2. *Культурна самотність*, коли людина втратила зв'язок зі спадщиною культури та попередніх поколінь.

3. *Соціальна самотність*, за якої людина тривалий час перебуває у депресивному стані через те, що була відкинута суспільством.

4. *Міжособистісна самотність*, коли людина страждає від самотності через те, що не склалися відносини з окремою людиною, чи оточенням [53; 57; 59; 62].

Іншими словами, проблема самотності займає важливе місце у рамках провідних психологічних напрямів та шкіл у психології. Вчені розробили безліч різних теорій та підходів, які пояснюють феномен самотності. Пропонуємо розглянути деякі з них.

1. *Психоаналітичний підхід*. Його представниками є Г. Зілбург, Г. Салліван, Ф. Фромм-Райхманн. Ці видатні вчені писали, що самотність – це негативний стан, що зароджується у психіці людини ще в ті моменти, коли вона доросла людина ще є дитиною:

Зокрема, Г. Зілбург писав, що не можна ототожнювати поняття самотність та усамітненість. Самотність – це звичне явище, достатньо нормальне, яке інколи залежить від настрою людини. А ось самотність – це неприємний стан, який спричиняє душевний біль. До причин, які сприяють виникненню почуття самотності, належать, на думку Г. Зілбурга, нарцисизм, манія величчя, ворожість, прагнення зберегти інфантильне почуття власної всемогутності. Всі ці якості формуються у людини ще в дитинстві, коли у дитини на фоні того, що вона просто хоче відчувати любов і турботу, почуватися любленою, однак цього не отримує. Потрясіння трапляється через те, що насправді вона є маленькою та слабкою людиною, яка повинна чекати, коли настане час, щоб її потреби були задоволені незалежно від того, що думають про неї дорослі [62, с. 124].

У працях Г. Саллівана також відображена етимологія самотності. На його думку, людина від народження потребує близькості, дитина постійно прагне контакту з рідними людьми. Коли вона стає підлітком, то у неї виникає потреба знайти друга, приятеля, щоб обмінюватися з ним чимось значущим, потаємним. Коли у підлітка ця потреба не задовольняється, він починає відчувати почуття глибокої самотності [63, с. 17].

Й. Йонг погоджується з думкою Г. Саллівана стосовно розуміння даної проблеми та підтримує його точку зору про те, що самотність є надзвичайно неприємним та гнітючим почуттям, екстремальним станом особистості. Вчений зазначає, що такий тип самотності є руйнівний і він, зрештою, призводить до розвитку психотичних станів. Тому самотність може перетворювати людей на емоційно паралізованих і безпорадних [33, с.142]. Р. Вайс вивчив феномен самотності з погляду особистісного досвіду людини, який вона набуває ще у дитинстві. Дослідник наголосив, що передчасне відлучення від материнської ласки може мати багато негативних наслідків для людини у майбутньому [64, с. 17].

Інакше кажучи, прибічники психоаналітичного підходу вважають, що самотність – це патологія, яка є результатом ранніх дитячих впливів особистісний розвиток. У своїх судженнях вони ґрунтуються на клінічній практиці. Ранній досвід, здобутий у дитинстві, може бути міжособистісним, проте прихильники психодинамічної теорії оцінюють феномен самотності як внутрішньо-особистісний фактор.

2. *Людино-центрований підхід.* Головним представником даного напрямку є К. Роджерс. Вчений на відміну представників психодинамічної теорії, вважає, що на самотність зовсім не впливають дитячі спогади. На його думку, самотність розвивається на фоні поточних подій, які мають потужний вплив на особистість. Почуття самотності може подолати людину, яка має слабку здатність до адаптації. Відбувається це через феноменологічну невідповідність уявлень людини про себе саму. На його думку, самотність найбільш різко і болісно проявляється у тих індивідів, які з тієї чи

іншої причини виявляються, будучи позбавленими свого звичного захисту, вразливими, зляканими, самотніми, але такими, що мають істинне «Я» і впевненими у тому, що будуть відкинуті рештою світу [41; 45; 52].

Якщо розглядати процес виникнення самотності на кілька етапів, то схематично це може виглядати наступним чином:

✓ На людину впливає суспільство, то ж вона змушена поводитися так, як того вимагає соціум, в якому ця людина постійно перебуває.

✓ На тлі того, що людина не може поводитися так, як хоче, виникають протиріччя між внутрішнім її станом і тим, як вона виявляє себе у спілкуванні з іншими людьми і як наслідок людина втрачає сенс свого існування.

✓ Людина відчуває, що вона самотня, як наслідок у неї розвивається звичка вважати, що вона нікому не цікава, не потрібна і всі намагання стати бажаним співрозмовником не призведуть до успіху, оскільки всі відмовлять у продовженні контактів [41, 175-182].

Якщо проаналізувати ці етапи, то не важко помітити, що вони утворюють своєрідне замкнене коло. Людина спочатку вірить у те, що буде відкинута іншими людьми, починає замикатися у собі і страждати від самотності, аби лише не почуватися відкинутою.

3. Соціально-психологічний підхід. Головними представниками даного підходу є К. Боумен, Д. Рісмен, Л. Слейтер. Представники цієї точки зору впевнені у тому, що у самотність заглиблюються лише ті люди, на яких відповідним чином впливає суспільство. Зокрема, К. Боумен виділяє кілька етапів, впродовж яких людина занурюється у сильну самотність: спочатку вона втрачає зв'язок з іншими людьми, колегами, друзями, згодом відвертаються від неї і члени сім'ї [62, с. 29].

На думку, Д. Рісмен, людина відчувається самотньою тому, що багато у чому намагається наслідувати у своєму житті інших людей. Зазвичай, вона хоче всім подобатися, тому змушена постійно пристосовуватися до тихобставин, що склалися. Таким чином людина просто сама

себе відокремлює від свого справжнього «Я», своїх емоцій та переживань, вподобань, цінностей і бажань. Людина набуває синдрому стурбованості, стає залежною від уваги інших людей, які її оточують, якою буде їхня думка стосовно неї самої, але ця потреба не може бути завжди задоволена. Підсумовуючи, Д. Рісмен пише, що американці, на його думку, по суті, є «самотнім натовпом» [59, с. 403-420].

Прихильниця даного підходу Л. Слейтер вважає, що сучасне суспільство індивідуалістичне, тому людина у ньому у будь-якому випадку буде самотньою, оскільки у такому суспільстві неможливо досягти задоволення потреби у спілкуванні, залученості, співучасті у різних процесах взаємодії, тому у людини виникає почуття самотності [62, с. 82].

4. *Інтераціоналістський підхід.* Головним представником даного напрямку прийнято вважати Р. Вейса. Дослідник вважає, що самотність виникає через вплив особистості та ситуації на те, що відбувається навколо неї. Він переконаний у тому, що причиною самотності у людини може бути той факт, що їй просто немає з ким спілкуватися, порадитися, тому її потреби та інтереси взагалі ніяк не задоволені. Вчений виділив два основних типи самотності:

✓ емоційна самотність, яка є наслідком відсутності інтимної прихильності, тобто у людини немає любові, кохання, вона не одружена, тому починає відчувати себе, як покинута дитина;

✓ соціальна самотність, яка є наслідком того, що людина не має друзів, чи кола спілкування, тому відчуває постійну тугу і почуття непотрібності [64, с. 17].

5. *Когнітивний підхід.* Головний представник цього підходу є Л. Пепло. На його думку, визначити джерело самотності та нестачу соціальності може процес пізнання. Якщо людина розуміє чому проявляється дисонанс між бажаним і досягнутим рівнем контактів, тоді вона усвідомлює причину своєї самотності [38, с. 20].

б. *Екзистенційна психологія* тісно пов'язана з таким самим напрямком у філософії. Її основними представниками вважають: Л. Бінсвангер, М. Босс, М. Бубер, К. Мустакас, І. Ялом, П. Тілліх. Ці дослідники, вважали, що конфронтація людини з данністю її існування виникає тоді, коли вона усвідомлює, у чому полягає суть базового конфлікту. Данність у даному випадку – це певні чинники, яких неможливо уникнути. Тому самотність та ізоляція є саме такими факторами. Але екзистенціалісти не бачать у цьому нічого патологічного для людини.

Наприклад, І. Ялом у своїй роботі «Екзистенційна психотерапія» пише, що ізолюваність – це данність людського існування, яка буває двох видів: екзистенційна, коли людина ізолюється від власної особистості та фундаментальна, коли людина усамітнюється, щоб перебувати на самоті від світу навмисно [33,с. 132]. Також у своїй праці «Екзистенційна психотерапія» І. Ялом детально розглянув кілька основних шляхів, які ведуть людину до усвідомлення того, що вона перебуває в ізоляції:

1. *Конфронтація зі смертю.* Людина розуміє, що помре все одно, але не зможе це зробити з кимось ще, тому вона не бачить сенсу в тому, щоб у земному житті прив'язуватися до когось, тому що її життя належить тільки їй.

2. *Конфронтація свободи.* Людина несе відповідальність за своє життя, вона є її автором, тому не хоче, щоб хтось на неї впливав і свідомо охороняє себе від інших людей[31, с. 30-31].

І. Ялом також зазначав, що людина має індивідуальний досвід дефаміліаризації – це стани, «у яких з конституційованого намисвіту зриваються нашарування реальності, а з об'єктів вириваються символи». Інакше кажучи, людині стає незатишно у світі, де вона живе і не відчуває власної приналежності ні до чого знайомого [53, с. 62-65]. І. Ялом наводить визначення О. Ранка, коли описує зв'язок зростання з ізоляцією: «процес зростання взаємопов'язаний із сепарацією, процесом перетворення людини на окрему істоту – незалежну, автономну, яка себе контролює у всьому.

Однак за можливість бути індивідумом вона має розплатитись своєю ізоляцією» [52, с. 118]. Науковець К. Гордеева, також прихильниця даної теорії, писала про те, що існує «суєта самотності» – комплекс захисних механізмів, які віддаляють людину від вирішення суттєво важливих життєвих питань шляхом здійснення «активності заради активності» разом з іншими людьми та «справжня самотність» – виходить із усвідомлення «реальності самотнього існування», якому можуть сприяти зіткнення з граничними життєвими ситуаціями (народження, смерть, зміни у житті, трагедія), які людина переживає сама [11, с. 174-182].

Дж. Янг виділив у своїх працях дванадцять причин, через які людина може відчувати хронічну самотність:

1) людина не може самотійно переносити усамітнення, якщо її змушують, оскільки є її особистим вибором;

2) людина себе взагалі не поважає, тому що вважає, що якщо її не люблять у суспільстві, не приймають такою, якою вона є, значить її взагалі немає за що любити. Вона починає сама принижувати себе, приховувати свої головні переваги, вважаючи їх своїми основними недоліками;

3) людина боїться того, що хтось над нею буде насміхатися, засуджувати будь які її прояви, чи то у поведінці, чи у діяльності. Вона дуже чутлива до того, що про неї думають, чи скажуть інші люди, тому боїться проявити себе у будь якій сфері;

4) людина не вміє спілкуватися з іншими людьми, вона незграбно поводить себе просто тому, що втратила властиві їй навички, тому певною мірою через самотність втратила впевненість і виглядає незграбно;

5) людина нікому не вірить, вона вибирає по життю принцип – краще бути ізольованою, бо одного разу пережила глибоке розчарування. Така людина скована у своїх міркуваннях та вчинках, їй простіше не допустити чергової помилки, ніж ризикнути;

6) людина внутрішньо скована, напружена, тому не хоче навіть спробувати розкритися, то ж вибирає бути самотньою;

7) людина постійно оточує себе іншими людьми, які не досягли у життєвого успіху. Через це вона поводить себе, як вигнанець, її думки про те, що суспільство таких самих, як і вона – це зона її комфорту, в якій не треба щось вдавати, прикидатися;

8) людина боїться, що її відкинуто, тому що особа, з якою вона буде спілкуватися, вважатиме її занудою, нецікавою особистістю. Через це у такої людини виникає бажання уникати комунікації, то ж поступово виникає процес деградації;

9) людина не може розслабитися перед своїм сексуальним партнером, вона постійно соромиться його, тривожиться з приводу своєї зовнішності та незручності;

10) людина боїться стати комусь ближчою, емоції викликають страх і паніку. Тому все життя залишається самотньою, не зумівши створити сім'ю, знайти хорошого друга чи просто коло людей за спільними інтересами;

11) людина безініціативна, вона не впевнена у собі, не розуміє, чого хоче, тому пасивно поводить себе, сумнівається і їй простіше бути однією, ніж брати на себе відповідальність. Така особистість зазвичай діє за обставинами, пливе за течією, а потім звинувачує ці ж обставини у тому, що вона не отримала бажаного результату;

12) людина мислить кардинальними міражами. Їй потрібно або все, або нічого, тому якщо не виходить взяти все й одразу, тоді вона просто занурюється у себе і починає уникати все навколо [33, с. 180].

На те, що людина відчуває самотність, впливають не лише відносини до яких вона реально причетна. На це почуття впливає також і мислення людини, її уявлення про те, якими ці стосунки мають бути. Наприклад, та людина, яка має велике прагнення з кимось спілкуватися буде відчувати самотність у тому випадку, якщо її обмежити у цьому спілкуванні. Або ж, якщо з людиною дружить лише кілька людей, а вона би хотіла, щоб коло її спілкування було значно ширшим. Людина, яка не хоче взагалі ні з ким

спілкуватися, може взагалі не відчувати, що вона самотня, тому що для щастя їй вистачає лише одну себе.

Коли на людину впливає самотність, вона відчує, що у неї з'явилися відповідні симптоми. Психологічно така людина починає себе сприймати ізолювано, має відчуття, що не вміє нормально спілкуватися з іншими людьми, встановлювати з оточуючими інтимні міжособистісні стосунки типу дружби чи кохання. Самотня людина – це депресивна особистість, яка постійно відчуває пригніченість, знецінює свої вміння і не здатна налагоджувати контакти з іншими людьми та підтримувати спілкування на будь-якому рівні, чи то дружба, чи кохання.

Висновки до I розділу

1. Теоретичний аналіз наукових джерелів зазначеної проблеми свідчить, що різні напрямки психологічної науки розглядають довіру, як умову існування певного явища: це довіра до світу, довіра до інших і довіра до себе. Підтверджено, що основою для формування означених видів довіри є «базальна довіра», яка виникає на ранніх стадіях розвитку особистості. Більшість вчених розглядають довіру до себе, як певне поняття, яке дозволяє людині зайняти ціннісну позицію щодо самої себе, до світу та, відповідно, будувати власну стратегію діяльності. Визначено, що довіра до себе є цілісним багатоаспектним утворенням, що визначає особливості самоорганізації та самореалізації особистості у взаємостосунках і спілкуванні з іншими людьми.

Проаналізовано, що довіра до іншої людини є ціннісним ставленням суб'єкта до партнера, що передбачає позитивне прогнозування поведінки партнера, повагу, готовність проявити щодо нього інтерес. Рівень довіри до іншої людини проявляється у зміні психологічної дистанції: із підвищенням довіри психологічна дистанція зменшується, зі зниженням – збільшується. Довіра частково ераціональним явищем, частково нераціональним; баланс раціонального та нераціонального дозволяє реалізувати основну функцію довіри – встановити контакт із партнером, не ставши жертвою обману.

2. З'ясовано, що у дослідників немає єдиної думки щодо природи та сутності самотності. Водночас, більшість вчених вважають, що самотність пов'язана з переживаннями людиною її відірваності від спільноти людей, історії, сім'ї, природи, культури. Зазначено, що самотність є особливою формою переживання та усвідомлення людиною себе, як покинутої, відірваної, забутої, обділеної, втраченої, непотрібної, безпритульної, що призводить до втратинею відносин та зв'язків із зовнішнім світом. У літературі з проблеми самотності є три основні виміри стосовно оцінки індивідом його соціального становища, дефіциту соціальних відносин і тимчасової перспективи, пов'язаної з самотністю.

Розділ II. Емпіричне дослідження показників довіри до себе та інших із суб'єктивним відчуттям самотності у молодих людей

2.1. Організація та процедура дослідження

Метою нашого дослідження є вивчення взаємозв'язку показників довіри до себе та інших із суб'єктивним відчуттям самотності у молодих людей.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномена довіри у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі.
2. Проаналізувати підходи до самотності, як об'єкта психологічного дослідження.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості довіри до себе та інших і суб'єктивного відчуття самотності у випробуваних різної статі.
4. Провести порівняльний аналіз між показниками довіри до себе та оточення суб'єктивним відчуттям самотності у досліджуваних.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між суб'єктивним відчуттям самотності та показниками довіри до себе та оточення.

Щоб виконати поставлені завдання та досягти мети дослідження нами був підібраний та використаний комплекс теоретичних – (аналіз, узагальнення, систематизація) та емпіричних – (спостереження, бесіда, опитування, тестування) методів наукового дослідження.

Зокрема, нами були використані наступні **методики дослідження**:

- Методика «Оцінки довіри до себе», Т. Скрипкіна.
- Методика «Оцінки довіри/недовіри особистості до інших людей», А. Купрейченко.
- «Диференційний опитувальник переживання самотності», Є. Осіна.
- Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності», Д. Рассела, М. Фергюсона.

У нашому дослідженні взяли участь 40 досліджуваних (з них 15 юнаків та 25 дівчат) віком від 23 до 30 років.

Методи статистичної обробки даних.

Для виявлення статистично достовірних відмінностей між психологічними показниками використовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Також для виявлення статистично достовірних взаємозв'язків між психологічними показниками використовувався непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Розрахунок статистичних критеріїв проводився з використанням статистичного пакету STATISTICA.

1. Методика «Оцінки довіри до себе», Т. Скрипкіна.

Методика призначена для діагностики рівня довіри до себе у різних сферах. Дана методика включає 73 твердження, із якими випробуваний може погодитися, або не погодитися. А саме, «Довіра до себе в інтелектуальній сфері», «Довіра до себе у вирішенні побутових проблем», «Довіра себе у вмінні будувати стосунки з близькими людьми (друзями)», «Довіра себе в умінні будувати стосунки з підлеглими», «Довіра до себе в умінні будувати взаємини з вищими», «Довіра до себе в умінні будувати взаємини у ній», «Довіра до себе в умінні будувати взаємини з дітьми», «Довіра до себе в умінні будувати взаємини з батьками», «Довіра до себе в умінні подібатися представникам протилежної статі», «Довіра до себе в умінні цікаво проводити дозвілля».

Інтерпретація результатів. Якщо з кожної шкалою позитивних відповідей більше половини, можна вважати, що у цій сфері людина більш схильна довіряти собі, ніж довіряти. Сумарний рівень довіри до себе, відповідно, теж повинен містити більше половини позитивних відповідей на кожне питання.

2. Методика оцінки довіри/недовіри особистості іншим А. Купрейченко.

Методика А. Купрейченко дозволяє вивчити когнітивний та емоційний компоненти довіри, а саме: основні критерії довіри іншим людям (надійність,

єдність чи знання), схильність до заміни довіри вірою чи розрахунком, виразність амбівалентного ставлення до людей.

Методика містить шість шкал: надійність, єдність, знання, приязнь (симпатія), розрахунок, ставлення до недоліків.

Шкали є симетричними та містять питання, що стосуються відносин з людиною, якій суб'єкт довіряє найбільше, а також з людиною, яка не виправдала довіри суб'єкта.

Основними кількісними показниками довіри іншим є середні значення за всіма шкалами щодо двох категорій людей, і навіть різниця (дельта) між показниками ставлення до цих категорій людей.

3. Диференціальний опитувальник переживання самотності (коротка версія).

Диференціальний опитувальник переживання самотності – оригінальний психодіагностичний інструмент, який спрямований на вивчення самотності, як багатовимірного феномену, що включає у себе, як негативні сторони, що лежать на поверхні і давно служать об'єктом наукового вивчення, так і позитивні сторони, менш очевидні і рідше потрапляють у фокус уваги, але грають велику роль розвитку зрілої самодетермінації особистості.

Коротка версія опитувальника містить 24 твердження, на основі яких розраховуються бали лише за трьома шкалами:

1. «Загальне переживання самотності» відбиває ступінь актуального відчуття самотності, нестачі близького спілкування коїться з іншими людьми. Високі бали за шкалою «Загального переживання самотності» пов'язані з актуальною вираженістю переживання ізоляції, нестачі емоційної близькості або контактів з людьми та усвідомленням респондентом себе як самотньої, ізольованої людини. Низькі бали за шкалою свідчать про те, що респондент не відчуває хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості чи спілкування, і не вважає себе самотньою людиною.

2. «Залежність від спілкування» відображає неприйняття самотності, нездатність залишатися одному. Високі бали за цією шкалою свідчать про негативне уявлення респондента про самотність та її схильність шукати спілкування за будь-яку ціну з метою уникнути ситуацій усамітнення, які пов'язані з неприємними чи болючими переживаннями. Низькі бали за цією шкалою, навпаки, відображають спокійне, толерантне ставлення до переживання самотності, ситуацій усамітнення та одиноких людей.

3. «Позитивна самотність» вимірює здатність людини знаходити ресурс на самоті, творчо використовувати його для самопізнання та саморозвитку. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що респондент відчуває позитивні емоції в ситуаціях усамітнення, вміє цінувати їх і прагне усвідомлено приділяти час віч-на-віч із самим собою у своєму житті. Низькі бали за цією шкалою відображають нездатність респондента знаходити ресурс у ситуаціях усамітнення та відсутність позитивних емоцій у зв'язку з усамітненням. За даними пілотажних досліджень, показник позитивної самотності корелює із творчою активністю.

4. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел та М. Фергюссон)

Методика призначена для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності у досліджуваних. За даною методикою стан самотності може бути пов'язаний з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією та нудьгою. Варто також розрізняти самотність, як стан ізоляції та як прагнення до самотності та потреби у ній.

Випробуваному пропонується 20 тверджень, які він повинен оцінити з точки зору частоти їх прояву стосовно власного життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Вибраний варіант відзначається знаком «+».

Максимально можливий показник самотності за цією методикою – 60 балів. Високий рівень самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40

балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

2.2. Аналіз результатів дослідження показників довіри до себе та інших із суб'єктивним відчуттям самотності у молодих людей

Досліджуючи показники довіри до себе, ми звернулись до методики «Оцінки довіри до себе», Т. Скрипкіної. У результаті дослідження за даною методикою були отримані дані про виразність досліджуваних показників довіри до себе у юнаків та дівчат.

Середні значення показників довіри до себе у досліджуваній вибірці відображено у таблиці 1.

Таблиця 1

Середній показник результатів дослідження за методикою «Оцінка довіри до себе», Т. Скрипкіної

| № п/п | Шкали | Юнаки | Дівчата |
|-------|---|-------|---------|
| 1. | Довіра до себе у професійній сфері | 5,3 | 6,35 |
| 2. | Довіра до себе в інтелектуальній сфері | 5,25 | 6,6 |
| 3. | Довіра до себе у вирішенні побутових проблем | 4,8 | 5,5 |
| 4. | Довіра до себе в умінні будувати стосунки з близькими людьми, друзями | 6,25 | 7,85 |
| 5. | Довіра до себе в умінні будувати стосунки з підлеглими | 3,65 | 4,75 |
| 6. | Довіра до себе в умінні будувати стосунки з керівниками | 3,55 | 3,45 |
| 7. | Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки в сім'ї | 4,35 | 4,4 |
| 8. | Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з дітьми | 3,45 | 4,3 |
| 9. | Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з батьками | 2,65 | 2,4 |
| 10. | Довіра до себе в умінні подібатись представникам протилежної статі | 3,9 | 3,25 |
| 11. | Довіра до себе цікаво проводити дозвілля | 3,3 | 3,2 |

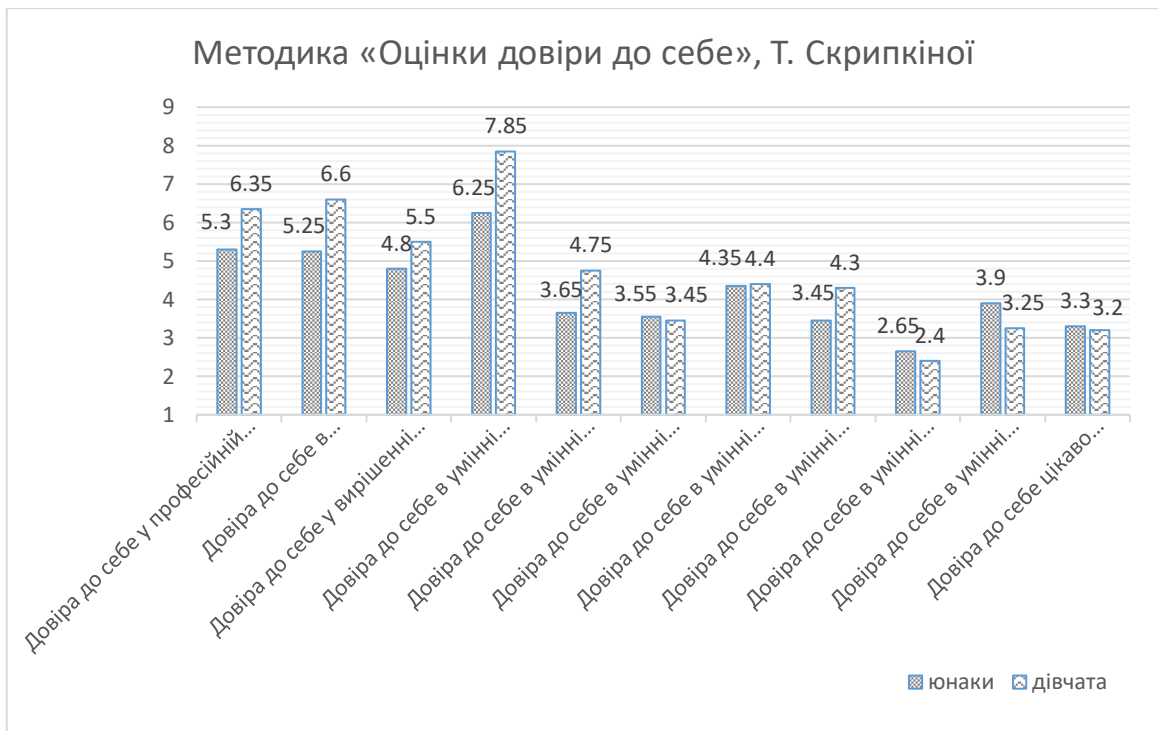


Рис. 1. Середні значення показників довіри до себе у юнаків та дівчат

Як бачимо з рис. 1, структура показників довіри до себе у групах молодих людей носить подібний характер. При цьому існують певні відмінності у вираженості цих показників серед юнаків та дівчат. За допомогою розрахунку статистично достовірних відмінностей виразності показників довіри себе у випробуваних різної статі відображено у таблиці 2.

Таблиця 2

Результати розрахунку статистично достовірних відмінностей вираженості показників довіри до себе у досліджуваних різної статі

| Шкали | Середні значення | | U-критерій Манна Уїтні | Рівень статистичної значимості (p) |
|---|------------------|---------|------------------------|------------------------------------|
| | юнаки | дівчата | | |
| Довіра до себе у професійній сфері | 5,3 | 6,35 | 146,5 | 0,148 |
| Довіра до себе в інтелектуальній сфері | 5,25 | 6,6 | 133 | 0,070 |
| Довіра до себе у вирішенні побутових проблем | 4,8 | 5,5 | 171,5 | 0,441 |
| Довіра до себе в умінні будувати стосунки з близькими людьми, друзями | 6,25 | 7,85 | 104 | 0,009* |
| Довіра до себе в умінні будувати стосунки з підлеглими | 3,65 | 4,75 | 140 | 0,105 |

| | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|
| Довіра до себе в умінні будувати стосунки з керівниками | 3,55 | 3,45 | 197,5 | 0,946 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки в сім'ї | 4,35 | 4,4 | 198 | 0,957 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з дітьми | 3,45 | 4,3 | 150 | 0,176 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з батьками | 2,65 | 2,4 | 189,5 | 0,776 |
| Довіра до себе в умінні подобатись представникам протилежної статі | 3,9 | 3,25 | 156,5 | 0,239 |
| Довіра до себе цікаво проводити дозвілля | 3,3 | 3,2 | 192,5 | 0,839 |
| Загальний показник довіри до себе | 46,45 | 52,05 | 143 | 0,123 |

*– відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$)

Аналіз отриманих даних показує, що за шкалою рівень довіри до себе у здатності будувати стосунки з близькими людьми, друзями удівчат виявився вищим, ніж у чоловіків ($U=104$, $p=0,009$). Такий результат, ймовірно, пов'язаний з тим, що відповідно до традиційної гендерної ролі жінки є більш компетентними у міжособистісному спілкуванні, ніж чоловіки. За іншими шкалами істотних відмінностей виявлено не було.

Цікаві результати у досліджуваній вибірці ми отримали за методикою «Оцінки довіри / недовіри особистості до інших людей», А. Купрейченко. Дана методика дозволила отримати дані про виразність у досліджуваних показників довіри до інших. Середні значення показників довіри до інших у молодих людей відображено у таблиці 3.

Таблиця 3

Середній показник результатів дослідження за методикою
«Оцінки довіри / недовіри особистості до інших людей»,
А. Купрейченко

| Шкали | юнаки | дівчата |
|-----------------------------|-------|---------|
| Надійність (Довіра) | 12,65 | 13,3 |
| Єдність (Довіра) | 11,25 | 10,65 |
| Знання (Довіра) | 12,05 | 12,5 |
| Приязнь (симпатія) (Довіра) | 11,9 | 13,2 |

| | | |
|--|------|-------|
| Розрахунок (Довіра) | 10,7 | 11,05 |
| Ставлення до недоліків (Довіра) | 8,3 | 8,3 |
| Надійність (НД) | 7,65 | 7,5 |
| Єдність (НД) | 7,95 | 8,05 |
| Знання (НД) | 9,95 | 10,45 |
| Приязнь (симпатія) (НД) | 6,9 | 7,5 |
| Розрахунок (НД) | 8,8 | 9,55 |
| Ставлення до недоліків (НД) | 14,5 | 15,45 |
| Відмінність у довірі до тих кому довіряють / недовіряють | 7,65 | 7,5 |

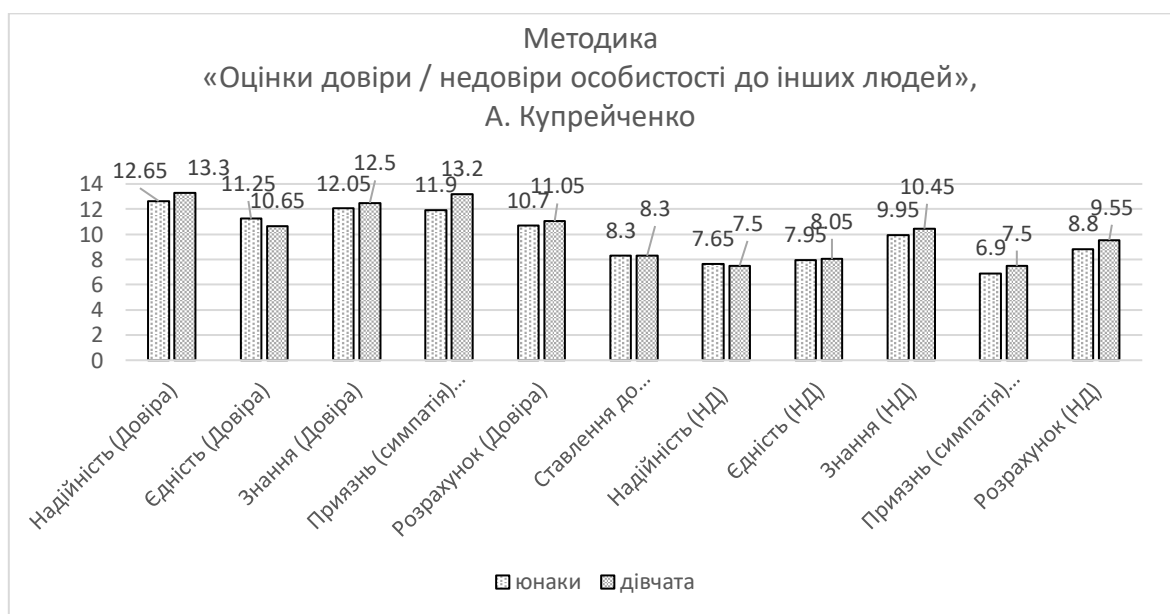


Рис.2. Середні значення показників довіри /недовіри до інших у юнаків та дівчат

Як видно із рис. 2, структура показників довіри до інших у групах юнаків та дівчат носить схожий характер. Разом з тим існують певні відмінності у вираженості цих показників у юнаків та дівчат. Результати розрахунку статистичної достовірності відмінностей у вираженості показників довіри до інших у випробуваних різної статі наведено у таблиці 4.

Таблиця 4

Результати розрахунку статистично достовірних відмінностей вираженості показників довіри до себе у досліджуваних різної статі

| | Середні значення | U-критерій | Рівень |
|--|------------------|------------|--------|
|--|------------------|------------|--------|

| Шкали | юнаки | дівчата | Манна Уїтні | статистичної значимості (p) |
|--|-------|---------|-------------|-----------------------------|
| Надійність (Довіра) | 12,65 | 13,3 | 147,5 | 0,156 |
| Єдність (Довіра) | 11,25 | 10,65 | 186 | 0,705 |
| Знання (Довіра) | 12,05 | 12,5 | 177,5 | 0,543 |
| Приязнь (симпатія) (Довіра) | 11,9 | 13,2 | 135 | 0,049* |
| Розрахунок (Довіра) | 10,7 | 11,05 | 179 | 0,570 |
| Ставлення до недоліків (Довіра) | 8,3 | 8,3 | 198 | 0,957 |
| Довіра до того, кому довіряє | 66,85 | 69 | 157,5 | 0,250 |
| Надійність (НД) | 7,65 | 7,5 | 197 | 0,935 |
| Єдність (НД) | 7,95 | 8,05 | 192 | 0,829 |
| Знання (НД) | 9,95 | 10,45 | 181,5 | 0,617 |
| Приязнь (симпатія) (НД) | 6,9 | 7,5 | 165,5 | 0,351 |
| Розрахунок (НД) | 8,8 | 9,55 | 146 | 0,144 |
| Ставлення до недоліків (НД) | 14,5 | 15,45 | 167 | 0,372 |
| Довіра до того, кому не довіряє | 55,75 | 58,5 | 139,5 | 0,102 |
| Відмінність у довірі до тих кому довіряє і кому не довіряє | 11,1 | 10,5 | 199,5 | 0,989 |

*– відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$)

Аналіз результатів дослідження показав, що рівень довіри до тих людей, до яких респонденти відчувають симпатію, у жінок вищий, ніж у чоловіків ($U=135$, $p=0,049$). Такий результат, мабуть, пов'язаний з тим, що згідно з традиційною гендерною роллю, жінки є більш емоційними у міжособистісному спілкуванні, ніж чоловіки. Дівчатам більшою мірою властиво будувати відносини, спираючись на емоційну приязність або ворожість, від якої багато у чому залежить їхня довіра до іншої людини.

У результаті дослідження за «Диференційним опитувальником переживання самотності», Є. Осіна ми отримали дані про виразність у випробуваних таких видів самотності, як загальне переживання самотності (14,1) у юнаків та (14,55) – у дівчат, залежність від спілкування (14,25) у чоловіків та (14,95) – у жінок; позитивна самотність (24,85) – у чоловіків та (25,35) – у жінок.

Таблиця 5

Середній показник результатів дослідження за методикою
«Диференційний опитувальник переживання самотності», Є. Осіна

| Шкали | юнаки | дівчата |
|---------------------------------|-------|---------|
| Загальне переживання самотності | 14,1 | 14,55 |
| Залежність від спілкування | 14,25 | 14,95 |
| Позитивна самотність | 24,85 | 25,35 |

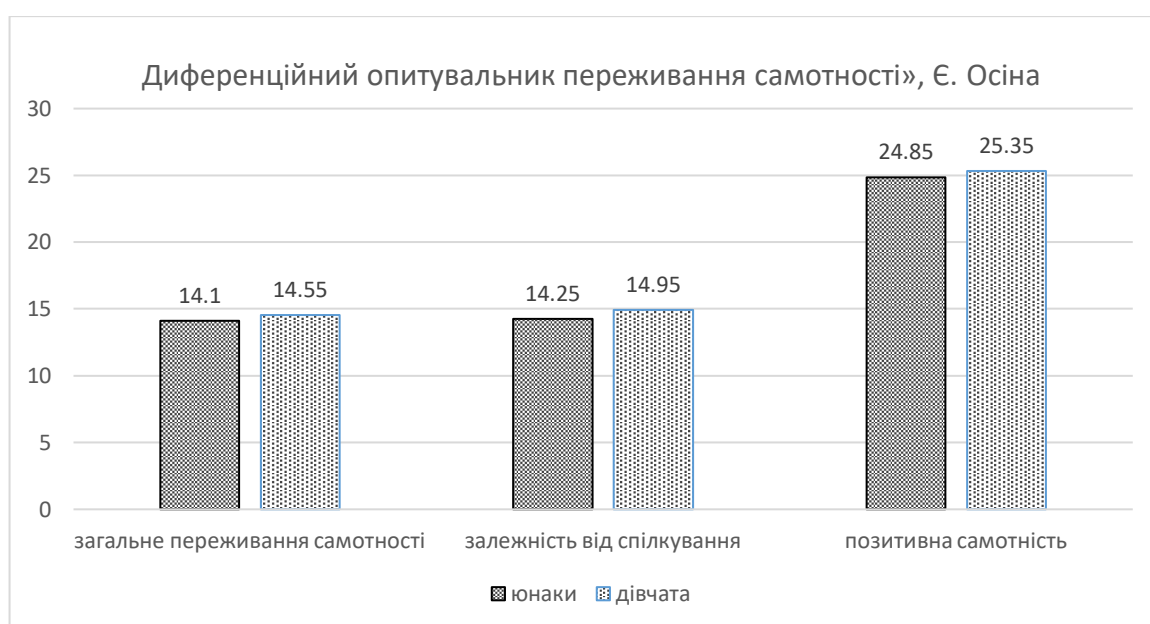


Рис.3. Середні значення показників самотності у юнаків та дівчат

Як видно за результатами дослідження, структура показників самотності у групах чоловіків та жінок носить подібний характер. Разом з тим існують певні відмінності у вираженості цих показників у чоловіків та жінок. Результати відмінностей виразності показників самотності у випробуваних різної статі представлено у таблиці.

Таблиця 6

Результати розрахунку статистично достовірних відмінностей вираженості показників самотності у досліджуваних різної статі

| Шкали | Середні значення | | U-критерій Манна Уїтні | Рівень статистичної значимості (p) |
|---------------------|------------------|---------|------------------------------|--|
| | юнаки | дівчата | | |
| Надійність (Довіра) | 12,65 | 13,3 | 147,5 | 0,156 |

| | | | | |
|------------------|-------|-------|-------|-------|
| Єдність (Довіра) | 11,25 | 10,65 | 186 | 0,705 |
| Знання (Довіра) | 12,05 | 12,5 | 177,5 | 0,543 |

* – відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$)

Аналіз отриманих результатів дослідження не виявив суттєвих відмінностей у показниках самотності серед юнаків та дівчат. Такий результат свідчить про те, що причини самотності у юнаків і дівчат можуть бути різними, проте загальний рівень у групах чоловіків і жінок не відрізняється.

У результаті дослідження за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності», Д. Рассела, М. Фергюсона були отримані дані про виразність у досліджуваних суб'єктивного відчуття самотності.

Таблиця 7

Відсотковий розподіл результатів дослідження за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності», Д. Рассела, М. Фергюсона

| Шкали | юнаки | дівчата |
|---------------------------------|-------|---------|
| Загальне переживання самотності | 14,1 | 14,55 |
| Залежність від спілкування | 14,25 | 14,95 |
| Позитивна самотність | 24,85 | 25,35 |

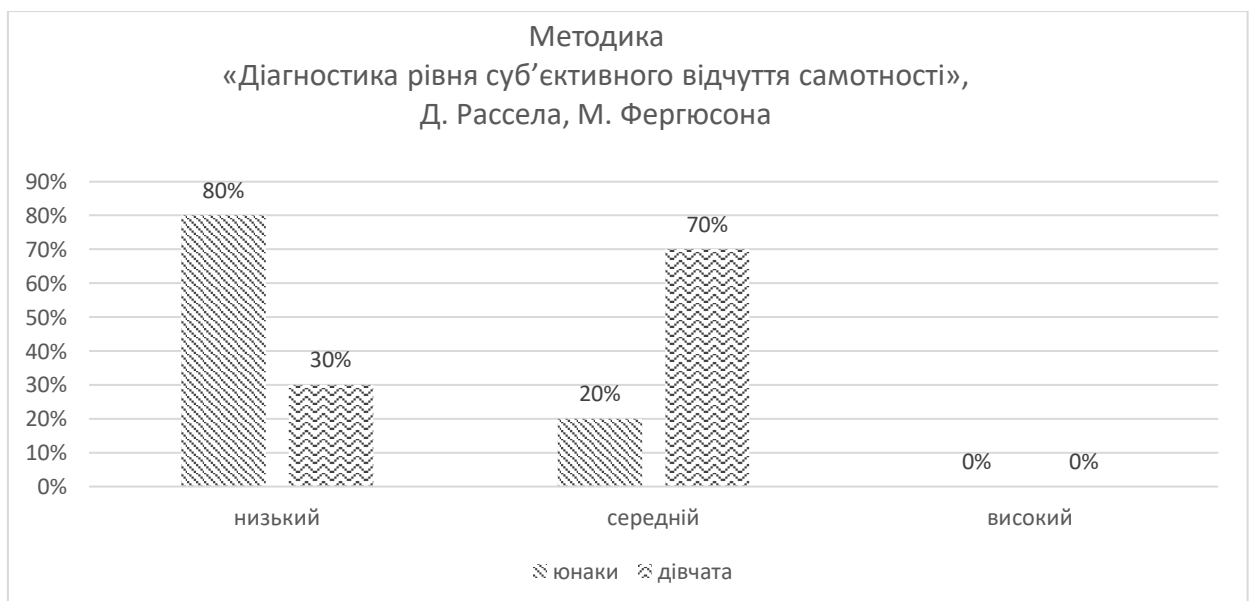


Рис.4. Відсотковий розподіл досліджуваних різної статі за рівнем суб'єктивного переживання самотності

Аналіз даних, відображених на рис. 4 показує, що більшість жінок мають середній показник переживання самотності (70%), а більшість чоловіків низький показник переживання самотності (80%).

У таблиці 4 наведено результати порівняльного аналізу суб'єктивного відчуття самотності у групах випробуваних різної статі.

Таблиця 8

Результати розрахунку значимих відмінностей суб'єктивного відчуття самотності у досліджуваних різної статі

| Шкали | Середні значення | | U-критерій Манна Уїтні | Рівень статистичної значимості (p) |
|---------------------------------|------------------|---------|------------------------|------------------------------------|
| | юнаки | дівчата | | |
| Суб'єктивне відчуття самотності | 22,6 | 17,8 | 124 | 0,040* |

*– відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$)

Аналіз даних, наведених у таблиці 8, показав, що рівень суб'єктивного відчуття самотності у групі жінок є вищим, ніж у групі чоловіків. Це означає, що жінки більшою мірою, ніж чоловіки, відчувають розпач, тугу, нудьгу, відчуття власної непривабливості. Також, результати порівняльного аналізу показників самотності, отриманих за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності», Д. Рассела, М. Фергюсона, відрізняються від порівняльного аналізу самотності, отриманого за методикою «Диференційний опитувальник переживання самотності», Є. Осіна.

На наш погляд, це пов'язано з тим, що у методиці «Диференційний опитувальник переживання самотності», Є. Осіна акцент зроблено на когнітивних аспектах усвідомлення самотності, а методика «Діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності», Д. Рассела, М. Фергюсона спрямована більшою мірою на емоційні компоненти. З огляду на те, що прояви емоційних реакцій у жінок зазвичай яскравіші, то й відмінності у результатах дослідження за даними методиками є зрозумілими та очевидними.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків відчуття самотності та довіри до інших у групах юнаків та дівчат представлено у таблиці 9.

Коефіцієнти рангової кореляції показників самотності з різним рівнем довіри до інших (юнаки)

| Шкали | Загальне переживання самотності | Залежність від спілкування | Позитивна самотність | Суб'єктивне відчуття самотності |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Надійність (Довіра) | -0,207 | -0,020 | 0,046 | 0,021 |
| Єдність (Довіра) | -0,256 | 0,028 | 0,012 | -0,029 |
| Знання (Довіра) | -0,380* | -0,023 | 0,158 | 0,143 |
| Приязнь (симпатія) (Довіра) | -0,584* | 0,121 | -0,215 | -0,438* |
| Розрахунок (Довіра) | -0,201 | -0,085 | 0,198 | 0,022 |
| Ставлення до недоліків (Довіра) | -0,095 | 0,396* | -0,199 | -0,079 |
| Довіра до того, кому довіряє | -0,563* | 0,235 | -0,023 | 0,081 |
| Надійність (НД) | 0,156 | -0,196 | -0,373* | -0,028 |
| Єдність (НД) | -0,281 | -0,216 | 0,163 | 0,011 |
| Знання (НД) | 0,046 | -0,322* | 0,020 | -0,039 |
| Приязнь (симпатія) (НД) | 0,182 | 0,115 | 0,283 | 0,063 |
| Розрахунок (НД) | 0,434* | -0,017 | 0,007 | -0,018 |
| Ставлення до недоліків (НД) | -0,486* | 0,008 | -0,261 | 0,081 |
| Довіра до того, кому не довіряє | -0,061* | -0,238 | 0,076 | -0,043 |

*– відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$)

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити наступні висновки:

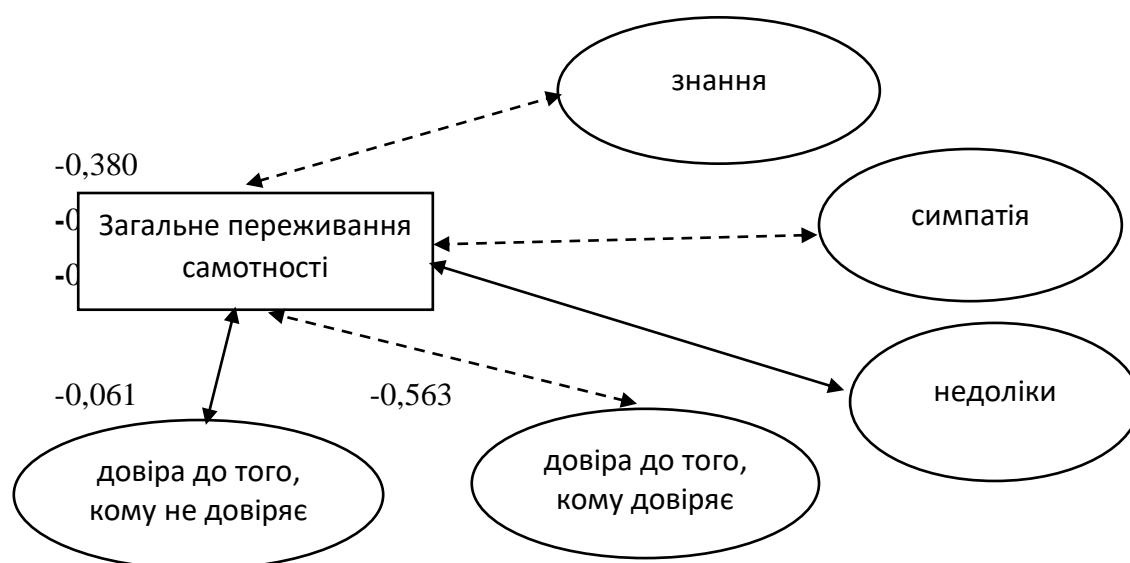


Рис.5. Відсотковий розподіл досліджуваних юнаків за показником «загальне переживання самотності» ($p \leq 0,05$)

Виявлено статистично значущі негативні кореляційні зв'язки «загального переживання самотності» з такими показниками довіри до людини, як «знання», «симпатія», «довіра до того, кому довіряє», а також позитивна кореляція «довіра до того, кому не довіряє».

Виявлено статистично значущу позитивну кореляцію «загального переживання самотності» з такими показниками довіри до людини, як «недоліки» та негативну – зі «знанням особливостей людини, якій не довіряєш».

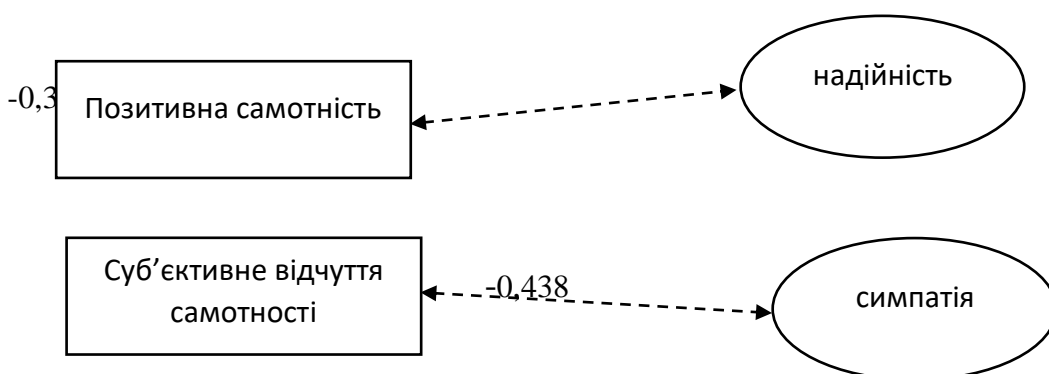


Рис.6. Відсотковий розподіл досліджуваних юнаків за рівнем «позитивної самотності», «суб'єктивного відчуття самотності» ($p \leq 0,05$)

Виявлено статистично значущу негативну кореляцію «позитивної самотності» з таким показником, який не викликає довіри до людини, як «надійність». Тобто, чим вища впевненість у тому, що людина, яка не викликає довіри, надійна, тим нижча здатність бачити щось позитивне на самоті.

Виявлено статистично значущу негативну кореляцію «суб'єктивного відчуття самотності» з «емоційною приязністю / симпатією» до того, кому довіряють. Тобто чим вища «емоційна симпатія» до людини, тим нижче відчуття своєї ізольованості, відгородженості від інших.

Таким чином, «знання» та «приязнь» до тих, кому довіряють виступають детермінантами зниження відчуття самотності у чоловіків. Віра у надійність тих, кому не довіряємо є ознакою зниження позитивної самотності у чоловіків.

Коефіцієнти рангової кореляції показників самотності з різним рівнем довіри до інших (дівчата)

| Шкали | Загальне переживання самотності | Залежність від спілкування | Позитивна самотність | Суб'єктивне відчуття самотності |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Надійність (Довіра) | -0,664* | 0,061 | 0,000 | -0,021 |
| Єдність (Довіра) | -0,429* | -0,108 | -0,184 | -0,259 |
| Знання (Довіра) | 0,342* | 0,201 | 0,079 | 0,223 |
| Приязнь (симпатія) (Довіра) | -0,384* | -0,059 | 0,036 | -0,331* |
| Розрахунок (Довіра) | -0,052 | 0,201 | -0,187 | 0,117 |
| Ставлення до недоліків (Довіра) | 0,264 | 0,204 | -0,024 | 0,179 |
| Довіра до того, кому довіряє | -0,180 | 0,068 | 0,083 | -0,201 |
| Надійність (НД) | 0,132 | 0,194 | -0,461* | 0,128 |
| Єдність (НД) | 0,105 | 0,339* | -0,149 | 0,221 |
| Знання (НД) | 0,110 | 0,060 | -0,104 | 0,109 |
| Приязнь (симпатія) (НД) | -0,239 | -0,051 | -0,577* | 0,264 |
| Розрахунок (НД) | 0,276 | 0,474* | 0,203 | -0,018 |
| Ставлення до недоліків (НД) | -0,105 | -0,148 | 0,286 | 0,061 |
| Довіра до того, кому не довіряє | -0,038 | 0,239 | -0,300 | 0,247 |

*– відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$)

Аналіз отриманих результатів, які представлені у таблиці, дозволяє зробити такі висновки:

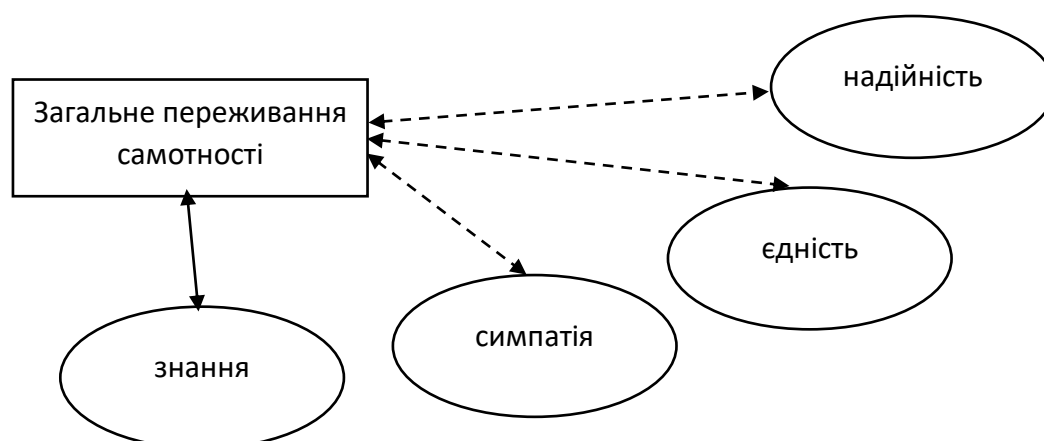


Рис.7. Відсотковий розподіл досліджуваних показників «загальне переживання самотності» від компонентів «надійність», «єдність», «симпатія», «знання» у дівчат ($p \leq 0,05$)

Виявлено статистично значущі негативні кореляції «загального переживання самотності» з такими показниками, які викликають довіру, як «надійність», «єдність» та «симпатія», а також позитивну кореляцію з показником «знання».

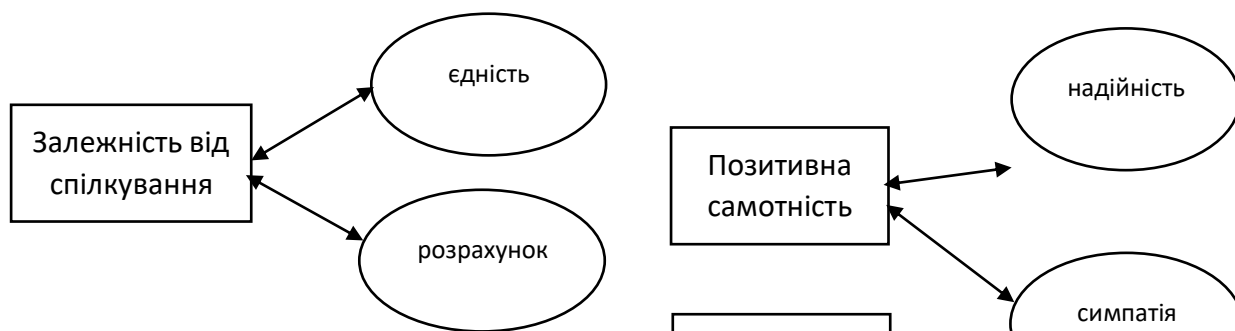


Рис.8. Відсотковий розподіл дослідників «залежність від спілкування» від компонентів «єдність», «розрахунок», «позитивна самотність», «суб'єктивне відчуття самотності» від компонентів «надійність», «симпатія» у дівчат ($p \leq 0,05$)

Виявлено статистично значущу позитивну кореляцію «залежність від спілкування» з таким показником довіри до людини, яка не викликає довіри, як «єдність» і «розрахунок». Також, виявлено статистично значущу негативну кореляцію «позитивної самотності» з таким показником довіри до людини, яка не викликає довіри, як «надійність» і «симпатія».

Виявлено статистично значущу негативну кореляцію «суб'єктивного відчуття самотності» з емоційною симпатією до того, кому довіряють. Тобто чим вища емоційна симпатія до людини, тим нижчим є відчуття власної ізолюваності, відгородженості від інших людей.

Таким чином, «надійність», «єдність» та «симпатія» до тих, кому довіряють виступають факторами зниження відчуття самотності у жінок. При цьому знання тих, кому довіряєш, позитивно пов'язане із загальним рівнем самотності у жінок, що відрізняється від результату, отриманого у групі чоловіків, де зв'язок між знанням щодо тих, кому довіряєш та загальним відчуттям самотності був негативним. Отже, чоловікам знання про людей, яким довіряєш допомагають почуватися менш самотніми, а жінкам, навпаки,

заважають. Цей результат відображає більш раціональну складову у чоловіків і меншу раціональний показник у жінок. У жінок велику роль відіграють емоції та почуття, ніж раціональні, які пов'язані із знаннями. Ймовірно, такі відмінності збігаються із традиційними гендерними ролями.

Залежність від спілкування у жінок позитивно пов'язана з єдністю та розрахунком щодо тих, кому не довіряєш, а ставлення до самотності, як до позитивного явища тим вище, чим нижче стосовно тих, кому довіряєш проявляються надійність і приязнь.

Результати кореляційного аналізу, що відображають взаємозв'язок відчуття самотності та довіри до себе у групах юнаків та дівчат відображено у таблиці 11.

Таблиця 11

Коефіцієнти рангової кореляції показників, що відображають відчуття самотності з різним рівнем довіри до себе (юнаки)

| Шкали | Загальне переживання самотності | Залежність від спілкування | Позитивна самотність | Суб'єктивне відчуття самотності |
|--|---------------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Довіра до себе у проф. діяльності | -0,131 | -0,060 | 0,127 | 0,022 |
| Довіра до себе інтелектуальній сфері | -0,015 | -0,064 | 0,406* | 0,018 |
| Довіра до себе у вирішенні побутових проблем | -0,137 | -0,032 | 0,150 | 0,033 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з близькими людьми (друзями) | -0,476* | 0,177 | -0,057 | 0,181 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з підлеглими | 0,305 | -0,292 | 0,119 | -0,033 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з керівництвом | -0,114 | -0,072 | 0,196 | -0,017 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки в сім'ї | -0,093 | 0,019 | 0,344* | -0,005 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з дітьми | -0,293 | 0,167 | -0,462 | 0,017 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з батьками | 0,398* | -0,111 | -0,029 | 0,022 |
| Довіра до себе в умінні | | | | |

| | | | | |
|--|--------|--------|----------------|-------|
| подобатися представникам протилежної статі | 0,071 | 0,223 | -0,373* | 0,026 |
| Довіра до себе в умінні цікаво проводити вільний час | 0,019 | -0,099 | 0,183 | 0,078 |
| Загальний показник довіри до себе | -0,024 | 0,007 | -0,048 | 0,011 |

* – відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$)

У результаті нашого дослідження ми з'ясували, що показник «загальне переживання самотності» позитивно пов'язаний з довірою до себе, в умінні будувати стосунки з близькими та батьками та негативно з довірою до себе в умінні будувати стосунки з друзями. Це свідчить про те, що для чоловіків уміння будувати стосунки з друзями допомагає знизити переживання самотності, а налагодженість стосунків із родиною, навпаки, підвищує її рівень. Такий результат пов'язаний з тим, що у ранній юності відносини з однолітками відіграють важливішу роль для чоловіків, ніж стосунки з батьками, що відповідає віковим завданням сепарації від батьківської сім'ї.

«Вміння будувати стосунки в сім'ї» прямо корелює із «позитивною самотністю», при цьому «вміння подобатись дівчатам» знижує рівень «самотності» у юнаків. За результатами даних показників, ми бачимо протилежний вплив стосунків у сім'ї та стосунків з однолітками на відчуття самотності – впевненість у сімейних стосунках веде до зростання відчуття самотності у юнаків, а впевненість у стосунках із дівчатами – до її зниження.

Виявлено статистично значущу позитивну кореляцію «позитивної самотності» з «довірою до себе в інтелектуальній сфері» у юнаків. Тобто чим вища «довіра до себе в інтелектуальній сфері», тим вища здатність бачити щось позитивне у «самотності». Такий результат показує, що для усвідомлення позитивного ресурсу періодів самотності необхідний певний інтелектуальний рівень, який опосередковано пов'язаний з довірою до себе в інтелектуальній сфері.

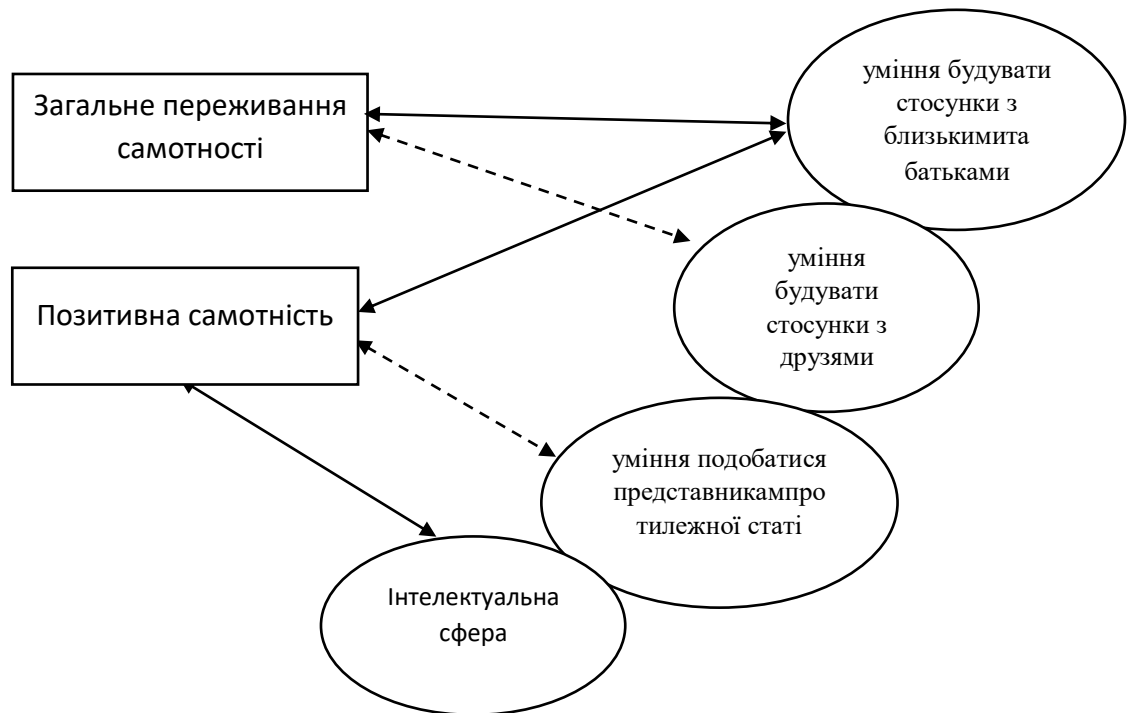


Рис.9. Відсотковий розподіл досліджуваних показників «загальне переживання самотності» від компонентів «надійність», «єдність», «симпатія», «знання» у дівчат ($p \leq 0,05$)

Таблиця 12

Коефіцієнти рангової кореляції показників, що відображають відчуття самотності з різним рівнем довіри до себе (дівчата)

| Шкали | Загальне переживання самотності | Залежність від спілкування | Позитивна самотність | Суб'єктивне відчуття самотності |
|--|---------------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------------------|
| Довіра до себе у проф. діяльності | 0,202 | 0,177 | 0,168 | 0,132 |
| Довіра до себе інтелектуальній сфері | 0,185 | -0,417* | 0,363* | -0,278 |
| Довіра до себе у вирішенні побутових проблем | -0,017 | 0,304 | 0,042 | 0,253 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з близькими людьми (друзями) | 0,053 | 0,325* | 0,133 | 0,121 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з підлеглими | -0,085 | -0,182 | 0,037 | -0,093 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з керівництвом | -0,217 | 0,075 | 0,005 | 0,137 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки в сім'ї | -0,104 | 0,306 | 0,239 | 0,105 |

| | | | | |
|--|--------|--------|--------|--------|
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з дітьми | -0,113 | 0,040 | -0,025 | -0,145 |
| Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з батьками | -0,269 | 0,130 | -0,179 | 0,232 |
| Довіра до себе в умінні подобатися представникам протилежної статі | 0,183 | -0,233 | 0,233 | -0,126 |
| Довіра до себе в умінні цікаво проводити вільний час | 0,224 | 0,213 | -0,166 | 0,048 |
| Загальний показник довіри до себе | 0,041 | 0,154 | 0,114 | -0,021 |

*– відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$)

Аналіз отриманих результатів дослідження показників, що відображають відчуття самотності з різним рівнем довіри до себе у дівчат дозволяє зробити такі висновки:

«Довіра до себе в інтелектуальній сфері» у дівчат позитивно пов'язана з «позитивною самотністю» (як і у юнаків) та негативно із «залежністю від спілкування».

Довіра до себе у дівчат щодо «уміння будувати відносини з близькими» веде до зростання «залежності від спілкування», що відображає високу значимість для дівчат сфери спілкування та високого ризику формування «залежності від спілкування» та неможливості бути на самоті, відчуваючи плідність та корисність періодів самотності.

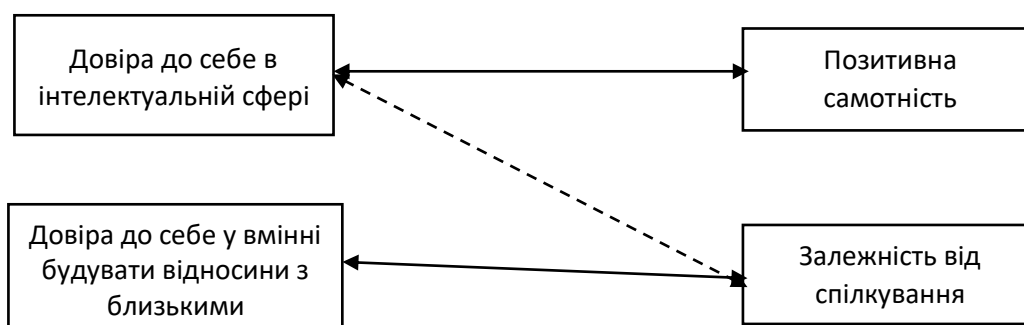


Рис.9. Відсотковий розподіл досліджуваних показників «Довіра до себе в інтелектуальній сфері», «Довіра до себе в умінні будувати взаємостосунки з близькими людьми (друзями)» від компонентів «позитивна самотність», «залежність від спілкування» у дівчат ($p \leq 0,05$)

Таким чином, кореляційний аналіз виявив деякі спільні взаємозв'язки переживання самотності та довіри до інших та до себе у юнаків та дівчат: єдність поглядів та емоційна «симпатія» до тих, кому довіряємо знижує рівень самотності, а також «впевненість у своїх інтелектуальних здібностях» позитивно пов'язана з «позитивною самотністю».

При цьому виявлено й відмінності у переживанні самотності та довіри у юнаків та дівчат. Знання про тих, кому довіряють, знижують відчуття самотності у юнаків, але підвищують відчуття самотності у дівчат.

Таким чином, проведене нами вивчення взаємозв'язку показників довіри до себе та інших із суб'єктивним відчуттям самотності у юнаків та дівчат, дозволяє зробити узагальнюючі висновки:

1. Довіра до іншої людини є ціннісним ставленням суб'єкта до партнера, що передбачає позитивне прогнозування поведінки партнера, інтерес, повагу, готовність виявити щодо нього добру волю.

Рівень довіри до іншої людини проявляється у здатності змінити психологічну дистанцію по відношенню до неї: з підвищенням довіри психологічна дистанція знижується, зі зниженням довіри – збільшується. Довіра часом є раціональним явищем, почасти нераціональним; баланс раціонального та нераціонального дозволяє реалізувати основну функцію довіри – встановити контакт із партнером, не ставши жертвою обману.

2. У дослідників немає єдиної думки щодо природи та сутності самотності. Водночас, всі дослідники сходяться у тому, що самотність пов'язана з переживанням людиною її відірваності від спільноти людей, історії, сім'ї, природи, культури. Самотність є особливою формою переживання й усвідомлення себе, як покинутого, відірваного, забутого, обділеного, втраченого непотрібного, безпритульного. Інакше кажучи – це втрата зв'язків людини із зовнішнім світом. У літературі з проблеми самотності висловлені різні припущення про даний феномен. Відмінності між типологіями проводяться за трьома напрямками, що стосуються оцінки

індивідом його соціального становища, дефіциту соціальних відносин і тимчасової перспективи, пов'язаної з самотністю. Дослідники виділяють багато факторів, що впливають на самотність, які поділяються на дві великі групи: особистісні та зовнішні.

Переважає більшість юнаків та дівчат, які брали участь у дослідженні, не відчують себе самотніми та ізольованими, при цьому 15% мають виражену залежність від спілкування та 70% досліджуваних не бачать нічого позитивного на самоті.

Юнаки та дівчата показують вищий рівень довіри до тих, кому вони довіряють, аніж тим, кому вони не довіряють.

3. Аналіз результатів виразності показників самотності та довіри у досліджуваних різної статі показав, що рівень «довіри до себе в умінні будувати взаємини з близькими людьми (друзями)», рівень довіри до тих, до кого людина відчуває «симпатію», а також рівень суб'єктивного переживання самотності у дівчат вищий, ніж у юнаків.

З'ясовано, що «знання» та «симпатія» до тих, кому довіряють виступають детермінантами зниження відчуття самотності у юнаків. Віра у надійність тих, кому не довіряють, є детермінантою зниження позитивної самотності у юнаків.

Доведено, що «надійність», «єдність» та «симпатія» до тих, кому довіряють виступають факторами зниження відчуття самотності у дівчат. При цьому знання тих, кому довіряють, позитивно пов'язані із загальним рівнем самотності у дівчат, що відрізняється від результату, отриманого у групі юнаків, де зв'язок між знаннями щодо тих, кому довіряєш та загальним відчуттям самотності був негативним. Таким чином, юнакам знання про людей, яким вони довіряють допомагають почуватися менш самотніми, а дівчатам, навпаки, заважають.

Загальне переживання самотності у юнаків позитивно пов'язане з довірою до себе в умінні будувати стосунки з батьками та негативно з довірою до себе в умінні будувати стосунки з друзями. При цьому в групі

юнаків вміння будувати стосунки в сім'ї прямо корелюють з позитивною самотністю, при цьому вміння подобатися дівчатам знижує рівень самотності у юнаків.

Виявлено також статистично значущу позитивну кореляцію позитивної самотності з довірою до себе в інтелектуальній сфері. Довіра до себе в інтелектуальній сфері у дівчат позитивно пов'язана з позитивною самотністю (як і у юнаків) та негативно із залежністю від спілкування. При цьому довіра до себе дівчат щодо вміння будувати стосунки з близькими веде до зростання залежності від спілкування.

Відповідно єдність поглядів та емоційна симпатія до тих, кому довіряємо знижує рівень самотності; впевненість у своїх інтелектуальних здібностях позитивно пов'язана з позитивною самотністю.

Підсумувавши результати нашого дослідження можна зробити висновок про те, що гіпотеза підтвердилася, оскільки існує взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності з показниками довіри до себе та інших.

Висновки

У дипломній роботі розкрито теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей довіри особистості до себе та інших людей у контексті проявів суб'єктивної самотності у юнаків та дівчат.

За результатами нашого дослідження ми дійшли наступних висновків:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел із зазначеної проблеми свідчить, що різні напрямки психологічної науки розглядають довіру зазвичай як умову існування деякого іншого явища: це довіра до світу, довіра до інших і довіра до себе. Підтверджено, що основою для формування означених видів довіри є «базальна довіра», яка виникає на ранніх стадіях розвитку особистості. Більшість науковців розглядають довіру до себе, як певне поняття, яке дозволяє людині зайняти ціннісну позицію щодо самої себе, до світу та, відповідно, будувати власну стратегію діяльності. Визначено, що довіра до себе, розглядається як цілісне багатоаспектне утворення особистості, що визначає особливості самоорганізації та самореалізації особистості у сфері стосунків і спілкування з іншими людьми.

2. З'ясовано, що у дослідників немає єдиної думки щодо природи та сутності самотності. Водночас, всі дослідники сходяться у тому, що самотність пов'язана з переживаннями людиною її відірваності від спільноти людей, історії, сім'ї, природи, культури. Зазначено, що самотність є особливою формою переживання та усвідомлення людиною себе, як покинутої, відірваної, забутої, обділеної, втраченої, непотрібної, безпритульної, що призводить до втрати відносин та зв'язків людини із зовнішнім світом.

3. Зазначено, що довіра є важливим аспектом у житті людини, що відображає ціннісне ставлення суб'єкта до партнера, яке, у свою чергу, передбачає позитивне прогнозування поведінки партнера, інтерес, повагу, готовність виявити щодо нього добру волю.

Підтверджено, що довіра до самого себе та інших людей тісно пов'язана з особистісними особливостями людини і в свою чергу має вплив на особистість. Таким чином, можна зазначити про існування тісних зв'язків між самотністю та довірою.

4. Проведене емпіричне дослідження показало, що існують деякі спільні взаємозв'язки переживання самотності та довіри до інших та до себе у юнаків та дівчат: єдність поглядів та емоційна приязнь до тих, кому вони довіряють знижує рівень самотності, а також впевненість у своїх інтелектуальних здібностях є позитивно пов'язана. При цьому виявлено й відмінності у досліджуваній вибірці: знання про тих, кому довіряють, знижують відчуття самотності у юнаків, але підвищують відчуття самотності у дівчат.

Отриманий результат не вичерпує проблеми виявлення особистісних детермінант переживання самотності та вивчення ролі довіри у психологічній структурі особистості. У зв'язку з цим видаються перспективними вивчення довіри й самотності у випробуваних різного віку і різних сімейних статусів.

Спираючись на отримані удослідженні результати, можна порекомендувати юнакам і дівчатам більше довіряти своїм інтелектуальним здібностям, що дозволить їм більшою мірою бачити позитивний потенціал самотності, як особистісного ресурсу.