

Лисенко О.О.

Український католицький університет

Завада Т.Ю.

Український католицький університет

ЗВ'ЯЗОК СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ І ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

У статті проаналізовано феномен суб'єктивної самотності в контексті теорії прив'язаності в дорослому віці. Розглянуто теоретичні засади поняття самотності, її емоційний, соціальний та екзистенційний аспекти, а також відмінність між суб'єктивною самотністю та позитивним усамітненням. Представлено результати емпіричного дослідження, у якому взяли участь 125 респондентів віком від 18 до 68 років. Дані збиралися за допомогою анкети, Тесту визначення якості прив'язаності, Шкали суб'єктивної самотності (SoLo) та Шкали позитивного усамітнення. Аналіз проводився за допомогою кореляційного, регресійного, порівняльного аналізів, аналізу модерації, а також контент-аналізу, що забезпечило як кількісну та якісну оцінку отриманих результатів. Встановлено, що ненадійні стилі прив'язаності взаємопов'язані з переживанням суб'єктивної самотності. Зокрема, амбівалентний стиль з прагненням до злиття є предикторами відчуття самотності. Натомість безпечний стиль не демонструє статистично значущого зв'язку з цим показником. Також не виявлено зв'язку між стилями прив'язаності та позитивним усамітненням, що дозволяє припустити автономність останнього як окремого психологічного феномену. Крім того, результати аналізу вказують на зв'язок між суб'єктивною самотністю та зовнішніми факторами – зокрема релокацією унаслідок війни та частотою соціальних контактів. Виявлено, що навіть мінімальна, але регулярна взаємодія з близькими знижує переживання суб'єктивної самотності. Модераційний аналіз продемонстрував, що вік підсилює вплив унікального стилю прив'язаності на відчуття самотності. Загалом, дослідження підтверджує багатофакторний характер переживання самотності, зумовлений взаємодією особистісних, соціальних і контекстуальних чинників, а також має практичне значення для психологічної підтримки дорослих. Результати можуть стати підґрунтям для подальших досліджень у сфері психічного здоров'я та соціальної адаптації дорослих.

Ключові слова: самотність, прив'язаність, позитивне усамітнення, міжособистісні стосунки, емоційна близькість, дорослість.

Постановка проблеми. Самотність є поширеним явищем і серйозним фактором ризику для психічного та фізичного здоров'я, порівняним до куріння та ожиріння [8, 12]. Суб'єктивне переживання самотності – це відчуття невідповідності між бажаними та реальними соціальними контактами. На противагу суб'єктивному переживанню самотності існує феномен позитивного усамітнення – це приємне і бажане перебування наодинці за власним вибором. Такі переживання пов'язані зі стилями прив'язаності, які формуються в дитинстві та впливають на здатність до формування близькості у дорослому віці [1, 2, 11, 21].

Попри зростання інтересу до цієї теми, зв'язок між стилями прив'язаності, суб'єктивною самотністю та позитивним усамітненням досліджений недостатньо [17, 20]. Залишаються відкритими питання про те, які чинники сприяють трансформації негативного досвіду самотності у ресурсний стан позитивного усамітнення, та як індивідуальні відмінності опосередковують цей процес. Це підкреслює актуальність подальшого дослідження взаємозв'язків між стилями прив'язаності, суб'єктивною самотністю та позитивним усамітненням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самотність є складним феноменом, що вклю-

чає як суб'єктивний, так і об'єктивний виміри. Суб'єктивну самотність визначають як переживання невідповідності між бажаними і наявними соціальними зв'язками [21], тоді як об'єктивна самотність стосується фактичної кількості соціальних контактів [6]. Емпіричні дослідження свідчать, що ці два виміри самотності не завжди корелюють між собою: люди з обмеженою соціальною взаємодією можуть не переживати себе самотніми, і навпаки [6].

Стилі прив'язаності, які сформовані у дитинстві, впливають на здатність до формування емоційної близькості, регуляції емоцій і переживання самотності в дорослому віці [4, 11, 16]. Дослідження показують, що надійний стиль прив'язаності пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивної самотності та вищою здатністю до позитивного усамітнення, тоді як ненадійні стилі підвищують вразливість до переживання самотності [3, 13, 22].

Постановка завдання. Отже, метою статті є вивчення зв'язку стилів прив'язаності і суб'єктивного переживання самотності у дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі розрізняють емоційну, соціальну та екзистенційну самотність. Емоційна самотність пов'язана з браком глибоких підтримуючих стосунків, соціальна – з відчуттям включеності до спільноти, а екзистенційна – з усвідомленням власної окремоті від інших й неминучої кінечності життя [24]. Кожен з цих аспектів самотності має свої причини, механізми і наслідки для психічного благополуччя.

Психотерапевтичні школи по-різному тлумачать природу самотності. Згідно з психоаналітичною теорією, самотність формується в ранніх стосунках і може бути як ресурсом для розвитку, так і джерелом психопатології [19]. У феноменологічному підході Карла Роджерса самотність розглядається як наслідок розриву між автентичним «Я» і соціально схвальним «Я» [23]. Екзистенційний напрямок бачить у самотності невід'ємну частину людського існування, яка може бути джерелом креативності й самопізнання [18]. Сучасна еволюційна теорія трактує самотність як біологічний тригер, що мотивує до соціальної взаємодії задля виживання [10].

Дослідники розрізняють негативну самотність і позитивне усамітнення – приємний досвід перебування наодинці за власним вибором і бажанням [17]. На відміну від суб'єктивної самотності, яка є часто неконтрольованою і болісною, позитивне

усамітнення сприймається як вільно обрана, наповнена сенсом практика, що сприяє відновленню. Позитивне усамітнення асоціюється з зосередженістю на внутрішньому світі та рефлексивною функцією. Ключовими характеристиками позитивного усамітнення є добровільність, задоволення та наявність сенсу [17].

Серед причин переживання самотності важливо розрізнати зовнішні тригери (втрата партнера, переїзд, культурна ізоляція) та внутрішні передумови, такі як особистісні риси (невротизм, інтроверсія), низька самооцінка, знижений емоційний інтелект, а також генетичні фактори [3, 10]. Водночас вплив демографічних чинників (таких як, наприклад, вік і стать) залишається суперечливим і радше слабким [14].

Таким чином, самотність – це багатовимірний феномен із численними формами, механізмами та проявами. Її переживання варіюється залежно від особистісних особливостей, життєвого досвіду та соціального контексту. А позитивне усамітнення – це радше ресурсний досвід, тісно пов'язаний із здатністю до саморефлексії, внутрішньою стійкістю й психологічним благополуччям.

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі [4], розглядає потребу у близькості як біологічно зумовлений механізм, що забезпечує виживання. В основі цієї теорії лежить поняття внутрішніх робочих моделей, які формуються у процесі стосунків із фігурами прив'язаності (батьками або іншими опікунами) та визначають уявлення людини про себе, про інших і про світ загалом. Ці моделі згодом стають стабільними патернами очікувань і реакцій у міжособистісній взаємодії.

Основу для емпіричного вивчення теорії прив'язаності заклали роботи Мері Ейнсворт. У експерименті «Незнайома ситуація» (Strange Situation) дослідниця виокремила три основні стилі прив'язаності у дітей: надійний, уникаючий, амбівалентний [1]. Пізніше було додано дезорганізований стиль [15], що виявляється у суперечливих реакціях: коли фігура прив'язаності одночасно викликає бажання і страх наближення.

Згодом дослідники почали розширювати цю концепцію на стосунки в дорослому віці підтверджуючи, що стилі прив'язаності з дитинства відтворюються у дорослих романтичних стосунках [11]. У дорослих вони проявляються не лише в романтичному контексті, а й у дружбі, стосунках з дітьми, релігійному досвіді тощо. Було встановлено, що внутрішні робочі моделі впливають на емоційну регуляцію, стиль спіл-

кування, здатність до близькості і переживання самотності.

На основі досліджень Бартолом'ю та Горовіц [2] було створено модель прив'язаності дорослих, що ґрунтується на двох осях: образ себе і образ інших. Ця модель включає: 1. надійний стиль (позитивний образ себе та інших; комфорт у близькості та у автономії); 2. тривожний/амбівалентний стиль (негативний образ себе і позитивний образ інших; залежність, страх бути покинутим); 3. унікаючий стиль (позитивний образ себе, негативний образ інших; знецінення емоційної близькості, бажання бути відстороненим); 4. дезорганізований стиль (негативний образ себе і інших; нестабільність у стосунках).

У психотерапевтичній практиці частіше використовують двовимірну модель, яка включає тривожність і уникнення. Ці два виміри дозволяють описати стратегії емоційної регуляції у стосунках. Люди з високим рівнем уникнення схильні до емоційної деактивації і дистанціювання, тоді як ті, хто має високий рівень тривожності, часто проявляють надмірну емоційність, залежність і страх покинутості [16].

Важливим доповненням стали дослідження динаміки стилів прив'язаності. Хоч патерни прив'язаності є відносно стабільними, вони можуть змінюватися в сторону надійнішої прив'язаності під впливом тривалого досвіду близьких стосунків і психотерапії; або ж в бік більшої ненадійності через досвід травматичних подій [7]. Отже стиль прив'язаності це не фіксована риса, а радше гнучка система адаптації, яка реагує на життєві обставини.

Таким чином, теорія прив'язаності пояснює модель певної поведінки у стосунках, механізми побудови і підтримки міжособистісних зв'язків, а також їхній вплив на психоемоційне благополуччя. Дослідження теорії прив'язаності у дорослому віці дозволяє глибше зрозуміти, як дитячий досвід визначає здатність до близькості, автономії, емоційної регуляції і переживання самотності.

Стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, визначає внутрішні робочі моделі, які впливають на сприйняття близькості та взаємодію в дорослому віці [11, 16]. Ці моделі є певними фільтрами, крізь які інтерпретується поведінка партнера, формується довіра та відкритість, а отже, вони безпосередньо впливають на здатність встановлювати глибокі емоційні зв'язки [7].

Дослідження підтверджують, що надійний стиль прив'язаності пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивної самотності, більш ефективною

емоційною регуляцією, позитивною самооцінкою і відкритістю до близькості [3]. Особи з надійним стилем прив'язаності краще витримують перебування наодинці, зберігаючи внутрішнє відчуття емоційної підтримки. Це сприяє позитивному усамітненню – здатності бути наодинці без дистресу, що є важливим ресурсом для психічного благополуччя [16].

Ненадійні стилі прив'язаності (унікаючий, амбівалентний, дезорганізований) пов'язані з вищим рівнем суб'єктивної самотності незалежно від кількості соціальних контактів чи якості стосунків [13, 22]. Зокрема, унікаючий стиль пов'язаний із пригніченою потребою в близькості та нижчим емоційним інтелектом. Такі особи можуть виглядати самодостатніми, однак на глибинному рівні відчують самотність, яку не визнають або витісняють [3, 16].

Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності пов'язаний з страхом покинутості, гіперчутливістю до будь-якої дистанції у стосунках та надмірною емоційною залежністю. Особи з таким стилем очікують, що їхні потреби ніколи не будуть задоволені, тому частіше переживають самотність, навіть попри наявність близьких стосунків [3]. Ці особливості посилюються в умовах зниження соціальної підтримки, як-от під час пандемії [13].

Дезорганізований стиль прив'язаності, сформований внаслідок раннього травматичного досвіду [15], також пов'язаний із високим рівнем самотності. Особи з таким стилем мають суперечливі очікування від стосунків, часто поєднують страх близькості зі страхом покинутості, що перешкоджає формуванню стабільних зв'язків [22].

Таким чином, стиль прив'язаності впливає на суб'єктивне переживання самотності як глибинна психологічна структура, що формує здатність до емоційної близькості. Надійний стиль сприяє емоційній саморегуляції та позитивному усамітненню, тоді як ненадійні стилі – підвищують вразливість до суб'єктивної самотності. Дослідження свідчать про важливу роль стилів прив'язаності у переживанні самотності.

Для досягнення мети дослідження, окрім теоретичного аналізу досліджуваної проблеми, також було здійснено емпіричне дослідження, яке проводилося з лютого до квітня 2025 року. Збір даних відбувався за допомогою онлайн-опитування і використання інструменту Google Forms. Форма складалася з анкети для збору демографічних даних та психодіагностичних методик дослідження. Відбір респондентів передбачав

обмеження за віком: до участі допускалися лише досліджувані віком від 18 років. Посилання на опитувальник було розміщене у соціальних мережах Facebook та Instagram. Учасникам було повідомлено про мету дослідження, а також про забезпечення конфіденційності та анонімності зібраних даних.

Методики дослідження.

Анкета включала блок запитань, спрямованих на збір соціально-демографічної інформації (вік, стать, освіта, сфера зайнятості), а також даних про особистісний та життєвий досвід респондентів. Зокрема, враховувалися аспекти, пов'язані з міжособистісними стосунками (наявність та тривалість романтичних зв'язків, проживання з партнером, суб'єктивна оцінка емоційної близькості), батьківством, частотою соціальної взаємодії з близькими, а також рівнем життєвої задоволеності та психологічної стійкості в умовах воєнного стану. Додатково було включено відкрите запитання, яке дозволяло учасникам самостійно описати обставини, що, на їхню думку, спричиняли найбільш інтенсивне відчуття самотності.

Тест визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities), розробленої Карвером у 1997, та призначений для вимірювання характеристик прив'язаності у дорослому віці [5]. У цьому дослідженні застосовувався українськомовний переклад методики, підготовлений на кафедрі психології та психотерапії Українського католицького університету. Інструмент містить 14 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «не погоджуюся» до 4 – «погоджуюся»). Опитувальник охоплює чотири підшкали, що відображають основні стилі прив'язаності: безпечна прив'язаність, уникаюча прив'язаність, амбівалентна прив'язаність із страхом покинутості, амбівалентна прив'язаність з тенденцією до злиття. Для отримання балів за кожною підшколою обчислювалася сума відповідних тверджень. Вищі значення свідчать про сильніше вираження відповідного стилю прив'язаності. Коефіцієнти Альфа Кронбаха для окремих підшкал варіювалися від 0,63 до 0,69, що підтверджує прийнятну внутрішню узгодженість шкал.

Шкала самотності (Scale of Loneliness, SoLo) застосовувалася для оцінки суб'єктивного переживання самотності [25]. У цьому дослідженні використано авторський переклад інструменту. Шкала містить 10 тверджень. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 – «абсолютно не погоджуюсь» до 5 – «абсолютно погоджуюсь»). Загальний бал обчислю-

ється шляхом обрахунку суми всіх відповідей досліджуваних. Вищі значення відповідають більш вираженому суб'єктивному переживанню самотності. Шкала є одновимірною і дозволяє оцінити насамперед емоційний компонент самотності, зокрема переживання *браку* близьких соціальних зв'язків і підтримки, навіть за відсутності об'єктивної соціальної ізоляції. У цьому дослідженні методика продемонструвала високу внутрішню узгодженість: коефіцієнт Альфа Кронбаха становив 0,81.

Шкала позитивного усамітнення (Positive Solitude Scale), спрямована на вимірювання позитивних аспектів самотності, які пов'язані з усамітненням, що приносить задоволення [20]. У дослідженні використано авторський переклад опитувальника. Методика оцінює здатність особи використовувати усамітнення для особистісного розвитку, відпочинку, творчості та саморефлексії. Шкала включає 9 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Загальний бал обчислюється як сума всіх відповідей. Вищі показники свідчать про більш позитивне ставлення до самотності. Внутрішня узгодженість шкали виміряна за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха – 0,90, що вказує на високу надійність.

Аналіз даних. Для подальшого статистичного аналізу даних використовувалася програма Jamovi (версія 2.6.26.0). Перевірка внутрішньої узгодженості шкал здійснювалася за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха. Для оцінки відповідності розподілу отриманих даних нормальному розподілу застосовувалися критерії асиметрії та ексцесу (skewness та kurtosis). Для досягнення мети дослідження було застосовано кореляційний, регресійний, порівняльний аналізи, аналіз модерації, а також контент-аналіз, що забезпечило комплексну кількісну та якісну оцінку досліджуваних феноменів.

Характеристика групи досліджуваних.

У дослідженні взяли участь 125 респондентів, серед яких 97 жінок і 28 чоловіків. Вік учасників варіювався від 18 до 68 років ($M = 34,2$; $SD = 11,3$). Більшість респондентів мали магістерський (53,6%) або бакалаврський ступінь (12%), що свідчить про високий рівень освіти серед вибірки. 63% досліджуваних працювали, а 1,6% перебували на військовій службі.

Щодо зміни місця проживання через війну, то 19,2%, на момент дослідження, переїхали в межах України, а 16% виїхали за кордон. Більшість респондентів, 64,8%, залишилися, і їхнє місце проживання не змінилося.

Також більшість учасників мали досвід романтичних стосунків: 52% були одружені, 29,6% перебували у поточних романтичних стосунках, а 12,8% мали такий досвід у минулому. Лише 5,6% досліджуваних не мали досвіду романтичних стосунків. Більшість респондентів (56,8%) перебували у стосунках понад 5 років, що свідчить про стабільність романтичних зв'язків у цій групі, в той час як 14,4% мали стосунки менше року. 64% досліджуваних проживали разом з партнером. Щодо суб'єктивної оцінки близькості стосунків, то 60% респондентів відзначили їх як дуже близькі, що свідчить про високу емоційну прив'язаність. 43% учасників мали дітей.

Більшість досліджуваних спілкувалися з друзями або близькими не рідше, ніж раз на тиждень (36,8%). 21,6% мали контакти кілька разів на тиждень, 12,8% – майже щодня, і тільки 10,4% респондентів мали щоденні контакти.

Учасники оцінили рівень задоволеності своїм життям як середній (42,4%), високий (32%) або низький (15,2%). 38,4% досліджуваних відзначили, що переживають війну краще, ніж інші, у порівнянні з 37,6%, хто відчуває її так само, як інші. Тільки 8% вважають, що їхнє переживання війни гірше, ніж у інших.

Також досліджуваним пропонувалося відповісти на запитання: «*Чи був у вашому житті період, коли ви особливо сильно відчували самотність?*». І якщо так, тоді: «*Розкажіть, будь ласка, що спричинило ваше відчуття самотності у вищезгаданий період*».

На основі контент-аналізу відповідей респондентів було виокремлено чотири ключові категорії чинників, що спричиняють переживання самотності, рис. 1.

1. *Втрати або відсутність соціального контакту* (43 учасники) – включає розриви стосунків, сімейні чи міжособистісні конфлікти, а також смерть близьких людей («*розлучення під час війни*», «*зрада коханої людини*», «*відстороненість чоловіка*», «*відсутність достатньої комунікації*»). Ця категорія стала найчисельнішою, що свідчить про соціальну природу самотності.

2. *Особистісні труднощі* (18 учасників) – це друга за кількістю група у яку увійшли такі відповіді досліджуваних: «*емоційна виснаженість, страх перед майбутнім*»; «*сором'язливість, страх проявитися*»; «*труднощі щодо ухвалення важливого рішення*»; «*пошук себе і свого шляху*»; «*насилля в дитинстві, невпевненість у собі*» і тд. Дана категорія вказує на внутрішні, психологічні причини самотності, вказує на не лише зовнішній,

а й інтрапсихічний характер. Люди можуть бути фізично оточені іншими, але не здатні на емоційний контакт, самовираження чи довіру.

3. *Втрачений зв'язок з місцем емоційної прив'язаності* (14 учасників) – зумовлений, наприклад, вимушеною міграцією чи воєнними подіями («*переїхала в інше місто, де все чуже і нове*»; «*робота за кордоном*»; «*незнання мови і відсутність друзів в новій країні*»; «*перебування в еміграції*»; «*війна*»). Цей чинник пов'язаний з географічним і культурним відривом від звичного середовища. Для частини респондентів самотність стала наслідком руйнування «емоційного дому», коли зникає знайоме оточення, мова, друзі – тобто опори, які створюють відчуття включеності в соціум.

4. *Інші або невизначені причини* (20 учасників). Цю групу становили ті, хто не зміг або не захотів конкретизувати джерела самотності. Це може бути наслідком: низької рефлексивності, психологічного захисту (напр., витіснення), труднощів у вербалізації емоційного досвіду. Хоча ці відповіді не мають чіткої категоризації, їх наявність вказує на складність і глибину феномена самотності, який не завжди легко усвідомити або описати.

Також 24% досліджуваних (30 учасників, а це практично кожен четвертий) вказали, що не переживали періодів вираженої самотності. Це може свідчити про: стійку соціальну інтегрованість, наявність ресурсних стосунків, високий рівень емоційної зрілості або внутрішнього балансу. Також такі дані можуть відображати уникання глибокої емоційної рефлексії або соціально бажану відповідь.

Отримані результати свідчать, про домінуючу роль міжособистісних зв'язків у формуванні суб'єктивного відчуття самотності. Також індивідуально-психологічні особливості відіграють важливу роль у процесі переживання самотності. Нарешті, втрата місця прив'язаності (міграція, війна) як причина самотності, вказує на роль зовнішніх соціокультурних та геополітичних факторів на особистий досвід. Загалом, ці дані вказують на те, що самотність є багатофакторним явищем, у якому особистісні, соціальні та контекстуальні обставини взаємодіють між собою.

Для того аби зрозуміти особливості взаємозв'язку між стилем прив'язаності у дорослому віці та переживанням самотності був проведений кореляційний аналіз. Його результати свідчать про те, що існує статистично значимий зв'язок між суб'єктивним переживанням самотності та трьома ненадійними стилями

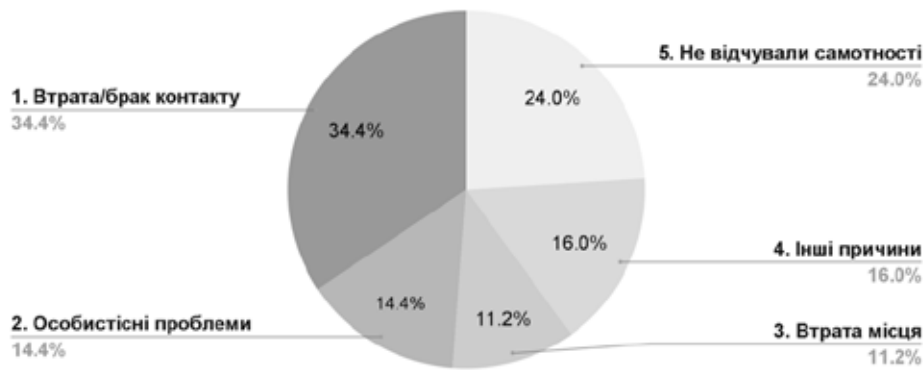


Рис. 1. Причини переживання самотності у досліджуваній групі (результати контент-аналізу)

прив'язаності. Зокрема, встановлено, що: люди, які схильні до уникання близькості ($r = 0.25$), а також ті, хто має як амбівалентну прив'язаність з переживанням покинутості ($r = 0.36$), так і амбівалентну прив'язаність із прагненням до злиття ($r = 0.53$) – частіше переживають самотність, рис. 2. Слід зазначити, що не було виявлено статистично значимого взаємозв'язку між безпечним стилем прив'язаності та показником самотності.

Це може свідчити про те, що особи з безпечною прив'язаністю мають стабільні соціальні зв'язки й краще регулюють свій емоційний

стан. Натомість, особи з ненадійними стилями прив'язаності: ті хто уникають близьких емоційних зв'язків, або ж мають підвищене занепокоєння щодо можливого відторгнення, чи то надмірну потребу в емоційній близькості – схильні частіше почуватися самотніми.

Проведений в подальшому регресійний аналіз, дозволив виокремити амбівалентний стиль прив'язаності з прагненням до злиття як статистично значущий предиктор, який пояснює приблизно 30% варіативності суб'єктивного переживання самотності, рис. 3.



Рис. 2. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку стилів прив'язаності і суб'єктивного переживання самотності



Рис. 3. Результати регресійного аналізу

Можемо припустити, що амбівалентний стиль з прагненням до злиття – найвразливіший стиль щодо переживання самотності. Такий результат можна пов'язати з характерними особливостями цього стилю прив'язаності, зокрема з високою емоційною залежністю, надчутливістю до відторгнення у стосунках і постійним прагненням до повного емоційного злиття з іншими. Особи з таким стилем часто мають завищені очікування щодо близькості, які в реальних стосунках зазвичай не реалізуються, що веде до постійного відчуття фрустрації та внутрішньої самотності навіть за наявності соціального оточення.

Натомість амбівалентний стиль із переживанням покинутості не показав значущого впливу на суб'єктивне переживання самотності. Ймовірно, це пов'язано з тим, що ключовим компонентом цього стилю є страх втратити наявні або потенційно важливі стосунки. Такий страх часто має епізодичний характер і пов'язаний із минулим досвідом чи очікуванням майбутніх втрат, а не з постійним відчуттям недостатньої близькості у теперішньому моменті. Тобто, хоч цей стиль і супроводжується тривожністю, він не обов'язково формує хронічне відчуття самотності, як у випадку із амбівалентним стилем, де домінує прагнення до злиття.

Також інші стилі прив'язаності, такі як уникнення близькості та безпечний стиль, не продемонстрували статистично значущого впливу на рівень суб'єктивної самотності. Уникаючий стиль прив'язаності передбачає знижену потребу в емоційній близькості та схильність до емоційного дистанціювання, що знижує ймовірність усвідомлення самотності як проблеми. А безпечний стиль, у свою чергу, пов'язаний із здатністю до стабільних стосунків і ефективного емоційного регулювання, що значно знижує ризик хронічного переживання самотності.

Позитивне усамітнення і стилі прив'язаності. За результатами кореляційного аналізу, не було виявлено статистично значущого взаємозв'язку між будь-яким стилем прив'язаності та позитивним усамітненням. Також регресійний аналіз не вказав на жоден зі стилів прив'язаності як ймовірного предиктора позитивного усамітнення. Цілком логічно можна було б очікувати, що безпечний стиль прив'язаності – як ознака емоційної стабільності й автономії – мав би корелювати з позитивним усамітненням. Проте, даних такого зв'язку не виявлено. Ймовірно, результати свідчать про те, що здатність цінувати перебування наодинці є відносно автономним

феноменом, не зумовленим емоційною історією прив'язаності. Це підтверджує уявлення про те, що усамітнення може бути вільним вибором особистості, а не реакцією на дефіцит у міжособистісних стосунках. Позитивне усамітнення – це здатність бути в контакті із собою, черпати ресурс із саморефлексії, креативно мислити в ізоляції. Ці якості не обов'язково формуються через досвід прив'язаності, а більше залежать від інтроспективності, інтелектуальної або духовної зрілості, особистісних цінностей. Можемо припустити, що позитивне усамітнення – це не компенсація або наслідок стилю прив'язаності, а окрема якісна характеристика особистісного функціонування. Позитивне усамітнення – це не про стосунки з іншими, а про стосунки з собою.

Цікавими виявились результати порівняльного аналізу щодо статевих відмінностей. За результатами t-тесту Стюдента, виявлено, що жінки більш схильні до позитивного усамітнення порівняно з чоловіками (Cohen's $d = 0.792$, $p < 0.001$). Такі високі значимі результати, ймовірно пов'язані з вищою інтроспективністю і емоційною рефлексивністю жінок. Жіночі стратегії копію частіше включають усамітнення для переробки емоцій (тоді як чоловіки – дію чи уникання), [9].

З метою з'ясування можливих відмінностей у схильності до позитивного усамітнення залежно від рівня суб'єктивної задоволеності життям, було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Респонденти були поділені на п'ять груп відповідно до їхньої оцінки задоволеності життям за шкалою від 1 («дуже низький») до 5 («дуже високий»). Результати ANOVA показали наявність статистично значущих відмінностей у рівнях позитивного усамітнення між групами ($F(4, n) = 3.56$, $p = 0.009$). Подальший статистичний аналіз дозволив виявити, що учасники, які оцінили свій рівень задоволеності життям як «дуже низький», мали значно нижчі показники позитивного усамітнення порівняно з тими, хто оцінив своє задоволення життям як «середнє» або «високе».

Таким чином, отримані результати свідчать про позитивний зв'язок між рівнем задоволеності життям та здатністю конструктивно сприймати усамітнення. Іншими словами, чим вищий рівень задоволеності життям, тим більша ймовірність того, що усамітнення сприймається як ресурсний, приємний або продуктивний досвід, а не як форма ізоляції. Особи з вищою задоволеністю життям мають більший внутрішній психологічний ресурс, що дозволяє їм використовувати час наодинці для

саморефлексії, відновлення чи творчості. Натомість, особи з дуже низьким рівнем задоволеності життям можуть сприймати усамітнення як негативний, емоційно дистресовий стан, що асоціюється з почуттям самотності чи внутрішньої порожнечі.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у суб'єктивному переживанні самотності досліджуваних за критерієм «релокація у зв'язку з війною» ($F = 6.64$, $p = 0.002$). Згідно з результатами, учасники, які пережили релокацію – як внутрішню (в межах країни), так і зовнішню (переїхали закордон) – мали вищі показники суб'єктивної самотності порівняно з тими, хто не змінював місце проживання ($p = 0.006$ та $p = 0.04$ відповідно).

У межах дослідження також було проаналізовано відмінності у переживанні суб'єктивної самотності в залежності від частоти контактів із близькими людьми. Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) виявили статистично значущі відмінності у підгрупах ($F = 2.88$, $p = 0.03$). Найбільші відмінності спостерігаються між респондентами, які спілкуються з близькими рідше ніж раз на тиждень, і тими, хто має хоча б щотижневий контакт ($p = 0.02$). Отримані результати свідчать про те, що навіть мінімальна, але регулярна соціальна взаємодія значно знижує рівень суб'єктивної самотності. Соціальна залученість – навіть у невеликому обсязі – виконує захисну функцію щодо суб'єктивної самотності.

Модераційний аналіз додатково дозволив виявити, що вік виступає значущим модератором у зв'язку між унікаючим стилем прив'язаності та переживанням самотності ($\beta = 0.0495$, $p = 0.02$). Ймовірно, вікове зростання унікального стилю прив'язаності може свідчити про поступове емоційне дистанціювання, що часто зумовлене життєвим досвідом, втратою близьких або зміною життєвих ролей у пізньому віці. Комбінація віку та унікаючого стилю прив'язаності створює підвищений ризик глибокої самотності, що особливо важливо враховувати при психологічній підтримці літніх людей.

Висновки. Отримані результати дослідження підтверджують, що ненадійні стилі прив'язаності

пов'язані з вищим показником суб'єктивної самотності. Амбівалентний стиль прив'язаності, що супроводжується прагненням до злиття, виявився статистично значущим предиктором переживання самотності, пояснюючи близько 30% її варіативності. Цей стиль характеризується високою емоційною залежністю та завищеними очікуваннями від близькості, може призводити до хронічного відчуття фрустрації та внутрішньої ізоляції, перетворюючи самотність на екзистенційне страждання. Крім того, вік виявився значущим модератором зв'язку між унікаючим стилем прив'язаності та самотністю, підсилюючи вплив останньої. Дослідження також засвідчило, що релокація внаслідок війни та обмежена кількість соціальних контактів пов'язана з підвищеним показником суб'єктивної самотності, що підкреслює роль зовнішніх соціокультурних і геополітичних чинників. Таким чином, суб'єктивна самотність постає як глибоке емоційне переживання розриву з іншими, яке часто вкорінене у незадоволених потребах, страхах і ранньому досвіді прив'язаності.

Хоча результати дослідження підтвердили зв'язок ненадійних стилів прив'язаності з підвищеним показником суб'єктивної самотності, статистично значущих зв'язків між стилями прив'язаності та позитивним усамітненням не виявлено. Це дозволяє припустити, що позитивне усамітнення є відносно автономним феноменом, який може зумовлюватися рівнем інтроспективності, особистісною зрілістю, когнітивними установками та цінностями, а не історією прив'язаності. У цьому контексті перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення альтернативних чинників, що формують здатність до позитивного усамітнення. Також доцільним є поглиблене дослідження ролі віку у зв'язку між унікаючим стилем прив'язаності та переживанням самотності, особливо серед осіб похилого віку, з метою розробки цільових психопрофілактичних інтервенцій. Додаткову увагу слід приділити аналізу взаємодії соціокультурних чинників (зокрема, вимушеної міграції) зі стилями прив'язаності та їх впливу на досвід самотності, а також подальшому вивченню потенційно захисної ролі навіть мінімальної, але регулярної соціальної взаємодії.

Список літератури:

1. Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., Wall S. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1978.
2. Bartholomew K., Horowitz L.M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61, № 2. С. 226–244. DOI: 10.1037/0022-3514.61.2.226.

3. Borawski D., Dragan M., Słowińska A. Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness // *Psychology Research and Behavior Management*. 2022. № 15. С. 1091–1103. DOI: 10.3390/ijerph192214831.
4. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. 2nd ed. New York: Basic Books, 1982.
5. Carver C.S. Adult attachment and personality: Converging evidence and a new measure. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1997. № 23(8). С. 865–883. DOI: 10.1177/0146167297238007
6. Chatzi G., Nazroo J. Measuring loneliness in later life: A comparison of different measures and their associations with health // *Ageing and Society*. 2021. Vol. 41, № 12. С. 2801–2822. DOI: 10.1017/S0144686X20000661.
7. Fraley R.C., Shaver P.R. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions // *Review of General Psychology*. 2000. Vol. 4, № 2. С. 132–154. DOI: 10.1017/S0959259805001723.
8. Gallup, Meta. *The State of Social Connections 2023*. URL: <https://www.gallup.com> (дата звернення: 16.06.2025).
9. Goubet K.E., Chrysikou E.G. Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire // *Frontiers in Psychology*. 2019. № 10. Article 935. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00935.
10. Hawkley L.C., Cacioppo J.T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40, № 2. С. 218–227. DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8.
11. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, № 3. С. 511–524. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511.
12. Holt-Lunstad J., Smith T.B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review // *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol. 10, № 2. С. 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352.
13. Lewis J., Monin J.K., Levy B.R. Reduced social contact and attachment insecurity as predictors of loneliness during COVID-19 // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2022. Vol. 39, № 1. С. 85–103. DOI: 10.1016/j.paid.2022.1116725.
14. Maes M., Qualter P., Vanhalst J., Van den Noortgate W., Goossens L. Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis // *European Journal of Personality*. 2019. Vol. 33, № 6. С. 642–654. DOI: 10.1002/per.2220.
15. Main M., Solomon J. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation // Greenberg M.T., Cicchetti D., Cummings E.M. (eds.) *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*. Chicago: University of Chicago Press, 1990. С. 121–160.
16. Mikulincer M., Shaver P.R. An attachment perspective on loneliness // Coplan R.J., Bowker J.C. (eds.) *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2013. С. 34–50. DOI: 10.1002/9781118427378.ch3.
17. Mor S., Palgi Y., Shrira A. The relationship between loneliness and positive solitude: A moderated mediation model // *Journal of Positive Psychology*. 2020. Vol. 15, № 6. С. 768–777. DOI: 10.1080/17439760.2020.1789700.
18. Moustakas C. *Loneliness*. Pickle Partners Publishing, 2016.
19. Ogden T.H. *The primitive edge of experience*. London: Karnac Books, 2018.
20. Palgi Y., Segel-Karpas D., Mor S.O., Hoffman Y., Shrira A., Bodner E. Positive solitude scale: Theoretical background, development and validation. // *Journal of Happiness Studies*. 2021. № 22(8). С. 1251–1253. DOI: 10.1007/s10902-021-00367-4.
21. Perlman D., Peplau L.A. Toward a social psychology of loneliness // Gilmour R., Duck S. (eds.) *Personal relationships: Vol. 3. Personal relationships in disorder*. New York: Academic Press, 1981. С. 31–56.
22. Reinhard M.A., Rek S.V., Nenov-Matt T., Barton B.B., Dewald-Kaufmann J., Merz K., Musil R., Jobst A., Brakemeier E., Bertsch K., Padberg F. Association of loneliness and social network size in adulthood with childhood maltreatment: Analyses of a population-based and a clinical sample. // *European Psychiatry*. 2022. № 65(1). С. 1412–1419. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2022.2313.
23. Rogers C.R. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable, 1970.
24. van Tilburg T.G. Emotional, social, and existential loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study among Dutch older adults // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2020. Vol. 76, № 7. С. e160–e168. DOI: 10.1093/geronb/gbaa111.
25. Williams Z.J., Himelstein R., Schiltz H.K., Gotham K. Scale of loneliness (SOLO). *ResearchGate*. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/375027966_Scale_of_Loneliness_SoLo

Lysenko O.O., Zavada T.Yu. THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND EXPERIENCES OF LONELINESS IN ADULTHOOD

The article analyzes the phenomenon of subjective loneliness within the framework of attachment theory in adulthood. It explores the theoretical foundations of loneliness, including its emotional, social, and existential aspects, as well as the distinction between subjective loneliness and positive solitude. The article presents the results of an empirical study involving 125 participants aged 18 to 68. Data were collected using a questionnaire, the Attachment Style Questionnaire, the Subjective Loneliness Scale (SoLo), and the Positive Solitude Scale. The analysis included correlational, regression, comparative, and moderation analyses, as well as content analysis, allowing for both quantitative and qualitative evaluation of the findings. The results show that insecure attachment styles are associated with the experience of subjective loneliness. In particular, the ambivalent style and the desire for emotional fusion are predictors of loneliness. In contrast, the secure attachment style did not show a statistically significant relationship with loneliness. No significant association was found between attachment styles and positive solitude, suggesting the autonomy of the latter as a distinct psychological phenomenon. Furthermore, the findings indicate a connection between subjective loneliness and external factors - notably relocation due to war and the frequency of social contact. Even minimal but regular interactions with close individuals were found to reduce feelings of loneliness. Moderation analysis revealed that age amplifies the impact of the avoidant attachment style on the experience of loneliness. Overall, the study confirms the multifactorial nature of loneliness, shaped by the interaction of personal, social, and contextual factors, and has practical implications for providing psychological support to adults. The results may serve as a foundation for future research in the field of mental health and adult social adaptation.

Key words: loneliness, attachment, positive solitude, interpersonal relationships, emotional closeness, adulthood.

Дата надходження статті: 16.07.2025

Дата прийняття статті: 21.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025