

## ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

## ATTACHMENT TYPES AND LONELINESS EXPERIENCES IN ADOLESCENCE

Статтю присвячено дослідженню типів прив'язаності та переживання самотності в юнацькому віці. Теорія прив'язаності вказує на те, що якість прив'язаності, сформованої в дитинстві, впливає на емоційний та соціальний розвиток особистості протягом усього життя. Юнацький вік є критичним періодом для проявлення патернів прив'язаності і водночас – для переживання самотності. Самотність, своєю чергою, визначається не лише внутрішніми процесами особистості, а й впливом міжособистісних відносин. Це дослідження спрямоване на вивчення того, як типи прив'язаності, такі як тривожний та уникаючий, пов'язані з досвідом самотності в період юнацького віку.

Аналіз наукової літератури показав, що в дослідженнях фахівців висвітлювалося багато питань, присвячених переживанню самотності в юнацькому віці, але проблема зв'язку типів прив'язаності та почуття самотності у цьому віці так і лишається маловивченою. У зв'язку із цим ми поставили перед собою мету – вивчити взаємозв'язок типів прив'язаності та переживання самотності в юнацькому віці. Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплексний підхід, тобто об'єднання теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричного дослідження. За допомогою використання стандартизованих опитувальників було зібрано дані, які дали змогу визначити типи прив'язаності юнаків, а також рівень переживання ними самотності. Аналіз одержаних результатів здійснювався комплексом сучасних методів математичної статистики (Pearson). У роботі уточнено сутність понять «прив'язаність» та «самотність». Установлено, що юнаки з тривожними тенденціями в прив'язаності схильні до переживання стану самотності, тоді як юнаки з уникаючими тенденціями у відносинах такої схильності не мають. Це пов'язано з різницею у ставленні до міжособистісних зв'язків, а також зі стратегіями регулювання емоцій, які характеризують тривожний та уникаючий типи прив'язаності. Ці результати підкреслюють важливість розуміння динаміки прив'язаності в юнацькому віці для розв'язання проблеми самотності та сприяння здоровим соціальним взаєминам.

**Ключові слова:** прив'язаність, теорія прив'язаності, самотність, відносини, юнацький вік.

The article is devoted to the study of types of attachment and the experience of loneliness in youth. Attachment theory indicates that the quality of attachment formed in childhood affects the emotional and social development of the individual throughout life. Adolescence is a critical period for developing attachment patterns and at the same time for experiencing loneliness. Loneliness, in turn, is determined not only by the internal processes of the individual, but also by the influence of interpersonal relations. This study aims to examine how attachment types such as anxious and avoidant are related to the experience of loneliness during adolescence.

The analysis of the scientific literature showed that in the studies of specialists many issues were covered, dedicated to the experience of loneliness in youth, but the problem of the connection between attachment types and the feeling of loneliness at this age remains poorly studied. In this regard, we set the goal to study the relationship between types of attachment and experiencing loneliness in youth. To solve the tasks, a comprehensive approach was used, that is a combination of theoretical analysis of scientific sources and empirical research. By the use of standardized questionnaires, data was collected that allowed to determine the types of attachment of young people, as well as their level of loneliness. The analysis of the obtained results was carried out by a complex of modern methods of mathematical statistics (Pearson). The work specifies the essence of the concepts «attachment» and «loneliness». It was established that youths with anxious tendencies in attachment are tend to experiencing a state of loneliness, while youths with avoidant tendencies in relationships do not have such a tendency. This is due to differences in attitudes toward interpersonal relationships, as well as emotion regulation strategies that characterize anxious and avoidant attachment types. These results highlight the importance of understanding attachment dynamics in adolescence to address loneliness and promote healthy social relationships.

**Key words:** attachment, attachment theory, loneliness, relationships, adolescence.

UDK 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.18>

2024.61.18

### Головська І.Г.

к.психол.н.,  
доцент кафедри теорії та методики  
практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

### Лазоренко Т.М.

к.психол.н.,  
кафедра теорії та методики  
практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

### Шадт Д.О.

здобувачка  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, де швидкі технологічні зміни та загальна нестабільність зовнішніх обставин формують нові вимоги до психічного здоров'я та соціальної адаптації особистості, питання про взаємозв'язок типів прив'язаності та переживання самотності в юнаків набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві. Сутність цієї проблеми полягає у вивченні взаємозв'язку між типами емоційної прив'язаності особистості до соціального оточення та відчуттям

суб'єктивної самотності, а також у розумінні впливу прив'язаності та самотності на психічний стан, поведінку і соціальну адаптацію особистості. Значущість цього дослідження визначається не лише зростаючими тенденціями до відчуття ізоляції та відчуженості серед молоді, а й потребою у розробленні ефективних психологічних інтервенцій та програм підтримки, спрямованих на покращення ментального добробуту та соціальної інтеграції юнацтва. Юнацький вік є періодом

значної психологічної трансформації, де переживання прив'язаності та самотності можуть глибоко впливати на подальший психічний стан особистості. Хронічне почуття самотності в юнаків може призводити до розвитку різноманітних психічних проблем у подальшому житті, таких як депресія, тривожний розлад та труднощі у формуванні й підтримці здорових відносин, зокрема у контексті прив'язаності. Тому вивчення взаємозв'язку типів прив'язаності та переживання самотності в юнацькому віці актуальне не лише для розуміння їхнього поточного самопочуття, а й для сприяння їхній психічній стійкості в подальшому житті.

#### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Аналізуючи останні публікації, можна сказати, що цю проблему вивчали в рамках: структури переживання самотності [2; 4; 7]; формування прив'язаності та її порушення [1; 3]; патернів прив'язаності [5; 6]; міжособистісних прив'язаностей як людської мотивації [9] та ін.

**Постановка завдання.** Виходячи з актуальності проблеми, ми поставили перед собою мету – вивчити особливості типів прив'язаності та переживання самотності в юнаків, а також розробити психокорекційну програму.

Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплексний підхід, який полягає у поєднанні теоретичного аналізу наукових джерел із застосуванням емпіричного дослідження, а також методи: спостереження, бесіди, стандартизовані опитувальники та кількісний аналіз. Для обробки емпіричних даних використовувався кореляційний аналіз (Pearson).

Методики: «Досвід близьких стосунків» К. А. Бреннан та Р. К. Фрейлі, «Шкала суб'єктивного почуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло та М. Фергюсона.

Емпіричне дослідження серед 50 юнаків віком від 20 до 23 років проводилося на базі ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського» м. Одеси. Опитування відбувалося в індивідуальній формі в онлайн-форматі на платформі Google Forms.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури показує, що прив'язаність в юнацькому віці може стати основою для формування стійких та взаємовигідних відносин. Цей період є ключовим у визначенні майбутнього стилю прив'язаності та соціальних зв'язків. Ще одним важливим аспектом є роль розвитку самоідентифікації в юнацькому віці, яка може впливати на формування структури прив'язаності [8].

Самотність є одним із важливих аспектів психологічного дослідження, оскільки вона впливає на психічний добробут та має значення для розвитку особистості. Теорія еволюційної самотності висувається Джоном та Сандрою Кесіпо, які вважають, що самотність є результатом еволюційного процесу

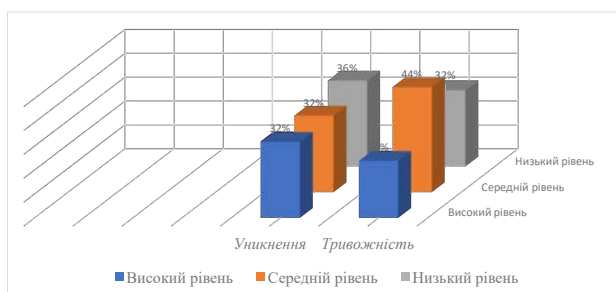
й виникає як сигнал про відсутність соціальної підтримки або небезпеку від відмови від співпраці. Згідно із цією теорією, самотність є механізмом, який спонукає людину шукати соціальну взаємодію та підтримку [7]. Однією з провідних дослідниць сучасності у сфері самотності є Н. О. Олейник, яка розвиває теорію емоційного одинацтва. Ця теорія висуває гіпотезу про те, що самотність може бути не лише наслідком відсутності соціальних зв'язків, але й результатом відчуття емоційного відокремлення від інших. Також значущою є теорія соціального дефіциту, яка вказує на те, що самотність виникає унаслідок відсутності задоволення від соціальних контактів та відчуття відсутності соціальної підтримки [4].

Згідно з дослідженням К. Гуйван, переживання самотності в юнацькому віці може бути пов'язане з процесом ідентифікації себе та пошуком свого місця у соціумі [2]. Молодь у цьому віці активно формує власну особистість та ставлення до себе, і самотність може виникати як наслідок дискомфорту у взаємодії зі своїм оточенням.

Останні дослідження у галузі психології підтверджують значущість взаємозв'язку між прив'язаністю та переживанням самотності в юнацькому віці, однак характер цього зв'язку може варіюватися залежно від різноманітних чинників. С. Пақдаман, С. Шахїяд та співавтори відзначають, що люди з безпечною прив'язаністю, яка характеризується відчуттям довіри до інших та здатністю вибудовувати інтимні стосунки, зазвичай менш схильні до переживання самотності. З іншого боку, особи з унікальною або амбівалентною прив'язаністю можуть відчувати більшу самотність через складнощі у своїх відносинах із близькими людьми [9]. Дослідження К. Г. Бріш указують на те, що юнаки з високим рівнем тривожної прив'язаності, яка характеризується страхом відторгнення та постійним фоновим переживанням щодо стосунків, можуть бути більш схильними до переживання самотності у зв'язку з періодичними сумнівами щодо власної цінності та того, чи вартують вони бути у відносинах з іншими [1]. З іншого боку, робота Л.О. Колісник показує, що індивідуальні відмінності у сприйнятті самотності можуть визначати взаємозв'язок між типами прив'язаності та переживанням самотності. Так, особи з високим рівнем самосвідомості та емоційного інтелекту можуть бути менш схильними до переживання самотності незалежно від їх типу прив'язаності [3].

Отже, прив'язаність розглядається як емоційний зв'язок, який формується в людини в дитинстві та з віком розвивається в інші міжособистісні стосунки. Існує чотири її типи: надійний, або безпечний; ненадійний тривожно-амбівалентний; ненадійний опірно-унікаючий; дезорганізований, або хаотичний.

За результатами першої методики ми визначили, що в 98% респондентів наявні ознаки уникнення або/та тривожності в близьких взаємовідносинах, і лише у 2% опитуваних були низькі показники за цими двома шкалами, що вказує на надійний тип прив'язаності. Ми можемо зробити припущення, що це пов'язано з досвідом відносин із батьками чи іншими доглядачами в дитинстві, де досліджувані не отримували від них належної турботи та безпеки. Оскільки огляд психологічної літератури з нашої роботи показав, що саме ненадійні типи прив'язаності можуть спричинити появу та розвиток переживання самотності в юнаків, то наше дослідження стосується передусім саме цих типів прив'язаності. Тому ми розглянули результати за шкалами тривожної та уникаючої прив'язаності детальніше (рис. 1).



**Рис. 1. Провідні риси ненадійної прив'язаності юнаків**

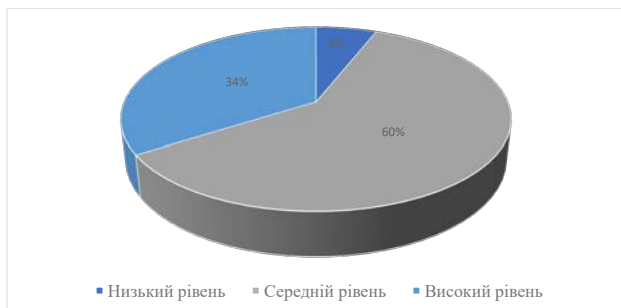
Із числа осіб із рисами ненадійних типів прив'язаності за шкалою тривожності у 24% респондентів виявлено високий рівень вираженості показника, у 44% респондентів середній рівень прояву показника та у 32% респондентів цей показник на низькому рівні. Юнаки з високим рівнем тривожності у близьких відносинах можуть мати тенденцію до переживання стійкої невпевненості та нестабільності у міжособистісній взаємодії. Такі особи можуть демонструвати залежність від інших людей та страх утратити їхню підтримку. На нашу думку, це може бути зумовлено деструктивним та травматичним досвідом відносин юнаків у минулому, де вони зазнавали брак підтримки, довіри, стикалися зі зневагою та покинутістю. Водночас особи із середнім рівнем прояву показника можуть виявляти змішаний підхід до відносин, ситуативно почувачись то безпечно та надійно, то уразливо та дискомфортно через переживання та страхи щодо можливого погіршення відносин без вагомих на те підстав. Юнаки з низьким рівнем прояву показника можуть мати тенденцію до стабільних, стійких відносин. Вони більш упевнені в собі та мають опору на себе і власні внутрішні ресурси, а не на зовнішню підтримку оточуючих. Це пов'язано з тим, що в дитинстві

у цих юнаків склалися стійкі та надійні взаємини з батьками, що, своєю чергою, посприяло розвитку впевненості та внутрішньої безпеки в їхніх відносинах у подальшому житті.

Щодо шкали уникнення, то у 32% респондентів цей показник на високому рівні, у такої ж кількості респондентів цей показник виражений на середньому рівні та в 36% опитуваних – на низькому рівні. Для осіб із високим рівнем уникнення характерні виявлення яскравих тенденцій відхилення від емоційної близькості та інтимності у відносинах, а також прагнення не проявляти свої емоційні стани назовні. Такі люди можуть мати страх перед відмовою, відчуттям неприйняття або відторгненням, тому вони уникають глибоких зв'язків, у яких стають більш уразливими. Ми припускаємо, що це може бути зумовлено негативним досвідом у попередніх близьких стосунках: відторгненням, зрадами тощо, що спричинило прагнення ухилятися від уразливості в міжособистісних відносинах. Особи із середнім рівнем уникнення можуть демонструвати змішаний підхід до взаємодії з іншими. Вони ситуативно виявляють уникнення в деяких ситуаціях міжособистісної взаємодії, але при цьому можуть бути відкритими до інших форм спілкування. Ми вважаємо, що це може бути пов'язано зі свідомим використанням уникнення як стратегії приховування своїх істинних почуттів та потреб у ситуаціях близькості, а саме в тих випадках, де юнаки не мають достатньої довіри до значущих осіб. Юнаки з низьким рівнем уникнення можуть виявляти відкритість та готовність до спілкування та зближення. Вони певною мірою готові вступати в близькі відносини та активно залучатися до взаємодії з іншими людьми. Ми можемо припустити, що це пов'язано з позитивним досвідом прив'язаності в дитинстві, що надалі сформувало адекватне ставлення до відносин у юнацькому віці, зі здатністю розкриватися та почуватися при цьому безпечно.

Результати шкали суб'єктивного переживання самотності показують (рис. 2), що у 34% опитуваних високий показник за шкалою самотності, і це може вказувати на значний рівень відчуття соціальної ізоляції та відчуженості. Ми припускаємо, що це спричинено відсутністю якісних відносин із близькими людьми. У переважаючій кількості респондентів, яка становить 60%, цей показник на середньому рівні, тобто переживання почуття покинутості та відчуженості носить у цих юнаків ситуативний характер; цей стан чергується із залученістю в активне та якісне особисте спілкування. На нашу думку, це може бути пов'язано з нестійкою самооцінкою та відчуттям неприйняття збоку оточення. Та лише в 6% досліджуваних показник за шкалою самотності низький, що відображає відповідний рівень переживання почуття самотності. Такі люди

скоріше відчувають себе членами соціального оточення та мають задоволеність рівнем своїх міжособистісних зв'язків. Вони мають якісну взаємодію зі значущими людьми. Відповідно до наших припущень, це може бути зумовлено наявністю стійких соціальних зв'язків.



**Рис. 2. Суб'єктивне почуття самотності серед юнаків**

На наступному етапі ми виявляли зв'язок типів прив'язаності з переживанням самотності з метою виявлення статистично значущих даних. Для цього ми скористалися кореляційним аналізом із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати аналізу (табл. 1) показали статистично значущу кореляцію між тривожними тенденціями в типі прив'язаності та переживанням самотності з коефіцієнтом кореляції  $r = 0,537$ . Водночас статистично значущу кореляцію між унікаючими тенденціями в типі прив'язаності та переживанням самотності не виявлено незалежно від рівня прояву уникнення.

Таблиця 1

**Зв'язок рис ненадійної прив'язаності із суб'єктивним переживанням самотності у загальній виборці**

Змінні	r	Рівень значущості
Тривожність і самотність	0,537	$p < 0,05$
Уникнення і самотність	0,0165	$p > 0,05$

Примітка: r – коефіцієнт кореляції Пірсона, p – рівень значущості, який показує, чи є кореляція статистично значущою. У нашому випадку якщо  $p < 0,05$ , то кореляція вважається статистично значущою, а якщо  $p > 0,05$ , то кореляція не є статистично значущою

Результати аналізу показують статистично значущу (пряму) кореляцію між тривожними тенденціями в стилі прив'язаності та переживанням самотності, але не показують такої кореляції між унікаючими тенденціями та станом самотності. Така залежність свідчить про те, що відчуття тривожності в міжособистісних відносинах певною мірою пов'язане із суб'єктивним переживанням самотності, тоді як уникнення близькості не призводить

до почуття самотності та не виходить із нього. Насамперед це пов'язано з особливостями взаємодії юнаків із середовищем. Тривожність може стимулювати бажання перебувати в близьких відносинах, але водночас викликати певні перешкоди в установленні та підтримці цих відносин. Тому юнак із тривожним типом прив'язаності може відчувати себе більш самотньо через свої внутрішні страхи та перепони в спілкуванні з іншими людьми. З іншого боку, унікаючий тип прив'язаності може виявлятися як стратегія уникнення близьких відносин через негативний досвід або переживання страху перед відторгненням іншими людьми. Це може призводити до того, що юнак, який має унікаючі тенденції в типі прив'язаності, не відчуває такого рівня самотності, оскільки він уникатиме ситуацій, які можуть викликати почуття самотності або ізоляції.

Розроблено психокорекційну програму, спрямовану на формування надійного типу прив'язаності та поліпшення якості міжособистісних відносин у юнаків. Мета програми – зниження рівня тривожних тенденцій прив'язаності в юнаків та зменшення їх переживання самотності.

Вона містить такі структурні компоненти: тренінг «Зв'язок із собою: шлях до гармонії у стосунках»; вправи на роботу з довірою та ревностями; розвиток любові до себе; подолання страхів у стосунках (страх самотності, страх втрати партнера, страх розриву стосунків тощо); подолання залежності від думки партнера; просвітницька діяльність, яка включає у себе інформаційні бесіди щодо ключових понять тренінгу та спрямована на емоційне здоров'я і добробут у міжособистісних відносинах; профілактична робота та рефлексія; корекційні завдання, які можуть використовувати юнаки у взаємодії зі своїми близькими.

**Висновки з проведеного дослідження.** Результати дослідження дають змогу зробити висновок, що серед юнаків переважають тривожні та унікаючі тенденції в типі прив'язаності, а саме: середній рівень тривожності та середній і високий рівні уникнення. Притаманне їм і суб'єктивне переживання самотності – здебільшого на середньому рівні. При цьому наявність тривожного типу прив'язаності має статистично значущу кореляцію з переживанням самотності, чого не виявлено між унікаючим типом прив'язаності та переживанням самотності.

Перспективою подальших досліджень є визначення видів самотності, які переживають юнаки з тривожними тенденціями в типі прив'язаності. Доцільно дослідити механізми, за яких тривожний тип прив'язаності впливає на рівень самотності та які саме особистісні особливості юнаків із тривожною прив'язаністю найбільше спричиняють самотність.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Бріш К.Г. Розлади прив'язаності: від теорії до терапії : посібник. Львів, 2012. 314 с.
2. Гуйван К.А. Переживання самотності у студентському віці. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: 2023 рік* : матеріали X Всеукр. наук. конф., 27–28 квітня 2023 р. Суми, 2023. С. 349–353.
3. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 21 с.
4. Олейник Н.О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості* : монографія. Херсон ; Гродно : ФОП Вишемирський В.С., 2018. С. 253–278.
5. Ainsworth M.D. Salter, et al. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. *Psychology Press & Routledge Classic Editions*, 2015. 635 p.
6. Bowlby J. Fifty years of attachment theory : The Donald Winnicott Memorial Lecture. *Routledge*, 2018. 46 p.
7. Cacioppo J.T., Cacioppo S. Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). *Advances in experimental social psychology : Academic press*. 2018. Vol. 58. P. 127–197.
8. Fraley R.C., Heffernan M.E., Brumbaugh C.C. The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*. 2011. Vol. 23. P. 615–625.
9. Pakdaman S., Saadat S.H., Shahyad S., Ahmadi K., Hosseinalhashemi M. The role of attachment styles and resilience on loneliness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 2016. Vol. 5(9). P. 268–274.