

**Тищенко Анна**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
кафедри психології філософського факультету  
Львівського національного університету імені Івана Франка*

**Левус Надія**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології філософського факультету  
Львівського національного університету імені Івана Франка*

## **СУБ'ЄКТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ СІМЕЙНОЇ ТРИВОГИ**

**Анотація.** Праця присвячена дослідженню суб'єктивного переживання самотності в осіб з різним рівнем сімейної тривоги. Дослідження вивчає взаємозв'язок рівня тривоги, яка виникає у контексті сімейних стосунків, та сприймання самотності індивідом. Дослідницький підхід включає аналіз психологічних аспектів сімейної тривоги та визначення впливу цієї тривоги на психологічний стан особистості. У дослідженні взяли участь 134 студенти львівських ЗВО. Методиками, які використовувались для дослідження суб'єктивного переживання самотності в осіб з різним рівнем сімейної тривоги, були «Опитувальник самоствавлення» В. Століна, «Шкала депресії» А. Бека, опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (ACT) Е.Г. Ейдемільера, В.В. Юстіцька, «Шкала ранніх спогадів про тепло та безпеку» А. Ріхтера, П. Гілберта, К. МакЕвона, «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, «Шкала ранніх спогадів» П. Гілберта, «Шкала самотності» Дж. де Йонга Гірвельда, «Опитувальник генералізованого тривожного розладу» (ГТР-7 / GAD-7) Р. Шпітцера. Також враховувались місце проживання досліджуваних, кількість членів сім'ї та наявність сиблінгів. Обчислення результатів відбувалось за допомогою програми Statistika 10.0 такими методами статистичного аналізу, як кластерний, порівняльний, кореляційний та факторний. Результати порівняльного аналізу вказують на найбільш позитивне самоствавлення в осіб групи зі зниженим рівнем сімейної тривоги. Також у них нижчий рівень самотності та мало негативних дитячих спогадів. У групі із середнім рівнем тривоги досліджувані більш схильні до самозвинувачення, проте вони є ближчими до розуміння, прийняття своїх почуттів і думок. Група осіб із підвищеним рівнем сімейної тривоги відрізняється від інших вищим рівнем самотності та тривожності, а також малою кількістю приємних спогадів з дитинства та, навпаки, великою кількістю поганих спогадів. Встановлено, що особи зі зниженим рівнем сімейної тривоги можуть відчувати самотність сильніше та глибше, ніж особи з підвищеним рівнем, оскільки вони часто залишаються на самоті. Також дослідженням доведено, що сімейні стосунки впливають на розвиток тривожних розладів, проте проживання в неповній сім'ї в осіб з підвищеним рівнем сімейної тривоги зменшує її, на відміну від осіб із підвищеним та середнім рівнем, в яких рівень сімейної тривоги зростає у разі сімейних негараздів.

**Ключові слова:** самотність, тривожність, сімейна тривога, суб'єктивне переживання самотності, сімейні стосунки.

**Tyshchenko Anna**

*Student of the 2nd year (master's) level of Higher Education  
Department of Psychology, Faculty of Philosophy  
Ivan Franko National University of Lviv*

**Levus Nadiia**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Psychology, Faculty of Philosophy  
Ivan Franko National University of Lviv*

## **SUBJECTIVE EXPERIENCE OF LONELINESS IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF FAMILY ANXIETY**

**Abstract.** The paper is devoted to the study of the subjective experience of loneliness in individuals with different levels of family anxiety. The study examines the relationship between the level of anxiety that occurs in the context of family relationships and the perception of loneliness. The research approach involves analyzing the psychological aspects of family anxiety and determining the impact of this anxiety on the psychological state of the individual. The study involved 134 students of Lviv universities. The methods used to study the subjective experience of loneliness in individuals with different levels of family anxiety were: «Self-Attitude Questionnaire» of V. Stolin, The Beck Depression Inventory (BDI), E. Eidemiller's, V. Justickis' «Analysis of family relationships», «Early Memories of warmth and security scale» A. Richter, P. Gilbert, C. McEvoy, «Diagnosis of the level of subjective feeling of loneliness» D. Russell and M. Ferguson, P. Gilbert's «Early life events», J. de Jong Gierveld's «Loneliness Scale», and R. Spitzer's «Generalized Anxiety Disorder Questionnaire» (GAD-7). The place of residence of the participants, the number of family members, and the presence of siblings were also considered. The results were calculated using the Statistika 10.0 program using the following methods of statistical analysis: cluster, comparative, correlation, factor analysis. The results of the comparative analysis indicate the most positive self-attitude in the individuals of the group with a reduced level of family anxiety. They also have a lower level of loneliness and a reduced level of negative childhood memories. In the group with an average level of anxiety, subjects have a higher probability of self-blame, but they are closer to their feelings and thoughts. A group of people with an increased level of family anxiety differs from the others by a higher level of loneliness and anxiety, as well as a reduced level of pleasant memories from childhood and, conversely, an increased level of bad memories. It has been found that individuals with low levels of family anxiety may experience loneliness more strongly and deeply than those with high levels because they are often left alone. Also, research has proven that family relationships influence the development of anxiety disorders, however, living in a single-parent family in persons with a high level of family anxiety reduces it, in contrast to persons with a high and average level, in whom the level of family anxiety increases in the event of family troubles.

**Keywords:** loneliness, anxiety, family anxiety, subjective experience of loneliness, family relationships.

**Вступ.** Сучасне суспільство переживає значущі розбіжності між індивідуальними потребами та сімейними цінностями. Швидкий темп життя, збільшення мобільності та структурні зміни сімей стали буденністю, однак часто призводять до відчуження та певної самотності між різними верствами населення. Така ізоляція може бути наслідком багатьох факторів, але важливим чинником є рівень сімейної тривоги та її вплив на якість життя особистості.

Актуальність теми полягає у тому, що сімейна тривога, пов'язана з конфліктами, розладами у стосунках або іншими факторами, може створювати сприятливі умови для виникнення самотності у членів родини. Розуміння взаємозв'язку між сімейною тривоگو та самотністю може допомогти розвинути стратегії підтримки та інтервенції.

**Мета дослідження** – розкрити особливості переживання самотності в осіб із різним рівнем сімейної тривоги, а також встановити взаємозв'язок між сімейною тривоگو та самотністю, допомогти зрозуміти психологічні та соціальні аспекти цього явища та сприяти розробці стратегій для підтримки і покращення якості життя цільових груп.

**Виклад основного матеріалу.** У 1938 році опублікована, напевно, перша праця про самотність [4]. Г. Зільбург вважав, що самотність пов'язана з ворожістю, нарцисизмом та егоцентризмом, які, своєю чергою, є наслідком неправильного виховання. Пізніше Г.С. Салліван поставив самотність на чільне місце у своїй теорії розвитку особистості. Він писав, що у підлітковому віці виникає потужна потреба в інтимній близькості, що

робить підлітків особливо вразливими до такої рушійної сили, як самотність [3].

Приблизно у той самий час Ф. Фромм-Райхман опублікувала впливову статтю про самотність, засновану на клінічній роботі з хворими на шизофренію. Вона наголосила, що самотність часто є важким і сильним переживанням і простежується з досвіду дитинства у сім'ї. Спільною темою у працях цього періоду є те, що самотність – це болісно-суб'єктивний досвід, відмінний від об'єктивного стану буття наодинці, який спричиняє погіршення міжособистісних стосунків, тривогу, страх.

Сімейний контекст вважався важливим чинником для психічного здоров'я та стабільності кожного індивіда. Одним із ключових елементів цього контексту є стиль виховання, який визначається тим, як батьки взаємодіють із дітьми та як формують основні цінності і навички. Ще одним важливим складником є конфлікти у сім'ї, які можуть виникати з різних причин і відображати внутрішній стан сімейного устрою. Дослідження показують, що пермісивність, авторитарність чи непередбачуваність у вихованні можуть сприяти формуванню тривожних станів у членів сім'ї [1]. Діти, які виростають у середовищі з відсутністю чітких правил чи переважанням суворості, можуть відчувати внутрішню невпевненість та небезпеку.

К. Хорні вважає, що тривога є вродженою емоцією. Вона фіксується немовлям і перетворюється на «базальну тривогу», внутрішню властивість його розуму, що викликає бажання позбутися її. «Базальна тривога» змушує діяти таким чином, щоби бути у безпеці, не викликаючи її. На фоні «базальної тривоги» виникає недовіра до всього світу. Вона може зникнути з підсвідомості, але залишається з індивідом упродовж життя. Доросла особа не може сама віддавати любов, ласку та тепло своїм близьким, і її діти будуть страждати від того, що вони не отримуватимуть необхідної їм любові та захисту [2].

Сімейна система, її структура та функції, а також індивідуальні риси кожного члена визначають загальний емоційний клімат у родині. Зрозуміння цього клімату та виявлення його джерел дозволяє розробити ефективні стратегії подолання сімейної тривоги.

З метою з'ясування взаємозв'язку сімейної тривоги та переживання самотності у березні 2024 року проведено дослідження серед здобувачів вищої освіти Львівського національного університету імені Івана Франка та Національного універ-

ситету «Львівська Політехніка» (n=134). Середній вік досліджуваної групи становить 18,9 років.

Опитувальники «Шкала ранніх спогадів про тепло та безпеку» А. Ріхтера, П. Гілберта, К. МакЕвона, «Шкала ранніх спогадів» П. Гілберта та «Шкала самотності» Дж. де Йонга Гірвельда не були адаптованими в Україні, тому прийнято рішення про їх адаптацію. Кожен опитувальник перекладався двома перекладачами; на запитання трьох методик відповіли по 40 осіб. Коефіцієнт альфа Кронбаха у всіх трьох методиках є вищими за 0,7, що вказує на те, що внутрішня узгодженість шкал є досить високою. Це дає підстави для використання вказаних опитувальників для дослідження ранніх спогадів і самотності.

За допомогою анкети встановлено, що 83 особи мешкають окремо від своєї сім'ї, у 63 осіб є молодший сиблінг, у 39 осіб є старший, у 22 осіб є і молодший, і старший сиблінги й у 10 осіб немає жодного сиблінга. Одне з основних питань стосувалося складу сім'ї (повнота сім'ї), адже одним із припущень є те, що це може впливати на переживання сімейної тривожності. Більшість респондентів проживають у повній сім'ї.

Для розподілу досліджуваних за рівнями сімейної тривоги проведено кластерний аналіз. За допомогою процедури деревоподібної класифікації виокремлено три групи осіб із різним рівнем тривожності. Аналіз проводився на базі шкал опитувальника «Аналіз сімейної тривоги». Отримано такі результати: група 1 – підвищений рівень тривоги (n=23), група 2 – середній рівень (n=44), група 3 – знижений рівень тривоги (n=67).

На підставі цього поділу отримано можливість проаналізувати відмінності між вказаними вище кластерами. Результати порівняльного аналізу вказують на найбільш позитивне самоставлення в осіб групи зі зниженим рівнем сімейної тривоги. Також у них нижчий рівень самотності та знижений рівень негативних дитячих спогадів. У групі із середнім рівнем тривоги досліджувані мають вищу ймовірність самозвинувачення, проте вони є ближчими до своїх почуттів і думок. Група осіб із підвищеним рівнем сімейної тривоги відрізняється від решти вищим рівнем самотності та тривожності, а також зниженим рівнем приємних спогадів із дитинства та, навпаки, підвищеним рівнем поганих спогадів.

Для визначення зв'язку між тривогою та самотністю проведений кореляційний аналіз Спірмена. Для цього вибрано 4 шкали опитувальника «АСТ»: «Шкала Вини», «Шкала Тривожності», «Шкала Напруженості» та «Рівень

загальної сімейної тривоги», а також шкали опитувальників, які використовувались у дослідженні. Для глибшого розуміння кореляційної структури аналіз проводився окремо для кожного кластеру.

У першому кластері (група досліджуваних із підвищеним рівнем тривожності) простежується непряма кореляція ( $r=-0,45$ ) між шкалою тривоги та тим, чи повна сім'я у досліджуваних. Особи, які походять із неповних сімей, мають загалом нижчий рівень тривоги. Якщо брати до уваги меншу кількість хороших спогадів із дитинства і більшу кількість поганих порівняно з іншими двома групами, можна припустити, що негативний дитячий досвід міг бути пов'язаним із кимось із батьків чи інших родичів. Якщо цієї особи немає, то відчуття тривожності знижується.

Виявлені взаємозв'язки сімейної тривоги зі шкалами, які визначають рівень спогадів про тепло і безпеку, рівень недооціненості, покори та загрози. Непрямий зв'язок між теплом і безпекою та сімейною тривогою свідчить про те, що почуття емоційної підтримки та захищеності у сім'ї відіграє важливу роль у зниженні рівня тривожності у членів родини. Тепло і безпека, які індивід отримує у дитинстві, формують фундамент для розвитку довіри та емоційної стабільності, що надалі сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій і конфліктів у дорослому віці. Окрім цього, результати прямого зв'язку між сімейною тривогою та почуттями недооціненості, загрози та покори свідчать, що коли особи цієї групи відчують себе знеціненими, пригніченими або відчують небезпеку у контексті сімейних стосунків, їхній рівень тривожності зростає (рис. 1).

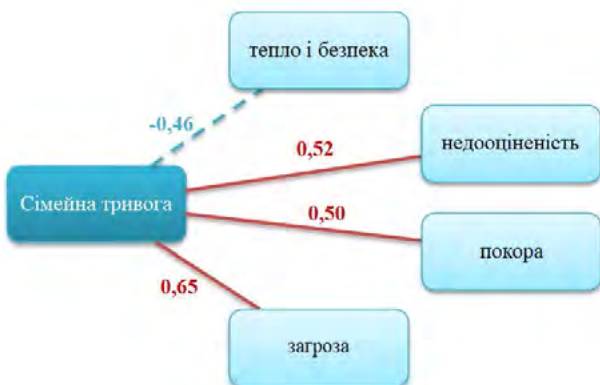


Рис. 1. Взаємозв'язок між сімейною тривогою та ранніми дитячими спогадами (група з підвищеним рівнем сімейної тривоги)

Напруженість як ознака сімейної тривоги прямо корелює з емоційною самотністю та загальним рівнем самотності (рис. 2). У цьому випадку напруженість виступає тригером для емоційної самотності, з якою підвищується загальний рівень самотності. Шкали «Вини» ( $r=-0,52$ ), «Напруженості» ( $r=-0,44$ ) та «Рівня загальної сімейної тривоги» ( $r=-0,46$ ) обернено корелюють зі шкалою «Спогадів про тепло та безпеку». Підвищені показники за цією шкалою вказують на приємні та хороші спогади з дитинства. Відштовхуючись від результату аналізу, можна зробити висновок про те, що при теплих дитячих спогадах знижується почуття вини, напруженості та загальної тривоги.



Рис. 2. Взаємозв'язок між напруженістю як ознакою сімейної тривоги та шкалами самотності (група з підвищеним рівнем сімейної тривоги)

У другому кластері (особи із середнім рівнем тривожності) є пряма кореляція між «Шкалою Напруженості» та повнотою сім'ї ( $r=0,32$ ). Також наявна обернена кореляція між «Рівнем загальної сімейної тривоги» та місцем проживання сім'ї ( $r=-0,3$ ).

Ці результати свідчать про те, що напруженість підвищується, якщо сім'я неповна, і якщо вони проживають в обласному центрі, то рівень загальної сімейної тривоги спадає. На відміну



Рис. 3. Взаємозв'язок між сімейною тривогою та шкалами самоствавлення, раннього дитячого досвіду (група із середнім рівнем сімейної тривоги)



Рис. 4. Взаємозв'язок між почуттям вини та наявністю сиблінгів і проживанням окремо від сім'ї (група зі зниженим рівнем сімейної тривоги)

від групи 1, ці респонденти мають більше теплих дитячих спогадів і менше негативних, тому можна припустити, що сім'я для них – більш спокійне місце і якщо вона неповна, то рівень напруженості зростає.

У групі із середнім рівнем сімейної тривоги відзначається прямий зв'язок між сімейною тривоگوю та загрозою (рис. 3). Це вказує на те, що коли рівень тривоги підвищується, досліджувані можуть сприймати цю ситуацію як загрозову. Можна припустити, що тривога є індикатором можливих реакцій на стресові ситуації у сім'ї. Хоч особи цього кластеру менше, ніж особи групи 1, переживають тривогу, та за певних обставин вона може стрімко зростати, що, своєю чергою, буде підвищувати рівень загрози.

У третьому кластері (особи зі зниженим рівнем сімейної тривоги) є пряма кореляція між «Шкалою Вини» та наявністю кількох сиблінгів ( $r=0,26$ ) і проживанням в іншій області, окремо від сім'ї ( $r=0,26$ ). Якщо сім'я мешкає в іншій області, то почуття вини у досліджуваних цієї групи зростає, також воно зростає, коли вони мають і старших, і молодших сиблінгів. У цієї групи є схожа ситуація з групою 2: у неповній сім'ї їхня напруженість зростає ( $r=0,25$ ). Разом ці дані можна пояснити тим, що досліджувані відчувають вину за те, що покидають рідних та їдуть в інше місце на навчання

чи роботу, при цьому переживаючи напруження, бо їхня сім'я є неповною без них (рис. 4).

Цікаві кореляції спостерігаються між сімейною тривоگوю та її непрямим зв'язком із теплом і безпекою та прямими зв'язками сімейної тривоги і тривожності, соціальної та емоційної самотності (рис. 5). Хоч це дані осіб, які потрапили у групу зі зниженим рівнем сімейної тривоги, проте чітко проглядається тенденція до підвищення рівня сімейної тривоги у разі переживання самотності.

Очікуваний зв'язок між тривоگوю та теплом і безпекою вказує на те, що відсутність двох останніх факторів призводить до зростання першого.

За допомогою факторного аналізу проаналізовано специфіку факторних структур результатів дослідження самотності і сімейної тривоги у трьох кластерних групах.

Для кожної з груп проводився окремий аналіз. Методом Р.Б. Кеттелла «Кам'яного осипу» для першої групи (особи зі зниженим рівнем сімейної тривоги) виділено 3 фактори, для другої (середній рівень) і третьої груп (підвищений рівень) – по 4 фактори.

Отримані результати вказують на те, що рівень сімейної тривоги має визначальний вплив на психологічне становище й емоційний добробут особистості. У факторній структурі групи з підвищеним рівнем сімейної тривоги на перше місце виходить соціальна взаємодія та емоційне неблагополуччя, а не самотність. Очевидно, це пов'язано з тим, що найбільше їм бракує позитивних емоційних контактів. Вина, тривожність і напруженість у цих досліджуваних виникають на тлі сімейної тривоги.

У групи із середнім рівнем сімейної тривоги самотність поєднується з негативним очікуваним ставленням від інших, що підтверджує важливість позитивних соціальних зв'язків для цієї категорії осіб. Разом із тим сімейна тривога у них пов'язана з виною.

У групи зі зниженим рівнем сімейної тривоги самотність виникає на фоні відсутності відчуття тепла і безпеки. Сімейна

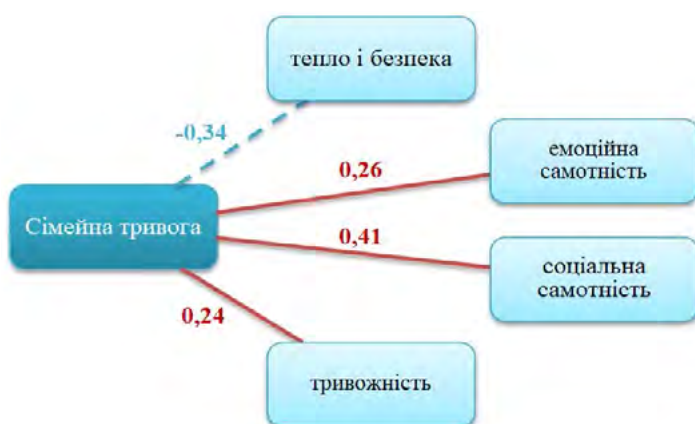


Рис. 5. Взаємозв'язок між сімейною тривоگوю та шкалами раннього дитячого досвіду, самотності, тривожності (група з низьким рівнем сімейної тривоги)

тривога у цієї групи, на відміну від попередніх досліджуваних, пов'язана лише з напруженістю. Тобто можна стверджувати, що сімейна тривога не викликає у них такого широкого спектру негативних почуттів, як у групі 1.

**Висновки.** Індивідуальні відмінності у переживанні самотності можуть бути зумовлені не лише внутрішніми факторами, але й зовнішніми, такими як підтримка з боку родини та соціального оточення. Результати дослідження підкреслюють важливість розуміння взаємозв'язку між сімейними взаєминами та психічним добробутом особистості.

У ході дослідження з'ясовано, що особи зі зниженим рівнем сімейної тривоги можуть сильніше переживати самотність. Натомість в осіб із підвищеним рівнем сімейної тривоги зв'язок між самотністю та тривогою не спостерігається. Напруженість у досліджуваних зі зниженою тривогою зростає, якщо вони походять із неповної сім'ї. Результати кореляційного та факторного аналізів в осіб зі зниженим рівнем сімейної тривоги вказують на те, що у цих досліджуваних прояв ознак самотності може супроводжуватися як тривожністю, так і депресією. Загалом ці особи мають більше позитивних дитячих спогадів, вищий рівень самоствалення, але більше бояться самотності та важче її переживають.

Особи з підвищеним рівнем сімейної тривоги вирізняються низьким самостваленням і прагненням позитивного ставлення від інших, при якому за відсутності підтримки чи схвалення у них підвищується тривожність. Нижчий рівень сімейної тривоги у них пов'язаний із фактором неповної сім'ї, тобто чим менше осіб у їхній сім'ї, тим менше вони тривожаться з приводу сімейних стосунків. Можливо, це також пояснюється тим, що вони змалечку звикли жити у неповній сім'ї. Натомість напруженість осіб із середнім і зниженим рівнями сімейної тривоги зростає, якщо їхня сім'я неповна. Особи із підвищеним рівнем сімейної тривоги мають більше негативних дитячих спогадів, пов'язаних зі стосунками у сім'ї та методами виховання. Отже, сімейні стосунки загалом мають суттєвий вплив на розвиток тривожних проявів, а це, своєю чергою, впливає на самоствалення й очікуване ставлення від інших.

Перспективами можуть бути дослідження фізичного здоров'я осіб, котрі пережили негативний дитячий досвід. Також можна провести лонгitudне дослідження змін у психічному здоров'ї осіб, які пережили травмуючий досвід у дитинстві. У часи війни ефективними та цікавими стали би дослідження впливу воєнних дій на переживання особистістю самотності.

#### Список використаних джерел

1. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2010. С. 10.
2. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937 / пер. з англ. і примітки А. І. Фета. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.
3. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry. W. W. Norton & Co. 1953. P. 263–296.
4. Zilboorg G. Depressive reactions related to parenthood. *American Journal of Psychiatry*. 1931. Vol. 87(6). P. 927–962.