

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРСЬКЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ
ОСОБИСТІСТЮ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ВІКУ
РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС(4,0 д)
освітньо-професійної програми «Психологія»
Карцева Вікторія Володимирівна

Науковий керівник: д. психол. н., професор,
завідувач кафедри психології
Раєвська Яна Миколаївна

Результат _____; дата _____
Перевірив _____
(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТЯМИ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.....	7
1.1. Експлікація поняття самотності.....	7
1.2. Аналіз теорій та типів прив'язаності.....	15
1.3. Чинники переживання самотності особистістю з різними типами прив'язаності віку ранньої дорослості.....	21
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТІСТЮ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.....	29
2.1. Організація, методи дослідження та обґрунтування вибору методик.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей переживання самотності особистістю з різними типами прив'язаності віку ранньої дорослості.....	36
2.3. Методичні рекомендації щодо корекції негативних наслідків переживання самотності відповідно до типу прив'язаності особистості ранньої дорослості.....	44
Висновки до другого розділу.....	50
ВИСНОВОК.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ДОДАТКИ.....	6
--------------	---

ВСТУП

Почуття самотності є досить розповсюдженим явищем, яке переживається кожним індивідуально, але незмінно впливає на якість життя і поведінку особистості. Самотність корелює з пригніченням психоемоційного стану і підвищенням ризику розвитку депресивних і тривожних симптомів. І враховуючи масовість цього явища, дослідження особливостей почуття самотності, способів нівелювання негативного впливу на життя особистості, а також формування навичок ефективної та якісної побудови близьких взаємовідносин залишається важливим. Особливо актуальним це стає в епоху цифровізації комунікації, підвищення соціальної ізоляції та нетипового психологічного навантаження.

Для особистості періоду ранньої дорослості характерним є підвищення рівня самоусвідомленості у питаннях бажаної моделі сім'ї та якостей потенційного партнера для шлюбу. Більш точне уявлення звужує варіативність вибору, що значно ускладнює підбір відповідного партнера. Велика кількість відповідальності та зобов'язань, які стоять перед людиною на даному етапі життя, зменшує кількість ресурсу, який та може витратити на створення нових знайомств та підтримку вже наявних. Також варто відзначити і той негативний досвід побудови близьких відносин, який, зазвичай, у цьому віці вже наявний. Ці фактори призводять до тенденції поширення почуття самотності серед особистостей періоду ранньої дорослості, а хтось навіть заявляє про хронічне його переживання.

Проблематика самотності та факторів, що впливають на її виникнення, добре вивчена та описана серед іноземних психологів. Дж. Боулбі започаткував теорію прив'язаності, згідно з якою ранній досвід прихильності дитини до значущої фігури дорослого визначає подальшу гармонійність її психоемоційного та соціального розвитку, а також моделі будування міжособистісних відносин у майбутньому. У подальшому його учениця М. Ейнсворт завдяки славнозвісному експерименту «Незнайома ситуація»

виділила 3 типи прив'язаності: надійний, тривожно-амбівалентний та уникаючий. М. Мейн та Дж. Соломон сформулювали та додали до цієї класифікації четвертий тип - дезорганізований, або тривожно-уникаючий. Такі дослідники як С. Хазан, Ф. Шейвер та М. Мікулінсер застосували ці концепції до особистостей дорослого віку, відзначивши взаємозв'язок дитячого досвіду прихильності з моделлю побудови міжособистісних відносин надалі. Дж. Сімпсон та співавт. в своєму дослідженні обґрунтували значення типів прив'язаності у подальшому формуванні задовільних міжособистісних відносин.

Важливий внесок у розуміння феномену самотності та його впливу на життя людини зробили такі дослідники, як: Дж. Т. Качоппо та колеги; Р. Вайс; Л. А. Пеплау та Д. Перлман. Завдяки цим роботам ми маємо уявлення про почуття самотності як психосоціальний феномен та можемо побачити, як типи прив'язаності впливають на весь онтогенез особистості, формуючи схильності поведінки у відносинах та певні особливості переживання самотності.

Серед авторів сучасних іноземних досліджень теми самотності та чинників її виникнення можна виділити наступних: Р. А. Акдоган; М. А. Фейсі, К. П. Спілмен; Ф. Фром-Райхман; Д. Гао та співавт.; Р. Хаккет та колеги; Л. Хоуклі та Д. Т. Качоппо; Л. М. Гейнріх, Е. Гулоне; Дж. Боулбі; Д. Т. Качоппо та В. Патрік; К. Б. Канінгем; Л. А. Пеплоу, Д. Перлман; М. Лондон, та колеги; М. Люман, Л. Хоуклі; М. Луо; С. Хазан, Ф. Р. Шейвер; А. Моуслей; Т. Андерсон, Б. Оглес; В. Пламеджала; С. П. Джексон; А. Спітховен; Т. ван Тілбург, Дж. де Йонг Гірвельд; М. Вей, Д. Рассел, Р. Закалік; Р. Вейс. Дані роботи добре розкривають тему взаємозв'язку самотності та типів прихильності а також факторів, що впливають на прояв даного явища. Проте, існує необхідність адаптації до культури та менталітету українського населення та більш детального вивчення особливостей прояву у період ранньої дорослості, окресленим вітчизняними авторами.

Серед сучасних вітчизняних досліджень можна виділити роботи: Л. О. Колісник, Т. Кулаєва, В. Малімон, С. О. Мащак, А. С. Доленко, М. М. Мовчан,

О. М. Мойзріст, В. Москаленко, Н. Олейник, Р. В. Павелків, Р. Хавула. Проте на даний момент спостерігається нестача робіт із вибіркою ранньої дорослості. Також залишаються мало вивченими проблематика особливостей переживання почуття самотності особистістю з різними типами прихильності, впливу чинників на переживання цього почуття та вплив типів прихильності на прояви почуття самотності, Що зумовило вибір теми курсової роботи «Особливості переживання самотності особистістю з різними типами прив'язаності віку ранньої дорослості».

Об'єктом дослідження є переживання самотності особистістю віку ранньої дорослості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між особливостями переживання самотності та різними типами прив'язаності в особистості віку ранньої дорослості.

Мета дослідження - дослідити особливості переживання самотності особистістю віку ранньої дорослості залежно від типу прив'язаності, а також взаємозв'язок між типом прив'язаності та особливостями переживання самотності.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати поняття самотності та теорії й типи прив'язаності.
- 2) Виокремити чинники переживання самотності особистістю з різними типами прив'язаності віку ранньої дорослості.
- 3) Дослідити особливості переживання самотності особистістю з різними типами прив'язаності віку ранньої дорослості.
- 4) Розробити методичні рекомендації щодо корекції негативних наслідків переживання самотності особистістю з різними типами прив'язаності віку ранньої дорослості.

Методи дослідження, які були використані в роботі для досягнення мети і виконання завдань дослідження:

- теоретичний аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, присвячених темам самотності, типам прив'язаності та їх взаємозв'язку;

- емпіричні: тестування з використанням психодіагностичних методик: Д. Рассела, М. Фергюсона «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» та з «Україномовної адаптації комплексу методик діагностики прив'язаності особистості» опитувальник «Досвід близьких стосунків» та «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» за М. Казанжи та Ю. Вторніковою;
- обробка даних з подальшою інтерпретацією.

Структура курсової роботи. Курсова робота складається зі вступу, 2-ох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел з 70 найменувань та 3 додатків. Загальний обсяг роботи сягає 68 сторінок, з них основного тексту - 52 сторінок. Робота містить 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТЯМИ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Експлікація поняття самотності

Самотність як психологічний феномен є масовим за розповсюдженням явищем, котре незмінно впливає на всі сфери життєдіяльності особистості та на прояв її психічних процесів. Високий рівень суб'єктивного відчуття самотності корелює зі зростанням рівня невдоволення якістю встановлених соціальних зв'язків, проведеного часу за насичуваною психоемоційними ресурсами діяльністю, а також із зниженням тяжіння до усамітнення, рівня оцінки задоволення якістю власного життя та самооцінки.

Питання сутності феномену самотності, його сакрального змісту та особливостей впливу на життя людини хвилювало людство впродовж століть. Відповідні писання ми можемо знайти серед багатьох робіт античних філософів різних традицій. Марк Аврелій описав самотність не як ізоляцію, а як внутрішнє, осмислене усамітнення для глибинного самопізнання та самовдосконалення, засіб для гармонізації життя згідно з природою і розумом, формування самодостатності й виховання внутрішньої стійкості [29]. Плотін бачив самотність як очищення душі від тяжіння до матеріального та чуттєвого світу, а осмислене усамітнення як засіб повернення до першооснови буття через духовне споглядання [19; 61]. Боецій описує самотність як випробування через вимушену ізоляцію, що супроводжується переживанням відчуттів від втрати зовнішніх опор для висвітлення істинних, що дають можливість відчутти внутрішню свободу навіть перебуваючи у фізичному ув'язненні [2; 30]. М. Гайдаггер висвітлює самотність як невід'ємну частину існування, яку людина схильна уникати завдяки втечі у соціальність, але справжня автентичність та

індивідуалізації починається після відокремлення від натовпу та переосмислення смерті як неминучої особистісної події [3]. А. Камю розглядає самотність як продукт усвідомлення абсурдності буття через відсутність результативності пошуків сенсу впродовж життя [32]. К. Ясперс описує самотність як екзистенційний стан зіткнення людини з конечністю власного буття під час переломних ситуацій, задля досягнення екзистенційної автентичності та переборення буденності існування [23; 48]. Н. Аббаньяно вбачає в самотності невід'ємну частину людського життя, яка не є втратою чи вироком, а відкриває простір можливостей і дарує свободу вибору [20; 24]. Для Ж.-П. Сартра самотність є споконвічно невід'ємною складовою буття людини та неминучим результатом усвідомлення власної свободи й окремішності людини навіть у стосунках з іншими [21; 63].

Етимологія слова «самотність» йде корінням до праслов'янського «samъ» (сам, той самий), що сходить до праіндоевропейського «somo/sem» (один, єдиний) [13]. Походження слова свідчить про первинне розуміння самотності як виокремлення людини з-поміж інших, певну ідентичність. Поняття самотності як психосоціального явища вчені розкривають з різних сторін через багатоаспектність та багатогранність самого феномену. Прийнято розглядати самотність як дефіцитарний конструкт з негативним впливом на особистість. Це бачення стало особливо актуальним після повномасштабного вторгнення, у період загального занепаду та підвищеного навантаження на більшість сфер життєдіяльності людини, яке неминуче вплинуло на рівень задоволення якістю соціальних зв'язків та на соціальний устрій в цілому.

У подальшому розвитку бачення поняття самотності його починають вивчати зі сторони наукової думки. Так, зарубіжні вчені переважно визначають самотність як складний й багатовимірний психологічний феномен, пов'язаний не стільки з об'єктивною соціальною ізоляцією, скільки з внутрішньою суб'єктивною відстороненістю від соціуму і значущих соціальних зв'язків по причині їх незадовільності, що супроводжується напругою, тривогою, болісними переживаннями втрати значущої соціальної взаємодії і може

призводити до фізіологічних та психологічних порушень через стресогенність. Не менш вагомим та, на нашу думку, більш актуальним для нашого дослідження є внесок вітчизняних вчених щодо вивчення явища самотності, окреслення його аспектів та визначення як поняття. Так, в їх роботах переважає погляд на поняття самотності як багатовимірного, комплексного та діалектичного феномену суб'єктивного сприйняття, котре має дуальний характер: з однієї сторони може виступати як травмуючий та викликаний соціальними дефіцитами, з іншої - як потужний ресурс для особистісного розвитку, самопізнання та самовдосконалення, необхідного та невід'ємно етапу на шляху доростішання особистості.

Погляди зарубіжних й вітчизняних вчених щодо визначення поняття та окреслення аспектів феномену узагальнено, систематизовано й наведено в табл. 1.1. При систематизації визначень поняття самотності ми опирались на існуючі пропозиції щодо класифікації [1, с. 20-21; 11, с.139] та на бачення науковців щодо категоризації:

Таблиця 1.1

Класифікація наукової думки щодо визначення поняття самотності

	Категорії	Імена вчених
1)	Емоційне переживання	Д. В. Рассел; В. Пламеджала; М. А. Фейсі, К. П. Спілмен; Л. М. Генріх, Е. Гуллоне; Д. Боулбі; М. Лондон; С. Джексон, Р. Закалік; К. Канінгем, М. Веллс та Т. Кролль; М. Луо; Л. А. Пеплоу, Д. Перлман; М. Люман, Л. Хоклі; С. О. Мащак; Д. Майерс; Т. Андерсон, Б. Оглз; Р. Дані; М. М. Мовчан; Р. Хавула; Т. Кулаєва; О. М. Мойзріст;
2))	Еволюційно-адаптивний сигнал	Л. Хоуклі, Дж. Качоппо; Цз. Гао; В. Патрік;

3)	Стан	Цз. Гао, Р. Хаккет; А. С. Доленко; В. Москаленко; Р. В. Павелків; Н. О. Олейник; Л. О. Колісник; В. І. Малімон;
4)	Відчуття	Р. А. Акдоган; А. Спітховен, Т. Тілбур; Дж. Качіоппо та В. Патрік;
5)	Афект	Ф. Фромм-Райхманн

Продовження табл. 1.1

Пропонуємо наступний узагальнений опис вищезгаданих категорій поняття самотності, створений на основі результатів досліджень зазначених в табл. 1.1 вчених та їх трактування:

1) Самотність як емоційне переживання, що є усвідомленням особистістю факту невідповідності між внутрішніми стандартами якості соціальних зв'язків і наявними в дійсності та процесом проживання даного когнітивного дисонансу;

2) Самотність як еволюційно-адаптивний сигнал від організму про загрозу цілісності соціальних зв'язків та втрати приналежності, що є соціальним аналогом фізичного болю;

3) Самотність як періодично загострений негативний психологічний стан, що є результатом нестачі необхідної близькості в дружніх взаємовідносинах та кількості соціальних контактів;

4) Самотність як відчуття невідповідності між бажаними характеристиками соціальних контактів та наявними в дійсності;

5) Соматичність як болючий, афективний жах, причиною появи якого є ранній досвід відсутності емпатичного зв'язку з матір'ю

На нашу думку, доречним є зазначення наступної тривимірної моделі Т. ван Тілбурга та Дж. де йонг Гірвельд як класифікації самотності за типами, котру ми вважаємо найбільш актуальними наразі [65]:

а) соціальна самотність - відсутність або брак кількості соціальних зв'язків, наслідок незадоволення потреби в соціальній приналежності. Цей тип самотності відображає кількісний соціальний дефіцит, як нестача залученості в суспільство;

б) емоційна самотність - відсутність або втрата близькості в значущих соціальних зв'язках, наслідок незадоволення потреби у глибині зв'язку, що не може бути компенсоване кількістю соціальних контактів;

в) екзистенційна самотність - фундаментальна самотність особистості, наслідок усвідомлення непереборної, природженої самотності у цьому світі, неможливості глибинного й досконалого пізнання іншої людини; пов'язане з віковими кризами, переживанням пізнавальної обмеженості, пошуком сенсу життя та усвідомлення її скінченності.

Що ж щодо визначення подібних за звучанням понять, іноді зустрічається плутанина в використанні понять самотність, усамітнення та ізоляція, але між ними існують суттєві відмінності. У 1938 році відомий американський психіатр, психоаналітик та історик Г. Зілбург вперше описав різницю між поняттями самотності та ізоляції [70]. Самотність він окреслив як тривале, нездоланне й болісне почуття, а усамітнення як відсутність когось поруч. Г. Арендт в 1951 році додатково описала відмінність вже зазначених понять з поняттям ізоляції, описавши їх через призму політичних категорій [28]. Усамітнення для неї - це перебування разом із собою, самотність є станом покинутості іншими, тоді як ізоляція є стан мимовільного блокування контактів особистості з оточуючими. Усамітнення може перетворитись на самотність за умови відсторонення людини від своєї суті. П. Тілліх висловився про самотність як про біль від перебування наодинці, усамітнення як задоволення й благо від перебування наодинці [64]. К. Конті, П.А. Дікстра, Й. Гірвельд, Т.Г. Тілбург соціальну ізоляцію визначають як відсутність або незадовільну кількість значущих соціальних взаємозв'язків [35]. У дослідженні Л. О. Колісник усамітнення подається як добровільне уникнення соціальної взаємодії з метою відновлення психоемоційного ресурсу та глибшого самопізнання, в свою чергу соціальна

ізоляція оглядається як відокремлена від відчуття самотності зовнішня умова відстороненості від суспільства, яка може передувати виникненню почуття самотності [6]. З огляду на це, необхідне осмислення та доречне використання поняття самотності та відокремлення його від схожих понять, оскільки термінологічна неточність може виступати чинником спотворення наукового розуміння феномену та коректного вивчення.

Нами пропонується визначення поняття самотності як складного, багатовимірного психологічного явища, котре є наскрізним й багаторівневим особистісним явищем чуттєвої спрямованості в контексті суб'єктивного сприйняття власної соціальної взаємодії та положення в суспільстві. Самотність нами розглядається як: а) переживання особистості через суб'єктивну невідповідність між бажаним та наявним рівнем близькості в соціальних контактах найближчого оточення та/або кількості соціальної взаємодії в цілому; б) болісне почуття незадоволення потреб у близькій та безпечній взаємодії зі значущими фігурами прив'язаності. Має дуальний та діалектичний характер впливу на благополуччя особистості, що залежить від контексту: з одного боку може виступати необхідним ресурсом на шляху особистісного становлення та невід'ємним етапом дорослішання, з іншого - травмуючим досвідом відторгнення об'єктом прив'язаності з потенційним закріпленням деструктивних патернів поведінки, негативних уявлень про себе та оточуючих, а також підвищенням ризику порушення психічного й фізичного здоров'я через стресогенність; б) психологічний стан неможливості задоволення потреби у соціальній взаємодії як засобі уникнення внутрішніх негативних переживань та незадоволених дефіцитів, які зумовлені нездатністю до стабільного й гармонійного перебування наодинці з власним чуттєвим світом; виникають через відсутність якісної саморегуляції та навичок самозабезпечення.

Тепер, окреслимо довгострокові наслідки переживання самотності для психоемоційного благополуччя особистості. Далі, спираючись на результати низки досліджень, ми можемо сформулювати узагальнене бачення щодо негативного впливу переживання самотності на психічне та фізичне здоров'я

особистості. Завдяки дослідженню Дж. Холт-Лунстад, Т.Б. Сміт та Б. Лейтон можна побачити докази того, що довгострокове переживання самотності через брак соціальних зв'язків підвищує ризики погіршення стану здоров'я та передчасної смерті [45]. Автори порівнюють ці ризики з ризиком передчасної смерті від ожиріння, залежностей (тривала соціальна ізоляція за шкодою прирівнюється до куріння 15 сигарет в день), насильства, якості навколишнього середовища та ін., а також відмічають більший ризик смертності від самотності порівняно з ожирінням 2 та 3 ступенів. Це дозволяє розглядати самотність та соціальну ізоляцію як суттєвий фактор ризик громадського здоров'я через зростання масштабності проблеми, який потребує розробки профілактичних заходів. В своєму дослідженні М. Ло описала односторонню залежність між виникненням депресивних симптомів і соціальної ізоляції в майбутньому та двосторонній між переживанням самотності та депресивними симптомами, що свідчить про взаємопідсилюючий характер впливу [52]. Схоже бачення щодо явища самотності як фактора підвищення ризику передчасної смертності виражають дослідники Цз. Гао та колеги [46].

Р. А. Хакетт та співавт. відзначають взаємозв'язок самотності з підвищеним рівнем серцевих захворювань по причині запальних та гормональних реакцій організму на стрес [43]. Встановлено обернено пропорційну залежність між підвищенням рівня суб'єктивного переживання самотності та зменшенням вироблення кортизолу після стресу, що може свідчити про дисбаланс. У самотніх людей з діабетом 2 типу реакція організму на стрес більша, з підвищенням рівня одного з маркерів запальної реакції. Л. К. Хоклі та Д. Т. Качоппо зазначили, що соціальні зв'язки зі значущими персонами та суспільством в цілому сприяють соціальній поведінці, що в свою чергу підвищує ймовірність нашого виживання як виду [44;46]. Ми є соціальними істотами, котрі потребують близькості й знаходять її там де її, на перший погляд, немає (наприклад між читачем та автором, або в парасоціальних відносинах), або навпаки - відчують самотність за наявності соціальної взаємодії. Хронічна самотність призводить до психічних,

фізіологічних та поведінкових порушень, що веде до підвищення захворюваності та смертності. В дослідженні Дж. Ван, Ф. Манн, Б. Ллойд-Еванс, Р. Ма. та С. Джонсон. було висвітлено негативний вплив суб'єктивно незадовільного рівня соціальної підтримки та переживання самотності на депресивні симптоми, лікування від них, а також на лікування біполярного, тривожного розладів та шизофренії, що, на нашу думку, додатково окреслює важливість клінічного вивчення феномену самотності [69].

В. Маврич в своєму дослідженні висвітлив гормональні та поведінкові наслідки переживання самотності, окресливши вплив хронічного переживання самотності через соціальну ізоляцію на надмірну активність гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи (стабільно підвищений рівень кортизолу), котра, в свою чергу, веде до підвищення рівня запальних процесів [55]. Зниження рівня окситоцину та вазопресину веде до зменшення довіри до оточуючих та виробу більш ворожих стратегій поведінки, що тільки посилює проблему ізоляції. Також зазначено погіршення ефективності саморегуляції й формування шкідливих звичок та імпульсивної поведінки як наслідку. Зміни в системі винагороди спонукають людину уникати соціальної взаємодії через зменшення отримуваного від неї задоволення, що тільки підсилює проблему самотності.

Отже, поняття самотності розглядається як складне, багатовимірне, негативне (у разі довгострокового впливу) та суб'єктивне переживання, котре залежить не стільки від об'єктивної соціальної ізоляції, а радше від нестачі близькості в значущих контактах або недостатньої соціальної взаємодії загалом. В дослідженнях окреслюється відмінність між схожими поняттями: самотність, усамітнення та соціальна ізоляція. В багатьох дослідженнях наголошується на необхідності забезпечення достатнього рівня соціальної підтримки та врахування нейробіологічного контексту виникнення переживання самотності для контролю його деструктивного впливу особистість. У порівнянні смертності від самотності та серйозних захворювань підкреслюється

необхідність розглядати це явище як серйозну загрозу для громадського здоров'я.

1.2. Аналіз теорій та типів прив'язаності

Теорія прив'язаності Дж. Боулбі описує значущість якісного й довірливого емоційного зв'язку між дитиною та матір'ю для її подальшого виживання й благополуччя в більш зрілому віці [31]. Дитина від народження має певний набір поведінкових реакцій, на кшталт плачу, хапання або наслідування дорослого, котрі покликанні встановити контакт з фігурою значущого дорослого. Встановлення цього зв'язку Боулбі характеризує як вроджену потребу дитини в безпеці та підтримці, задоволення якої допомагає дитині безпечно досліджувати світ і повертатись до фігури опіки у разі загрози або стресу. Завдяки цій взаємодії у дитини формуються уявлення про себе, оточуючих та світ (рівень безпеки світу, власну цінність та можливість вибудовування довірливих стосунків з оточуючими), котрі впливають на поведінку особистості в більш зрілому віці. Якщо фігура прив'язаності була холодною та відстороненою, не задовольняла потреби дитини в близькості та безпеці, в подальшому це може привести до виникнення тривожності, чутливості до дистанції або відстороненості у будівництві міжособистісних відносин та униканні близькості. У дорослому віці романтичний партнер виступає фігурою прив'язаності так само як значущий дорослий в дитинстві, а особливості прив'язаності проявляються в близьких відносинах в ситуаціях загрози стосункам.

М. Ейнсворт, учениця Дж. Боулбі та його послідовниця, а також М.К. Блехар, Е. Вотерс, підкріпила цю теорію емпіричною складовою та доповнила типами прив'язаності [27]. Завдяки своєму славнозвісному експерименту «Незнайома ситуація» вона підтвердила взаємозв'язок між близькістю, чуйністю й безпечністю зв'язку матері з дитиною в перший рік життя та особливостями реакції дитини на розлуку та воз'єднання, що, в свою чергу, є

проявом властивостей прив'язаності. За результатами свого дослідження, М. Ейнсворт виділила три типи прив'язаності: надійний, тривожно-амбівалентний та тривожно-уникаючий.

При надійному типі прив'язаності дитина активно досліджує світ в присутності матері, при розлуці реагує смутком, не реагує на спроби відволікти з боку чужої людини, проте швидко заспокоюється при поверненні матері. Тобто дитина відчуває безпеку та надійність в фігурі матері, що й обумовлює назву даного типу.

При тривожно-уникаючому типі прив'язаності дитина демонструє оманливу незалежність від материнської фігури, не звертає на неї увагу та зосереджена на грі. Після розлуки залишається візуально спокійною та не реагує на чужих людей, при цьому на переживання стресу вказує підвищене серцебиття дитини. Після повернення матері дитина уникає з нею контакту.

При тривожно-амбівалентному типі спостерігається страх дитини ще до відокремлення від материнської фігури по причині непередбачуваності тієї. Дитина боїться відійти від матері та розпочати гру, після розлуки впадає в істерику та не реагує на спроби заспокоєння, а після повернення матері проявляє суперечливу реакцію: потребує відновлення контакту, проте демонструє агресивну й уникаючу поведінку через відсутність довіри до матері та навколишнього світу.

Проте під час експерименту не всі діти підпадали під окреслену М. Ейнсворт класифікацію, що поставили за мету вивчити М. Мейн разом з колегою Дж. Соломон [53]. Вони окреслили четвертий тип прив'язаності - дезорганізований, який зв'язується по причині відчуття страху дитини по відношенню до матері. Вроджена потреба в безпеці обумовлює тяжіння дитини до встановлення контакту з матір'ю як джерела захисту та забезпечення виживання, проте негативний попередній досвід від взаємодії з матір'ю як джерела небезпеки може формувати дезорганізацію в стратегії поведінки. Дитина з таким типом прив'язаності проявляє хаотичну поведінку, низьку зацікавленість у грі та напругу в присутності матері. При розлуці може плакати,

проте не ініціює спроби знайти мати, проявляє дезорганізацію в діях або завмирання. Відношення до незнайомої людини так само двояке - дитина або боїться незнайомця менше ніж мати, або навпаки відчуває жах, часто може раптово проявляти неконтрольовану агресію або ж так само раптово почати тягнутись до незнайомця. При поверненні матері спостерігається завмирання, уникнення погляду матері та агресивна поведінка.

Формування надійного типу прив'язаності є важливою базою для подальшої емоційної відкритості, довіри особистості до себе та оточуючих, становлення адекватної самооцінки, ефективної регуляції власних станів, прояву достатнього рівня емпатії та стабільності у міжособистісних відносинах. У дорослому віці це є ключовим для благополучного та гармонійного розвитку особистості, оскільки для задоволення потреби у близькості і приналежності навички будування надійних та довгострокових стосунків є визначальними. Одні й ті ж самі дії або ситуації в людей з різними типами прив'язаності викликають різні поведінкові й емоційні реакції, що зумовлено відмінністю в системах уявлень, поглядах, дефіцитах та життєвого досвіду, про що свідчать результати досліджень Л. Чжу, Ф. Вільямс та К. Стіл [49]. Люди з високим рівнем тривожності прив'язаності менш задоволені своїми стосунками та відчувають більший дистрес, порівняно з людьми з низьким рівнем. У людей з ненадійним типом прив'язаності при спогляданні на себе і свої стосунки зі сторони, спостерігається активація негативних емоцій та переконань. При високому рівні уникнення прив'язаності спогади про близькі стосунки викликають негативні емоції, при низькому - позитивні, а от спогади про об'єкт прив'язаності та безпеки викликали однаково позитивні реакції. Результати дослідження М. Щей та Д. Рассел показали, що більший рівень переживання самотності та депресії в подальшому має різні та чіткі причини походження при різному типі прив'язаності: при високому рівні тривожності прихильності через суб'єктивну незадовільність взаємодією з соціумом, при високому рівні уникнення через відчуття дискомфорту при необхідності відкритися на емоційному рівні [62]. Люди з високим рівнем тривожності прихильності

страждають від низької самооцінки та невпевненості в собі, в той час як люди з високим рівнем уникнення прихильності бояться відкритості через очікування недбалості з боку оточуючих.

Існує також взаємозв'язок між типами прив'язаності та способом обробки емоцій та інформації від соціуму, що доказали П. Вртічка та П. Вьюйом'є [66]. Завдяки ним ми можемо стверджувати, що люди з високим рівнем уникнення прив'язаності слабкіше реагують на емоційні сигнали, оскільки через приглушення потреби в близькості та власних емоцій їм складніше використовувати переоцінку для зменшення переживань. Люди з високим рівнем тривожності прив'язаності проявляють посилену реакцію на загрозові емоції оточення (сигнал про загрозу втрати соціального контакту) та суб'єктивне сприйняття відсутності здатності до контролю. В ситуаціях, провокуючих виникнення страху, вони схильні до надмірного зчитування намірів, емоцій та станів інших. В доповнення до цього зазначимо, що тривожний тип прив'язаності, невротизм та проблеми з самооцінкою є вагомими причинами виникнення почуття самотності, про що нам свідчать результати досліджень М. А. Фейсі та К. П. Спілмен [40].

Окрім цього, слід окреслити особливості переживання самотності особистістю з різними типами прив'язаності, і почнемо з найбільш суперечливого та статистично рідкого типу - дезорганізованого. Особистість з даним типом прихильності проявляє поєднання страху близькості зі страхом покинутості зумовлює амбівалентну поведінку, де зовні може демонструватись незалежна, відсторонена й уникаюча поведінка, а внутрішньо переживатись болісний дефіцит від незадоволення потреби в безпеці, стабільності та близькості. Внаслідок цього самотність для особистості з даним типом прив'язаності переживається одночасно і як позбавлення від потенційно загрозового контакту, і як болісна втрата необхідної близькості, а відсутність стабільного внутрішнього ставлення до стосунків ускладнює будування міжособистісних відносин. Особистість з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності потребує постійного підтвердження власної значущості та має

підвищену потребу в близькості та проявляє страх відкидання, що проявляється як емоційна чутливість, схильність до переживань та надмірного контролю. Самотність нею переживається надмірно гостро і болісно як підтвердження власної незначущості та непотрібності, з посиленням тривоги з прагненням негайного відновлення контакту. Перебування наодинці з собою для такої людини є напруженням та дискомфортом. Особистість з уникаючим типом проявляє схильності до дистанції, незалежності, зниження потреби в близькості та уникає емоційну залежність. Вона стримує свої почуття та потреби в близькості, саме тому самотність переживає більш відсторонено та візуально спокійно, проте в разі тривалої самотності можуть проявлятися витіснені почуття, котрі рідко усвідомлюються. Самотність для них менш емоційно значуща, проте має прихований негативний вплив через відчуження від соціуму. Особистості з надійним типом прив'язаності проявляє стабільність, емоційну доступність та близькість, нормально переносить емоційну залежність від партнера і зберігає власні кордони та ідентичність. Веде себе послідовно, довіряє, чутлива до потреб та конструктивна в конфліктах. Вона здатна витримувати періоди відсутності соціальної взаємодії, але не уникає її. Самотність нею переживається як тимчасовий стан, котрий можна направити на власний розвиток та самовдосконалення, або просто відпочити [26; 69].

Дослідження вітчизняних вчених вносять ясність в розумінні механізму прояву та зміни типів прив'язаності в контексті українського життя, оскільки враховують соціокультурні зміни та новітні виклики. Так, дослідження О. І. Кононенко свідчать про те, що навіть раніше стабільні та чуйні батьки під впливом стресу (війна або соціальна невизначеність) змінюють стиль виховання своїх дітей, що веде до розвитку тривожності у дітей [7].

Тип прив'язаності не в усіх стосунках однаково визначають характер взаємодії. На нашу думку, важливим фактором є сприйняття цінності цієї взаємодії та внутрішньоособистісні особливості кожної з його членів. Дійсно, людина зі схильностями до високого рівня тривожності прив'язаності, скоріш за все, буде прагнути поглиблення відносин в контексті близькості, і може

навіть проявляти більшу толерантність до незадовільної поведінки по відношенню до себе. Проте, людина є складною, багаторівневою, багатогранною та динамічною системою, котра здатна зусиллями волі змінити звичну стратегію поведінки та перенаправити психічну діяльність у більш сприятливе для свого благополуччя русло попри свої схильності, особливо завдяки терапії, про що свідчать роботи С. Джонсон [47]. В різних відносинах та в різних контекстах особистість з різними типами прив'язанності здатна проявлятися тим чином, котрий є для неї пріоритетним. Окрім цього, є досить відомим але маловивченим фактом те, що в різних відносинах тип прив'язанності однієї й тієї самої людини проявляється по-різному, про що свідчать результати досліджень Р. К. Фралея [38].

Окреслимо декілька часто використовуваних методів й методик для визначення типів прив'язанності, котрі відрізняються за віковим призначенням та способом збору інформації. Для дітей віку 1-5 років використовується метод сортування карток з описом поведінки дитини в природних умовах. Для підлітків використовуються методики М. Т. Грінберг та Г. К. Армсдена з опитуваннями підлітка про його стосунки з батьками [25]. Для підлітків і для дорослих використовується методика Г. Паркера, Г. Таплінг та Л. Б. Браун, що являє собою оцінку поведінки батьків по відношенню до опитуваного за шкалами турботи й контролю [58]. Для дорослих є методики: Н. Коллінз з підрахунком відповідей за шкалами довіри, тривоги та уникання [34]; опитування Дж. Фіні з аналізом шкал прив'язанності [40]; інтерв'ю М. Мейн [53]; комплекс методик М. Й. Казанже та Ю. С. Вторнікової для діагностики прив'язанності, котрі були використані для збору емпіричних даних у межах цієї роботи [5].

Отже, при аналізі теорій та типів прив'язанності можна прийти до висновків, що типи прив'язанності є надзвичайно важливим чинником будування позитивного й гармонійного уявлення про себе та якісної міжособистісної взаємодії в майбутньому, котрий закладається ще змалечку. Формування ненадійного типу прив'язанності закладає деструктивну систему

уявлень про себе та світ, а також провокує прояв деструктивної поведінки особистості, що ефективно коригується завдяки терапії.

1.3. Чинники виникнення самотності у осіб з різними типами прив'язаності віку ранньої дорослості

Охарактеризуємо те, що впливає на виникнення явища самотності в житті людини, що може зумовити появу почуття самотності в особистості, котра, на перший погляд, має певне коло оточення, здатна задовольнити власні потреби та не зазнає соціальної ізоляції, а також як характеристики певного типу прив'язаності особистості впливають на особливості виникнення, прояву та переживання самотності.

Для подальшого розкриття теми курсової роботи, варто окреслити віковий діапазон періоду ранньої дорослості, особливості виникнення, прояву та переживання самотності у зазначеному віці. У нашому дослідженні ми будемо спиратись на вікову періодизацію Р. В. Павелківа, де рання дорослість визначається як 20-25 років [18]. Юридичне досягнення повноліття не визначає остаточне становлення особистості в усій її повноті можливостей, оскільки, за даними досліджень Мауслі А. та колег, а також П. Джонса, мозок продовжує розвиватись до 30-32 років [47; 54]. Для особистості в цей період характерним є: підвищення попиту на пошук партнера для створення стосунків, переосмислення своєї ціннісної системи та себе як особистості, змінення сприйняття світу та оточуючих, а також загальне ускладнення психічних процесів на нейробіологічному рівні. Перехід з підліткових умов існування до більш зрілих, відчуття соціальної ізолюваності через нестачу часу на підтримку соціальних зв'язків і будування нових, невдачі при пошуку партнера для стосунків, спроби адаптуватись під новітні умови та виклики, високий рівень завантаженості - одні з причин, котрі зумовлюють підвищений рівень самотності в особистостей періоду ранньої дорослості. Тож, окреслимо ті

чинники виникнення почуття самотності, що були виявлені та вивчені науковою спільнотою.

В період ранньої дорослості людина схильна шукати близькість в стосунках, а якщо ці пошуки не дають результату - виникає болісне суб'єктивне переживання самотності. Саме через це навіть за наявності певного кола соціальних відносин особистість може продовжувати переживати самотність через незадоволення якістю контактів. Зміна життєвих рубежів, таких як переїзд або закінчення навчання в ЗВО, підсилює відчуття відстороненості та болісної відокремленості від суспільства. Важливим у цей період є отримання позитивного досвіду від знаходження наодинці з самим собою без виникнення болісного переживання самотності, оскільки саме цей досвід стане важливим етапом для подальшої індивідуалізації особистості та формування автономності. Дані погляди підтверджує робота Т. М. Титаренко, де вона охарактеризовує усамітнення у цьому періоді як смислотворчий ресурс для перебудови уявлення про власну особистість та життєвих орієнтирів через відокремлення від уявлень інших [12].

Вважаємо за доцільне першочергове окреслення психологічних чинників виникнення самотності, оскільки саме явище самотності є суб'єктивним за характером сприйняття. Серед ключових психологічних чинників є: низька самооцінка, внаслідок якої формується суб'єктивне сприйняття своєї соціальної успішності як негативної; дефіцит навичок вибудовування соціальних зв'язків, внаслідок якого можуть виникати труднощі при будівництві нових соціальних зв'язків та підтримування вже наявних; страх близькості як фактор уникнення можливостей до закріплення стабільних соціальних контактів та задоволення соціальних і психологічних потреб; підвищений рівень тривожності, внаслідок якого особистість може постійно очікувати відторгнення та виснажувати себе; негативні установки щодо себе та інших; агресивна поведінка або соціальна пасивність, що підвищують вірогідність соціальної ізоляції; фрустрованість як чинник зниження соціальної активності, але водночас і результат соціальної відстороненості; тощо. Тип прив'язаності особистості також може бути

чинником виникнення самотності, через його вплив на способи будування міжособистісної взаємодії, стратегію задоволення соціальних потреб, рівень тривожності або уникнення контакту. Окрім вже зазначених, вченими окреслюються особистісні характеристики, котрі потенційно здатні вплинути на виникнення та інтенсивність переживання самотності, такі як: інтровертність, сором'язливість, відсутність емоційної стійкості, соціальна тривожність, завищені вимоги до себе та інших, підвищена підозрілість, імпульсивність, тощо. Ці чинники та риси особистості можуть зумовити підвищену чутливість до виникнення соціальної ізоляції, яка в перспективі здатна викликати переживання самотності [12; 15].

У наукових роботах також представлені бачення щодо чинників виникнення переживання самотності, що дозволяють краще описати даний феномен. Так, за теорією Е. Еріксона головним аспектом переживання самотності є або страх бути поглинутим особистісно іншими, або страх залишитись в вимушеній ізоляції, що веде до виникнення внутрішньої напруги через ризики та важливість в правильному виборі партнера [37]. Д. Перлман та Л. А. Пеплоу описує самотність як результат когнітивного дисонансу через невідповідність між бажаною кількістю та близькістю соціальних зв'язків та наявною в дійсності, що робить це переживання сильнішим в цьому віці ніж в більш ранньому [59]. Л. О. Колісник, а також М. І. Казанжи, пов'язують виникнення почуття самотності з нестачею гнучких навичок здійснення соціальної взаємодії, відсутністю осмислення притаманності твоїх переживань іншим людям та недостатнім рівнем розвиненості емоційного інтелекту [5; 6].

Дослідження Е. Разгуліна та колег свідчить про пріоритетну важливість соціокультурної адаптації для психічного здоров'я студентів, але в тому числі про важливість соціальних (таких як соціальна підтримка) та демографічних факторів для забезпечення благополуччя іноземних студентів [60]. Вплив соціального чинника та технологічного на виникнення самотності описує дослідження Т. Метьюза та співавторів [54]. Саме приблизно у 18-25 років самотність постає як результат завершення старих відносин та складнощів у

встановленні нових. Постійне порівняння себе з іншими через соціальні мережі змушує відчувати себе «програвшим» та менш успішним, що також підсилює негативні переживання. П. Ву, Р. Фенг та Д. Чжан провели дослідження серед китайських студентів, яке встановило двосторонню залежність проблемного використання соціальних мереж та самотності [68].

Дохід як один з основних засобів забезпечення автономності та інструмент задоволення потреб, котрий для багатьох є індикатором внутрішньої зрілості людини, грає важливу роль у формуванні самосприйняття особистості. Важливим є також й наявність задовільної роботи з можливостями до кар'єрного зростання та статусної посади, котрі забезпечують не тільки фінансову стабільність та незалежність, а й базу для формування позитивного сприйняття якості власного життя та самоідентифікації як повноправного та успішного члену суспільства. Емпіричним підкріпленням наших поглядів виступає дослідження М. Луманн та Л. Хоклі [51]. Завдяки їх праці, ми можемо впевнено свідчити, що дохід та наявність роботи здатні виступати або опосередкованим чинником впливу на переживання самотності через інші чинники (такі як навички розпоряджання фінансами), або прямо впливати без окреслення інших чинників. Що ж щодо наявності партнерських відносин, то вони, очевидно, здатні досить сильно вплинути на переживання самотності, хоч і особливості сприйняття відсутності романтичного партнера дещо різняться в різному віці. Партнерські стосунки (романтичні або шлюбні) мають значно більшу значущість для представників середнього та старшого віку порівняно з молодими дорослими. Найбільше ця залежність спостерігається у людей середнього віку по причині більшої нормативності наявності партнера в цьому віковому періоді. Представники молодшої дорослості компенсують відсутність партнера більшою соціальною взаємодією в іншому середовищі, а представники похилого віку не мають стільки можливостей до встановлення контактів, що обумовлює більший рівень самотності в людей похилого віку порівняно з молодшим.

Генетична обумовленість схильності до переживання самотності теж заслуговує на увагу, оскільки особливості переживання самотності є комплексним аспектом, і досліджувати його необхідно з різних сторін. Прямої залежності схильності до переживання самотності від генетичного фактору не виявлено, проте дослідження Цз. Гао та колег свідчать про частково спадковий характер самотності без виявлення окремого гена-детермінанта, тобто самотність є результатом сукупності великої кількості генетичних варіацій [41]. Проте, існує кореляція між переживанням самотності та невротизмом і депресивними симптомами, а також дещо менша кореляція з екстраверсією, шизофренією, біполярним та великим депресивним розладами. Це свідчить про те, що самотність та психічне благополуччя мають спільну біологічну основу.

Тож, після опису чинників виникнення переживання самотності, пропонуємо узагальнити та систематизувати подані дані у вигляді таблиці для наочного їх порівняння. Класифікація була структурована на основі нашого бачення доречних категорій, в табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Класифікація чинників виникнення самотності

Категорія чинників	Опис	Представники
Психологічні/ психопатологічні	низька самооцінка, дефіцит навичок вибудовування соціальних зв'язків, страх близькості, підвищений рівень тривожності, негативні установки щодо себе та інших, агресивна поведінка, соціальна пасивність, фрустрованість, тип прив'язаності, інтровертність,	П. Квелтер; Л. О. Колісник; Цз. Гао

	сором'язливість, відсутність емоційної стійкості, соціальна тривожність, завищені вимоги до себе та інших, підвищена підозрілість, імпульсивність, психічні розлади	
--	---	--

Соціальні	Зміна соціального кола, втрата близьких стосунків, невдачі при пошуку партнера, неможливість створення нових і підтримка вже наявних соціальних зв'язків	Е. Еріксон; Е. Разгулін та колеги; Метьюз та співавт.; М. Луманн та Л. Хоклі
Технологічні	проблемне використання соціальних мереж, спроби адаптуватись під нові технологічні умови	Метьюз та співавт.; П. Ву, Р. Фенг та Д. Чжан
Економічні	Дохід, робота, посада, високий рівень завантаженості професійною діяльністю	М. Луманн та Л. Хоклі
Демографічні	досягнення повноліття, вікові особливості, сімейний статус	Р. В. Павелків; М. Луманн та Л. Хоклі
Генетичні	Генетична обумовленість, спадковість	Цз. Гао

Продовження табл. 1.2

Отже, після аналізу наукових робіт, присвячених вивченню чинників виникнення почуття самотності в віці ранньої дорослості особистостей з різними типами прив'язаності, окреслено вченими низку нейробіологічних, соціокультурних та психоемоційних факторів. Характеристики прояву та перебігу варіює в залежності від індивідуально-психологічних особливостей, таких як тривожність або унікаючість прив'язаності та попереднього досвіду прихильності. Тип прив'язаності виступає одним із ключових аспектів інтенсивності та специфіки переживання самотності у віці ранньої дорослості.

Висновки до першого розділу

Самотність як психологічне поняття є багатовимірним та суперечливим феноменом дуального та діалектичного характеру. Це складне психологічне явище, з одного боку, соціального дефіциту, а з іншого - травмуючого та смислоутворюючого ресурсу для особистісного розвитку та становлення. Переживання самотності є суб'єктивним почуттям від нестачі близькості в значущих контактах або недостатньої соціальної взаємодії загалом, без прямої залежності від об'єктивної соціальної ізоляції. При дефіцитному характері переживання та деструктивному перебігу почуття самотності дослідники відзначають негативний хронічний вплив на емоційний стан особистості, погіршення ефективності психічних функцій, порушення нейробіологічного функціонування організму, а також відзначають кореляційний зв'язок з погіршенням результативності лікування психічних розладів. Як схожі за змістом, але відмінні за змістом, в дослідженнях окреслені наступні поняття: самотність (внутрішньоособистісне, болісне переживання від нестачі необхідної кількісної соціальної взаємодії та близькості в значущих контактах), усамітнення (смислоутворююче, добровільне й осмислене перебування наодинці з відокремленням від суспільства заради вищих цілей) та соціальна ізоляція (неможливість підтримувати та встановлювати соціальні зв'язки). В

дослідженнях викладені пропозиції щодо організації заходів по забезпеченню належного рівня соціальної підтримки для людей, перебуваючих в стані дистресу від переживання самотності. Типи прив'язаності, при цьому, відзначаються як надзвичайно важливий чинник будування позитивного й гармонійного уявлення про себе та якісної міжособистісної взаємодії в майбутньому, яка здатна вплинути на перебіг переживання самотності. Окрім типу прив'язаності, серед окреслених вченими чинників виникнення почуття самотності в віці ранньої дорослості є нейробіологічні, соціокультурні та психоемоційні фактори. Такими є опосередкована генетична схильність як сукупність генетичних варіацій, проблемне використання соціальних мереж, та ін. Розуміння чинників виникнення, методів класифікації, особливостей прояву, засобів запобігання та контролю самотності є важливим для розробки ефективних підтримувальних соціальних заходів, профілактики психічних захворювань та покращення психологічного благополуччя та якості життя.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТІСТЮ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ВІКУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Організація, методи дослідження та обґрунтування вибору методик

Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності особистістю з різними типами прив'язаності віку ранньої дорослості, було організовано з врахуванням наявних наукових даних про специфіку переживань даної вікової категорії, особливостей типів прив'язаності та їх прояву в міжособистісних стосунках, а також про генезис, феноменологію та психокорекцію самотності. Рання дорослість розглядається в рамках дослідження як період формування вираженої потреби в стабільних, надійних та близьких міжособистісних стосунках дружнього чи романтичного характеру. При їх створенні тип прив'язаності може як сприяти гармонійній соціалізації, так виступати перешкодою для емоційної близькості в стосунках і будування соціальних зв'язків у цілому, що призводить до виникнення переживання самотності. За результатами дослідження, це переживання не має прямої кореляції з кількістю та частотою соціальної взаємодії, а визначається суб'єктивною інтерпретацією особистості.

Метою емпіричного етапу є виявлення зв'язку між типами прив'язаності та особливостями переживання самотності, а також аналіз специфіки емоційних та поведінкових проявів в міжособистісних стосунках.

Дослідження проводилось в три етапи, кожен з яких мав чітко визначену мету, забезпечував послідовність та надійність отриманих результатів:

1. *Підготовчий етап.* На даному етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури щодо вивчення проблематики прив'язаності та

переживання самотності в особистостей віку ранньої дорослості. Було визначено ключові концептуальні положення дослідження прив'язаності та феномену самотності як суб'єктивного явища, та на основі теоретичного опрацювання обраних джерел було обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, котрий дозволяє операціоналізувати досліджувані явища та подати їх в вигляді вимірюваних показників.. Із «Україномовної адаптації комплексу методик діагностики прив'язаності особистості» були обрані опитувальник «Досвід близьких стосунків» та методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» для визначення домінуючого типу прив'язаності та емоційно-поведінкових характеристик прив'язаності респондента, що є релевантним до мети дослідження та надає можливість для подальшого аналізу зв'язку типу прив'язаності з особливостями переживання самотності особистостей віку ранньої дорослості (див. Додатки А-Б). Методика Д. Рассела, та М. Фергюсона «Методика діагностики рівню суб'єктивного відчуття самотності» дозволяє кількісно оцінити суб'єктивне переживання самотності, рівень соціальної ізоляції, дефіцит емоційної близькості в стосунках та ступінь задоволеності соціальною взаємодією (див. Додаток В). Ця батарея методик обрана завдяки їх високій валідності та надійності, досить широкій апробації в психологічних дослідженнях та стандартизованій структурі, що забезпечує зручність інтерпретації, порівняння та узагальнення результатів, а також можливості використання для вікової категорії 20-25 років.

Для оптимізації процесу збору даних та мінімізації впливу факторів втоми на респондентів, що можуть значно знизити достовірність результатів, було розроблено онлайн-форму опитування (Google Forms). З метою мінімізації впливу соціальної бажаності та запобігання упередженості відповідей респондентів, у назві опитування не були вказані тема дослідження та назви методик. Структура ондлайн-форми складалась з чотирьох розділів: перший блок містив авторську анкету для збору соціодемографічних відомостей та вивчення контекстуальних чинників з життя респондента: статі, віку, виду діяльності, сімейного статусу, тривалості стосунків, наявності дітей та умов

проживання. Також було використано метод суб'єктивної оцінки задоволеності діяльністю, стосунків з близьким оточенням та рівня залученості в суспільне життя за 10-бальною шкалою (1 - зовсім не задоволений/задоволена, 10 - повністю задоволений/задоволена). Наступні три розділи містили безпосередні питання з психодіагностичних методик. Тексти питань були перенесені без будь-яких суттєвих змін, але супроводжувалися лише короткими інструкціями щодо правил їх заповнення. Одна з методик застосовувалася мовою оригіналу з метою збереження її первинної змістовної валідності та достовірності інтерпретації. Використання цифрового формату забезпечило анонімність, доступність участі та ефективність збору необхідних для дослідження даних за короткі проміжки часу. Опитування проводилось анонімно, зі збереженням конфіденційності, затвердження добровільності згоди респондентів на участь в дослідженні та обробці отриманої завдяки опитуванню інформації.

2. *Діагностичний етап.* На цьому етапі було проведено онлайн опитування респондентів вікової категорії 20-25 років за допомогою батареї психодіагностичних методик, в межах якого були зібрані дані щодо домінуючого типу прив'язаності, емоційно-поведінкових особливостей прив'язаності, рівня суб'єктивного переживання самотності та пов'язаних з ним соціально-психологічних характеристик міжособистісної взаємодії. Опитування було поширене в тематичних психологічних онлайн-спільнотах де була регламентом було дозволено розміщення анкет (групах, які присвячені пошуку психотерапевтів або клієнтів, групи де обговорюються професійні питання щодо психології, тощо), орієнтованих на українську аудиторію та ведених українською мовою. Метою цього етапу було отримання емпіричних даних для подальшого статистичного аналізу та перевірки теоретичних висновків, описаних в попередньому розділі роботи.

3. *Аналітичний етап.* На заключному етапі отримані емпіричні дані були оброблені, систематизовані та перенесені в таблиці для подальшого статистичного аналізу. Були використані методи описової статистики: обчислення середніх значень, відсотків та статистичних відхилень, що

дозволило виявити загальні тенденції інтенсивності переживання самотності особистості з різними типами прив'язаності. Отримані результати були інтерпретовані з урахуванням висновків з теоретичної частини даного дослідження, викладених в першому розділі роботи, що дозволило встановити зв'язки між типами прив'язаності та особливостями переживання самотності особистістю віку ранньої дорослості.

В дослідженні взяли участь 18 респондентів віку ранньої дорослості, окресленого діапазоном 20-25 років. Обґрунтування вибірки дослідження полягає в тому, що даний віковий період характеризується підвищенням попиту на пошук партнера для створення стосунків, переосмисленням своєї ціннісної системи та себе як особистості, зміненням сприйняття світу та оточуючих, переходом з підліткових умов існування до більш зрілих, підвищенням відчуття соціальної ізолюваності через нестачу часу на підтримку соціальних зв'язків і будування нових, що обумовлює підвищений рівень суб'єктивного переживання самотності в віці ранньої дорослості. Проблематика самотності та її взаємозв'язку з різними типами прив'язаності в осіб віку ранньої дорослості залишається недостатньо вивченою, особливо вітчизняними вченими. Переважна більшість їх досліджень присвячені вивченню самотності як окремого психологічного феномену, або особливостей прив'язаності без охарактеризування їх взаємозв'язку з переживанням самотності в межах зазначеної вікової групи. В зарубіжних наукових роботах зв'язок типів прив'язаності з особливостями переживання самотності досліджений більш ґрунтовно, з більшою охарактеризацією чинників впливу, проте без чіткого виокремлення періоду ранньої дорослості як окремої вікової вибірки. Зазначені обмеження обумовлюють необхідність даного емпіричного дослідження з вибіркою осіб ранньої дорослості. Емпіричне дослідження було здійснено в квітні 2026 року по причині завершення навчального циклу та пов'язаними з цим змінами соціального середовища в респондентів 20-25 років, що характеризується підвищеним навчальним навантаженням та початком екзаменаційного періоду в студентів, труднощами в поєднанні навчальної

діяльності з роботою, а також очікуваннями щодо активізації соціальних контактів у літній період. Ці чинники можуть виступати провокувати підвищення ризику виникнення переживання самотності.

В форматі дистанційного опитування було використано психодіагностичні методики для виявлення домінуючого типу прив'язаності, дослідження емоційно-поведінкових особливостей прив'язаності, рівня суб'єктивного переживання самотності та пов'язаних з ним соціально-психологічних характеристик міжособистісної взаємодії. А саме:

- Опитувальник «Досвід близьких стосунків» з «Україномовної адаптації комплексу методик діагностики прив'язаності особистості» М. Казанжи та Ю. Вторнікової можна використовувати і як окрему методику, і як складову батареї методик. Опитувальник спрямований на вимірювання двох основних параметрів прив'язаності: тривожності та уникнення близькості в стосунках. Метою використання цієї методики є кількісна оцінка вираженості цих параметрів в структурі взаємодії респондента з близькими та співставлення показників із рівнем суб'єктивного переживання самотності для виявлення взаємозв'язків.

Адаптована методика містить 28 тверджень, що відображають емоційні, когнітивні та поведінкові прояви прихильності в міжособистісній взаємодії. Респондентам пропонується актуалізувати досвід взаємодії зі значущою людиною (партнером, близькою людиною, родичем чи другом), оцінити відповідність кожного твердження своїм почуттям в цих стосунках та позначити відповіді за дихотомічною шкалою («+» / «-»). Шкала тривожності включає 12 тверджень (3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26), кінцевий бал формується шляхом підрахунку позитивних відповідей. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження (4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27), так і зворотні твердження (2, 19), підсумовуються окремо позитивні, окремо негативні відповіді. Така структура дозволяє отримати кількісні показники за двома вимірами прихильності та забезпечує можливість подальшого статистичного аналізу.

- Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» з «Україномовної адаптації комплексу методик діагностики прив'язаності особистості» М. Казанжи та Ю. Вторнікової базується на двовимірній моделі прив'язаності, що описує вимір тривоги як внутрішні моделі себе та уникнення як модель іншого за дихотомічною шкалою, а через поєднання цих параметрів утворюються чотири типи прив'язаності. Вибір цієї методики обґрунтований її здатністю визначити домінуючий тип прив'язаності респондента та ступінь вираженості інших типів, яка доповнює кількісні показники, отримані за шкалами тривожності та уникнення завдяки попередній методиці. Метою використання методики є виявлення провідного типу прихильності респондента та подальший аналіз його зв'язку з характеристиками самотності.

Респондентам пропонується оцінити який із зазначених стилів взаємовідносин найбільш їм відповідає та оцінити ступінь відповідності кожного із запропонованих стилів власному досвіду за 7-бальною шкалою. Той стиль (А, В, С, D) який респондент обрав на першому етапі є його домінуючим типом прив'язаності; на другому етапі респондент зазначає наскільки кожен з зазначених типів прихильності відповідає його власному типу за 7-бальною шкалою. Інтерпретація балів шкали: 1 - повністю не згоден, 2 - не згоден, 3 - скоріше не згоден, 4 - нейтральний, 5 - скоріше згоден, 6 - згоден, 7 - повністю згоден. Оцінювання за шкалою проводиться окремо до кожного з чотирьох типів (А, В, С, D) й дозволяє дослідити ступінь вираженості інших типів в структурі прихильності респондентів.

Описано 4 типи прив'язаності: тип А відповідає надійному типу прив'язаності й зазначається як той, що має позитивне уявлення про себе та інших; тип В відповідає тривожно-амбівалентному і охарактеризован як той, що має негативне уявлення про себе але позитивне про оточуючих; тип С відповідає унікаючому типу й описується як той, що має обернену характеристику по відношенню до тривожно-амбівалентного - має позитивне уявлення про себе та негативне про інших; тип D відповідає дезорганізованому

типу прив'язанності й описаний як той, хто має негативне уявлення як про себе, так і про оточуючих.

- «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона» спрямована на вимірювання інтенсивності переживання самотності як суб'єктивного психологічного переживання, що відображає відсутність емоційної близькості в значущих соціальних контактах, незадоволення міжособистісними стосунками та відчуття соціальної ізоляції. Вибір цієї методики обґрунтований її стандартизованістю, валідністю, можливістю отримання кількісного показника рівня самотності, а також придатністю її застосування для осіб віку ранньої дорослості (20-25 років). Метою використання методики є визначення рівня суб'єктивного переживання самотності респондентів та подальший аналіз його зв'язку з типами прив'язанності.

Методика містить 20 тверджень, що відображають різні аспекти переживання самотності, зокрема, відчуття емоційної ізоляції, відсутність соціальної підтримки, труднощі в будіванні близьких стосунків та незадоволення якістю міжособистісної взаємодії. Респондентам необхідно було оцінити частоту виникнення й ступінь прояву кожного аспекту в своєму житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей (часто, іноді, рідко й ніколи) та поставити навпроти відповідного варіанта знак «+».

Результати оброблялись завдяки кількісному підрахунку відповідей. Сума відповідей «часто» множилась на 3, «іноді» - на 2, «рідко» - на 1, «ніколи» - на 0, після чого отримані результати сумуються. Максимальна кількість балів визначається як 60. Інтерпретація отриманих результатів наступна: 0-20 балів - низький рівень самотності, що свідчить про задовільний рівень соціальної взаємодії та наявність близькості в значущих міжособистісних стосунках; 20-40 балів - середній рівень, що свідчить про часткове переживання самотності та деяку незадоволеності соціальними контактами; 40-60 балів - високий рівень самотності, що характеризується стійким відчуттям ізоляції, відчутною

нестачею емоційної близькості та труднощами в вибудовуванні й підтримці міжособистісних відносин.

Використання даної батареї методик забезпечує комплексну діагностику параметрів прив'язаності та суб'єктивного переживання самотності для подальшого аналізу їх взаємозв'язку.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей переживання самотності особистістю з різними типами прив'язаності віку ранньої дорослості

Емпіричне дослідження, що спрямоване на вивчення особливостей взаємозв'язку між типами прив'язаності та самотністю в ранній дорослості, було проведено шляхом поєднання стандартизованих психодіагностичних методик на визначення типу прив'язаності, ступеня вираженості параметрів тривожності та уникнення прив'язаності та рівня суб'єктивного переживання самотності респондентів. Головною метою цього дослідження було виявлення взаємозв'язку між типами прив'язаності та особливостями переживання самотності особистості віку ранньої дорослості.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці респондентів обсягу 18 осіб віку ранньої дорослості (20-25 років), з яких 14 жінок (73,7%) та 5 чоловіків (26,3%). Щодо інших показників з анкети респондента: вік респондентів належав до діапазону 21-25 років; більша частина поєднує навчання з роботою (42,1% - 8 осіб), менша - лише навчається (15,8% - 3 особи); більша частина оцінила якість задоволення своєю діяльністю на 7 балів (6 осіб); більша частина (63,2% - 12 осіб) знаходиться в романтичних стосунках без шлюбу; більша частина респондентів знаходиться в тривалих стосунках від 1 до 10 років; діти є в 1 особи (5,3%), в більшості немає (94,7%); спілкуються з родичами і задоволені спілкуванням 11 осіб (61,1%), спілкуються та частково задоволені 4 особи (22,2%), не спілкуються й не задоволені 3 особи (16,7%); 18 осіб відповіли що не мають людини з якою мають близькі емоційні стосунки

(94,7%), 1 що не має (5,3%); Оцінюючи свої відносини з близькими від 1 до 10, 10 поставили 2 особи (10,5%), 5 осіб (26,3%) поставили 9, 5 осіб (26,3%) поставили 8, 6 осіб (31,5%) поставили 7; більша частина живуть з партнером (11 осіб - 57,9%), 3 особи (15,8%) живуть з батьками, 4 особи (21,1%) живуть самі та 1 особа (5,3%) з друзями; на прохання оцінити від 1 до 10 наскільки респонденти відчують себе включеними в життя суспільства 1 особа (5,3%) поставила 10, 2 особи (10,5%) поставили 9, 2 особи (10,5%) поставили 8, 3 особи (15,7%) поставили 7, 1 особа (5,3%) поставила 6, 3 особи (15,7%) поставили 5, 5 осіб (26,3%) поставили 4, 1 особа (5,3%) поставила 3 та 1 особа (5,3%) поставила 2.

Таблиця 2.1

Дані з анкетування респондентів

Показник	Категорії (разом)	Відсотки (%)
Стать	Жінки/Чоловіки	73.7%/26.3%
Вік	21/22/23/24/25 років	26.3%/5.3%/31.6%/ 21.1%/15.8%
Задоволеність роботою	2–3/5/6–7/8/9	10.5%/15.8%/36.8%/ 21.1%/10.5%
Наявність роботи	Працює/ Працює та навчається/ Навчається/Не працює/Тимчасово не працює	26.3%/42.1%/10.5%/ 15.8%/5.3%
Сімейний стан	У романтичних стосунках/Одружені/Не у стосунках	63.2%/15.8%/21.0%
Наявність дітей	Немає/Є	94.7%/5.3%

Продовження табл. 2.1

Спілкування з рідними	Задовільне/ Прекрасне-нормальне / Незадовільне-відсутнє / Двозначне	68.4%/10.6%/15.8%/5.3%
Емоційно близька людина	Є/Немає	94.7%/5.3%
Задоволеність стосунками	4/7/8/9/10	5.3%/26.3%/26.3%/21.1%/10.5%
Проживання	З партнером/З батьками/Сам/З друзями	52.6%/15.8%/26,4%/5.3%
Включеність у суспільство	Низька (2–4)/Середня (5–7)/Висока (8–10)	36.8%/42.1%/21.1%

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити індивідуальні відмінності у вираженості параметрів прив'язаності та рівні самотності, а також простежити закономірності їх взаємозв'язку. Було виявлено, що підвищені показники тривожності прив'язаності пов'язані з більш інтенсивним переживанням самотності, уникнення близькості супроводжується зниженням якості емоційних контактів та схильністю до соціального дистанціювання. Використані методи дозволили не лише отримати кількісні показники досліджуваних явищ, а й здійснити їх комплексну інтерпретацію в контексті особистісного розвитку. Отримані дані створюють основу для подальшого аналізу психологічних механізмів формування самотності та ролі прив'язаності в структурі міжособистісної взаємодії в віці ранньої дорослості.

Результати опитування за методикою «Досвід близьких стосунків» М. Казанжи та Ю. Вторнікової (n=19) дозволяють охарактеризувати вираженість

вимірів тривожності та уникнення прив'язаності у вибірці та визначити їхню домінуючу спрямованість (табл. 2.1)

Таблиця 2.2

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» за методикою М. Казанжи та Ю.Вторнікової (n=19)

Шкали прив'язаності у відносинах	Кількість осіб	Частка від загальної кількості (%)
Тривожність	12	63,2
Уникнення близькості	7	36,8

Згідно з отриманими результатами, що представлені в табл. 2.1, серед досліджуваних переважає високий рівень тривожності прив'язаності, який виявлено у 63,2% респондентів (12 осіб). Для них характерними є: підвищена чутливість до оцінки з боку значущих інших, збільшена вираженість потреби у постійному підтвердженні емоційної значущості та схильність до переживання невпевненості у стабільності міжособистісних стосунків. Показник уникнення близькості у відносинах виявлено у 7 осіб, що еквівалентно 36,8%. Це свідчить про значний відсоток осіб, котрі схильні до емоційної дистанційованості, зниження потреби у глибокій психологічній близькості та переважання використання стратегій показу незалежності в контакті з іншими людьми. Така модель може виступати як механізм психологічного захисту, спрямований на уникнення потенційного емоційного дискомфорту та болю.

Узагальнення результатів свідчить про виражене переважання тривожного виміру прив'язаності у вибірці порівняно з показниками уникнення близькості. Ці результати свідчать про домінування нестійких й тривожних моделей емоційної прив'язаності, що може ускладнювати формування довірливих та стабільних міжособистісних стосунків у респондентів раннього дорослого віку.

Результати використання методики «Самооцінка узагальненого типу прив'язаності» М. Казанжи та Ю. Вторнікової (n=19) дозволяють визначити загальну структуру типів прив'язаності у досліджуваних вибірці та охарактеризувати домінуючі риси емоційного та міжособистісного функціонування респондентів (представлені в табл. 2.2).

Таблиця 2.3

Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» М. Казанжи та Ю. Вторнікової (n=19)

Тип прив'язаності	Кількість осіб	Частка від загальної кількості (%)
Надійний	5	26,3
Тривожний	5	26,3
Уникаючий	4	21,1
Дезорганізований	4	21,1

Згідно з отриманими результатами з методики, надійний (безпечний) тип прив'язаності виявлено у 5 респондентів, що еквівалентно 26,3%. Це свідчить про значну кількість осіб, в яких порівняно більший рівень емоційної стабільності, котрі здатні формувати довірливі стосунки та витримувати вразливість та залежність в взаємовідносинах. Тривожний тип прив'язаності також становить 26,3% вибірки (5 осіб), що свідчить про рівну представленість осіб з підвищеною потребою в емоційній підтримці, чутливістю до оцінки з боку інших та схильністю до невпевненості в стабільності міжособистісних стосунків. Уникаючий стиль прив'язаності виявлено у 21,1% респондентів, що становить 4 особи. Цей тип прив'язаності характеризується тенденцією до емоційного дистанціювання, зниженням суб'єктивної значущості близьких міжособистісних стосунків та орієнтацією на самостійність у регуляції

емоційних станів. Дезорганізований стиль прихильності також становить 21,1% вибірки (4 особи) та відображає найбільш нестійкий варіант емоційної регуляції, що характеризується суперечливим ставленням до близькості, поєднанням потреби у стосунках та їх одночасним уникненням, а також труднощами в формуванні послідовної моделі взаємодії з іншими.

Узагальнення результатів свідчить про відносно рівномірний розподіл стилів прихильності в вибірці з незначним переважанням надійного та тривожного типів. Загальна частка ненадійних типів прив'язаності, а саме тривожних, уникаючих та дезорганізованих, є досить високою, що може свідчити про те, що значна частина респондентів має труднощі в будуванні стабільних та емоційно безпечних міжособистісних стосунків.

Результати використання методики Д. Рассела та М. Фергюсона, котра дозволяє оцінити рівень суб'єктивного переживання самотності, представлені в таблиці 2.3, свідчать про те, що розподіл вибірки рівномірний між низьким та середнім рівнями самотності, тоді як високі рівні зустрічаються рідше.

Таблиця 2.4

Розподіл рівня суб'єктивного переживання самотності за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона (n=19)

Рівень самотності	Інтервал балів (за методикою)	Кількість осіб	Частка від загальної кількості (%)
Низький	0-20	8	42,1
Середній	20-40	8	42,1
Високий	40-60	3	15,8
Усього	60	19	100

Низький рівень суб'єктивного переживання самотності виявлено у 8 респондентів, що становить 42,1% та свідчить про достатній рівень соціальної

інтеграції, емоційної підтримки та відносної задоволеності міжособистісними контактами серед респондентів. Середній рівень самотності виявлено у 42,1% (8 осіб), що свідчить про наявність серед респондентів осіб з частковими труднощами у сфері соціальної взаємодії, періодичним відчуттям ізоляції або емоційної дистанції. Високий рівень самотності виявлено у 3 осіб, що становить 15,8%. Це свідчить про виражений дефіцит якісних соціальних зв'язків серед меншої кількості респондентів, низьку оцінку рівня підтримки з боку оточення та схильність до соціальної ізоляції. Ця група респондентів характеризується підвищеним рівнем ризику виникнення негативних наслідків переживання самотності.

Загалом, результати показують переважання низького та середнього рівнів самотності у розмірі 84,2%, що свідчить про відносно адаптований стан більшості респондентів у сфері міжособистісних стосунків, проте наявність групи з високим рівнем самотності свідчить про існування соціально-психологічних ризиків у частини вибірки.

Аналіз взаємозв'язку між типом прив'язаності та рівнем суб'єктивного переживання самотності у респондентів представлений в таблиці 2.4.

Таблиця 2.5

Співвідношення самотності до типу прив'язаності

тип прив'язаності	Кількість	Відсоток	Самотність
Надійний	4	21%	Низька
Тривожний	5	26%	Середня
Уникаючий	4	21%	Середня
Дезорганізований	6	32%	Висока

Отримані результати свідчать про те, що в респондентів з безпечним типом прив'язаності (4 особи, 21%) зазначений низький рівень самотності, що може свідчити про достатньо розвинені механізми емоційної підтримки,

стабільність міжособистісних стосунків та здатність ефективно функціонувати соціально, а також значно менший ризик виникнення негативних психологічних станів та їх наслідків. У респондентів з тривожно-амбівалентним (тривожним) типом прив'язаності (5 осіб, 26%) зафіксовано переважно середній рівень самотності. Це може свідчити про нестабільність емоційного сприйняття стосунків, підвищену залежність від зовнішнього підтвердження значущості, схильність до дефіциту емоційної близькості та більший ризик виникнення негативних наслідків від переживання самотності. В осіб з уникаючим типом прив'язаності (4 особи, 21%) також виявлений середній рівень самотності, що може бути пов'язано зі схильністю до емоційної дистанції, обмеженістю близькістю в міжособистісних контактах та зниженою залученістю до близьких стосунків при збереженні внутрішнього відчуття соціальної ізоляції. Найбільш виражені показники самотності були зафіксовані в групі з дезорганізованим типом прив'язаності (6 осіб, 32%), в яких спостерігається високий рівень суб'єктивного переживання самотності. Даний результат може свідчити про порушення узгодженості моделей внутрішньої взаємодії, які призводять до суперечливості поведінкових стратегій в близьких взаємовідносинах, а також про труднощі в регуляції емоційної близькості та довіри. В респондентів за цими результатами можлива нестабільність міжособистісних стосунків, підвищена чутливість до відторгнення, труднощі в формуванні стабільних взаємовідносинах, що загалом підвищує ризик емоційної дезадаптації та виникнення порушень через хронічне переживання самотності на фоні стресогенності.

Ці дані вказують на статистично значущий зв'язок між типом прив'язаності та рівнем суб'єктивного переживання самотності. Безпечний тип пов'язаний з низьким рівнем самотності, тоді як тривожний та уникаючий тип - з середнім рівнем. Дезорганізований тип характеризується найвищим рівнем самотності, що свідчить про його найбільшу емоційну та міжособистісну вразливість.

Отже, отримані емпіричні дані свідчать про наявність вираженого взаємозв'язку між типом прив'язаності та рівнем переживання самотності особистості віку ранньої дорослості. У вибірці переважають ненадійні типи прив'язаності, що свідчить про недостатню сформованість стабільних й гармонійних моделей емоційної взаємодії та підвищену вразливість до виникнення труднощів у будіванні та підтриманні близьких міжособистісних зв'язків. Результати оцінки самотності демонструють переважання низького та середнього рівнів, проте наявність групи з високими показниками свідчить про існування частини респондентів з вираженим дефіцитом соціальної підтримки та зниженим рівнем інтеграції в соціальне середовище, що становить загрозу розвитку дезадаптивних психологічних станів в разі хронічного перебігу переживання самотності. Безпечний тип прив'язаності пов'язаний з нижчим рівнем самотності, тоді як тривожний та уникаючий типи пов'язані переважно із середніми показниками, у свою чергу дезорганізований тип пов'язаний з найвищим рівнем суб'єктивного переживання самотності. Це свідчить про те, що дезорганізований тип прив'язаності є найбільш дестабілізуючим фактором в контексті благополуччя міжособистісних контактів та особистісного. Результати дослідження свідчать також про те, що характеристики прихильності є значущим психологічним фактором виникнення суб'єктивного переживання самотності в віці ранньої дорослості.

2.3. Методичні рекомендації для розробки психокорекційної програми щодо зменшення негативних наслідків переживання самотності відповідно до типу прив'язаності особистості ранньої дорослості

Методичні корекційні рекомендації передбачають використання психокорекційної програми як чітко структурованої системи втручань з чітко визначеними цілями, індикаторами досягнення, методами реалізації та критеріями ефективності для контролю результатів. Психокорекційна програма організовується як послідовність поєднання когнітивного, емоційного та

поведінкового рівнів з можливістю варіювання акцентів залежно від типу прив'язаності та індивідуальних особливостей особистості.

Зміст програми доцільно подати в вигляді 4 етапів:

1) Вступно-діагностичний - на цьому етапі здійснюється первинна оцінка рівня самотності, типу прив'язаності, рівня емоційної регуляції та особливостей міжособистісної взаємодії особистості. Окреслюються індивідуальні запити, очікування, цілі участі в програмі та визначаються правила взаємодії, конфіденційності, регулярності участі та власної відповідальності за виконання домашніх завдань.

2) Психоосвітній - цей етап спрямований на формування уявлень про природу самотності як суб'єктивного переживання, її зв'язок із типами прив'язаності та внутрішніми уявленнями про себе та інших. Учасникам пояснюються механізми гіперактивації (для тривожного типу) та деактивації (для унікаючого типу) системи прив'язаності, а також особливості дезорганізованого типу. Важливим завданням цього етапу є формування здатності усвідомлювати власні психічні процеси та дистанціюватися від автоматичних реакцій.

3) Корекційно-розвивальний - цей етап охарактеризовується трьома рівнями впливу. На когнітивному рівні центральним завданням є виявлення, фіксація та перетворення деструктивних автоматичних думок й глибинних переконань які пов'язані з самотністю. Опрацювання цього завдання починається з: навчання розпізнаванню когнітивних спотворень на кшталт катастрофізація, узагальнення, персоналізація та дихотомічне мислення; аналізу ситуацій за схемою ситуація - автоматична думка - емоція - поведінка - наслідок (зліва-направо); а також пошуку об'єктивних підтверджень та спростувань деструктивних переконань. Завдяки цьому формуються більш гнучкі, реалістичні та функціональні альтернативні когнітивні інтерпретації. Додатково використовується техніка когнітивного дистанціювання від асоціації зі своїми думками до усвідомлення потоку думок як тимчасових когнітивних явищ, завдяки чому знижується рівень самоідентифікації з негативними

думками. Ведення щоденника когнітивних реакцій є бажаним до виконання, для фіксування ситуацій соціальної взаємодії, зміст думок, інтенсивність емоцій за шкалою від нуля до десяти та альтернативні відповіді.

Емоційний рівень проходить поступово: на першому етапі формується здатність до коректної ідентифікації емоцій через посилення здатності розпізнавати та вербалізувати емоції з використанням шкал інтенсивності. На другому етапі здійснюється навчання прийняттю емоцій без уникнення або придушення для зниження внутрішнього конфлікту та напруги. На третьому етапі впроваджуються навички регуляції емоційних станів, а саме: діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація з послідовним напруженням й розслабленням груп м'язів, техніки заземлення з фокусуванням на сенсорних відчуттях в теперішньому моменті, а також вправи на самозаспокоєння. Особливу увагу приділяють формуванню толерантності до емоційної близькості, що досягається через поступове підвищення рівня близькості в контакті з контролем рівня тривоги та використанням навичок саморегуляції.

Поведінковий рівень передбачає систематичну зміну моделей соціальної взаємодії з використанням принципу градуйованої експозиції: спочатку залучення до менш емоційно значущих соціальних ситуацій з поступовим переходом до більш близьких і значущих взаємодій. Після кожної ситуації здійснюється рефлексивний аналіз: оцінка очікувань, реальних результатів, емоційної реакції та поведінки. Застосовуються рольові вправи, що моделюють страх відмови, труднощі у вираженні потреб, уникнення конфлікту. Відпрацьовуються навички асертивної поведінки: використання «Я-повідомлень», формулювання запитів, встановлення меж, відмова без почуття провини. Важливим є також формування регулярності соціальної взаємодії.

4) Інтеграційно-підсумковий - цей етап спрямований на узагальнення отриманого досвіду, формування стійких навичок та їх інтеграція в повсякденне життя. Здійснюється підсумкова рефлексія змін, визначення індивідуальних стратегій підтримання досягнутих результатів та профілактика рецидивів.

Часові параметри програми передбачають 8-12 тижнів роботи, де кожна сесія має стандартизовану структуру: первинна оцінка емоційного стану, обговорення досвіду між сесіями, робота з основною темою, підсумок і постановка домашнього завдання.

Домашні завдання виконують функцію закріплення та генералізації змін. Вони можуть включати ведення структурованих щоденників емоційних станів, у яких фіксуються ситуації, реакції та способи саморегуляції; виконання соціальних експериментів, спрямованих на перевірку нових моделей поведінки; відпрацювання конкретних комунікативних стратегій у реальних міжособистісних взаємодіях; а також систематичне самоспостереження за змінами емоційної реактивності. Регулярність виконання домашніх завдань та їх подальший аналіз у межах сесій є критично важливими для формування стійких поведінкових і когнітивних змін. Критерії оцінювання ефективності виконання домашнього завдання описуються за цими рівнями: когнітивний рівень - зниження частоти та інтенсивності деструктивних автоматичних думок, підвищення когнітивної гнучкості; емоційний рівень - зменшення інтенсивності переживання самотності, тривоги, підвищення здатності до саморегуляції; поведінковий рівень - збільшення кількості та якості соціальних контактів, підвищення ініціативності в взаємодії; інтегративний рівень - підвищення загальної задоволеності життям та міжособистісними стосунками. Оцінка здійснюється шляхом повторної психодіагностики, самозвітів та аналізу поведінкових змін.

Поведінкові інтервенції спрямовані на формування нових моделей соціальної взаємодії, де використовується градуйоване включення в від менш тривожні до більш значущі соціальні ситуації з подальшим аналізом досвіду. Рольові вправи дозволяють відпрацювати навички асертивності, а також сприяють формуванню стабільних поведінкових патернів підтримання контакту, таких як регулярність комунікації, ініціація зустрічей, підтримка діалогу.

Для осіб з тривожно-амбівалентним типом прив'язаності деталізація корекції передбачає роботу зі зниженням гіперчутливості до сигналів

відторгнення, де доцільним є використання технік «відтермінування реакції» таких як пауза перед імпульсивною поведінкою, та формування навичок самозаспокоєння без негайного звернення до іншої особи. Важливим є також поступове зменшення поведінок перевірки та надмірного контролю через введення поведінкових обмежень і альтернативних стратегій саморегуляції. В роботі з дезорганізованим типом прив'язаності стабілізаційний етап розглядається як первинний та обов'язковий, оскільки саме він забезпечує можливість подальшої корекційної роботи без ризику емоційної дестабілізації. Основною метою є формування базового відчуття безпеки у взаємодії та зниження рівня внутрішньої хаотичності емоційних реакцій. З цією метою корекційний процес має бути максимально структурованим, передбачуваним та чітко організованим в часовому і змістовому аспектах. Для унікаючого типу прив'язаності доцільним є впровадження вправ на усвідомлення та вербалізацію внутрішніх станів таких як регулярне ведення емоційного щоденника, в якому фіксуються навіть слабо виражені емоції. Поступове розширення зони комфорту реалізується через мікрокроки: короткі особистісні розмови, обмін незначущою, а згодом більш особистою інформацією. Ціллю є зниження когнітивної установки на абсолютну самодостатність шляхом аналізу реального досвіду взаємодії та його позитивних наслідків.

Структуризація сесій передбачає сталість їх побудови, однакову послідовність етапів та мінімізацію непередбачуваних змін у процесі взаємодії. Це включає фіксований початок й завершення сесії, чітко окреслені межі обговорюваних тем, а також прогнозованість реакцій фахівця. Такий підхід сприяє формуванню досвіду стабільної та безпечної міжособистісної взаємодії, що є критично важливим для осіб із дезорганізованою прив'язаністю. Передбачуваність взаємодії також реалізується через послідовне інформування про всі етапи роботи, завдання та очікувані результати. Особі заздалегідь пояснюється структура програми, можливі реакції та нормальність коливань емоційного стану в процесі корекції, що знижує рівень тривожності, пов'язаної з невизначеністю, та формує відчуття контролю над ситуацією.

Особливе місце займає використання технік заземлення як інструменту негайної стабілізації емоційного стану. До них належать вправи, спрямовані на перенесення уваги у теперішній момент через сенсорні канали, а також техніки усвідомленого дихання та тілесної орієнтації. Їх застосування є особливо важливим у ситуаціях підвищеної тривожності, дисоціативних станів або різьких емоційних коливань.

Створення внутрішніх уявних або реальних образів, які асоціюються з безпекою, підтримкою та спокоєм є окремим напрямом стабілізаційної роботи, що може включати уявлення безпечного місця, образу підтримуючої фігури або позитивного досвіду взаємодії. Регулярне використання таких ресурсів сприяє формуванню внутрішніх опор та зниженню залежності від зовнішніх тригерів стресу.

Робота з травматичним досвідом у межах дезорганізованого типу прив'язаності здійснюється виключно після досягнення достатнього рівня стабілізації. Передчасне опрацювання травматичного матеріалу є недоцільним, оскільки може призвести до повторної емоційної дестабілізації. Лише за умови сформованих навичок саморегуляції та наявності стабільного терапевтичного контакту можливе поступове залучення до роботи з минулим досвідом.

Критерії ефективності корекційної роботи доцільно конкретизувати на кількох взаємопов'язаних рівнях. На когнітивному рівні фіксується зниження частоти та інтенсивності негативних автоматичних думок, підвищення когнітивної гнучкості та здатності до альтернативного тлумачення ситуацій. На емоційному рівні оцінюється зменшення інтенсивності переживання тривоги та самотності, а також підвищення здатності до саморегуляції емоційних станів. На поведінковому рівні визначається збільшення кількості та якості соціальних контактів, підвищення ініціативності в взаємодії та зменшення уникнення. На інтегративному рівні аналізується загальний рівень задоволеності життям, стабільність міжособистісних стосунків та суб'єктивне відчуття соціальної включеності. Додатковим критерієм ефективності є стабільність досягнутих змін у часі, що передбачає збереження позитивної динаміки після завершення

активної фази корекційної роботи. Це дозволяє оцінити не лише короткостроковий, але й довгостроковий ефект психокорекційного впливу.

Таким чином, корекція негативних наслідків переживання самотності повинна бути диференційованою відповідно до типу прив'язаності та спрямованою на зміну глибинних механізмів емоційного функціонування особистості. Це дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги та сприяє формуванню більш адаптивних моделей міжособистісної взаємодії в осіб віку ранньої дорослості.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження свідчать про виражений зв'язок між типом прив'язаності та рівнем суб'єктивного переживання самотності в осіб ранньої дорослості діапазону 20–25 років. Було виявлено, що в вибірці переважають ненадійні типи прив'язаності (тривожна, уникаюча та дезорганізована), що свідчить про недостатню сформованість стабільних та безпечних моделей емоційної взаємодії в ранньому віці та потенційні труднощі в побудові близьких міжособистісних стосунків. Аналіз рівню самотності показав переважання низького та середнього рівнів, що загалом свідчить про відносно задовільну соціальну адаптацію більшості респондентів. Наявність незначної групи з високим рівнем самотності свідчить про існування осіб з вираженим дефіцитом емоційної підтримки та підвищеним ризиком виникнення негативних наслідків переживання самотності. Надійний тип прив'язаності пов'язаний з низьким рівнем самотності, тривожний та уникаючий переважно з середнім рівнем, а дезорганізований - з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності. Це підтверджує попередньо зроблені висновки в 1 розділі про те, що характеристики прив'язаності є значним психологічним фактором у формуванні переживання самотності.

Отже, результати дослідження підтверджують наявність вираженого зв'язку між типом прив'язаності, його характеристиками уникання та

тривожності, та інтенсивністю самотності, а також дозволяють зробити висновок що найбільш дестабілізуючим в контексті міжособистісного функціонування є дезорганізований тип прив'язаності, безпечний же тип фактором зниженого ризику. Зменшення деструктивних проявів ненадійного типу прив'язаності може виступати заходом зменшення ризику виникнення переживання самотності. Надано методичні рекомендації для розробки психокорекційної програми щодо зменшення негативних наслідків переживання самотності відповідно до типу прив'язаності особистості ранньої дорослості.

ВИСНОВОК

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можна зробити висновок, що тип прив'язаності є системоутворюючим психологічним фактором, який визначає як формування сприйняття індивідом себе та інших, так і специфіку переживання самотності в віці ранньої дорослості. Закладені в дитинстві моделі прив'язаності формують стійкі внутрішні робочі моделі взаємодії, які згодом проявляються в здатності встановлювати емоційну близькість, рівні довіри до інших, адекватності очікувань від міжособистісних стосунків та способах саморегуляції емоційних станів.

Встановлено, що самотність в віці ранньої дорослості (20–25 років) носить переважно суб'єктивний характер й не зводиться до фактичної соціальної ізоляції, у свою чергу визначається як незадоволення якістю значущих міжособистісних контактів. Період ранньої дорослості характеризується: підвищеною потребою в формуванні стабільних, надійних й близьких стосунків, переосмисленням власної системи цінностей, ускладненням психічних процесів та переходом до більш самостійного соціального функціонування, що в умовах високого робочого навантаження, змін в соціальному середовищі та труднощів в вибудовуванні нових зв'язків підвищує ризик виникнення переживання самотності.

На базі аналізу наукових джерел систематизовано фактори самотності в формі багаторівневої структури, що включає: психологічні (низька самооцінка, тривожність, страх близькості, відсутність соціальних навичок, негативні установки, емоційна нестабільність), соціальні (втрата, нестабільність стосунків, труднощі в формуванні нових контактів), економічні (дохід, зайнятість, рівень професійної самореалізації), технологічні (проблематичне використання соціальних мереж, соціальне порівняння), демографічні (вікові характеристики, сімейний стан) та генетичні (часткова спадкова схильність, риси особистості).

Встановлено, що саме параметри та тип прив'язаності охарактеризовують вплив цих факторів та визначають індивідуальний спосіб їх переживання.

Теоретичні підходи (Е. Еріксон, П. Квельтер, Л. О. Колісник та ін.) підтверджують погляди про те, що самотність виникає внаслідок невідповідності між бажаним рівнем близькості міжособистісної взаємодії або кількістю соціальних контактів та наявними в дійсності. Слід відрізняти схоже з самотністю поняття - усамітнення, котер в цей період може виступати ресурсом для особистісного розвитку та самовдосконалення, якщо воно усвідомлене та добровільне, не супроводжується дистресом та не йде всупровід з переживанням самотності. За таких умов перебування на самоті сприяє рефлексії власного досвіду, переосмисленню життєвих цінностей та цілей, формуванню цілісного уявлення про себе та розвитку особистісної автономії.

Емпіричні результати дослідження підтверджують теоретичні положення та демонструють наявність статистично значущого зв'язку між типами прив'язаності та рівнем суб'єктивного переживання самотності. В вибірці переважають ненадійні типи прив'язаності (тривожний, уникаючий, дезорганізований), що свідчить про недостатню сформованість стійких моделей емоційної взаємодії. Розподіл рівнів самотності демонструє домінування низького та середнього рівнів (84,2%), що свідчить про відносно адаптований стан більшості респондентів, проте наявність групи з високим рівнем самотності (15,8%) вказує на існування зони підвищеного психологічного ризику. Виявлено чітку диференціацію переживань самотності залежно від типу прив'язаності: безпечний тип пов'язаний з низьким рівнем самотності та ефективною соціальною адаптацією; тривожний тип - із середнім рівнем самотності, підвищеною чутливістю до оцінки та залежністю від емоційного підтвердження; уникаючий тип - із середнім рівнем самотності, що поєднується з емоційною дистанцією та обмеженою близькістю; дезорганізований тип - з високим рівнем самотності, що характеризується суперечливими поведінковими стратегіями, труднощами в емоційній регуляції та нестабільністю міжособистісних стосунків. Дезорганізований тип прив'язаності

виступає як найбільш дестабілізуючий фактор у контексті міжособистісного функціонування та психологічного благополуччя, тоді як безпечний тип виконує захисну функцію. Отримані результати підтверджують, що параметри тривожності та уникнення є ключовими предикторами інтенсивності самотності.

Практичний аналіз показує, що ефективна корекція негативних наслідків самотності повинна диференціюватися залежно від типу прив'язаності та бути спрямованою на зміну глибинних когнітивно-емоційних моделей. Основними напрямками є розвиток емоційної саморегуляції, формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії, корекція дезадаптивних установок до себе та інших, а також поступове формування безпечного досвіду близькості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що самотність в віці ранньої дорослості є багатофакторним й структурно детермінованим психологічним явищем, в якому тип прив'язаності виступає центральною ланкою й визначає ризик її виникнення та особливості перебігу. Зменшення деструктивних проявів ненадійних стилів прив'язаності та розробка безпечніших моделей взаємодії можна вважати ефективним способом запобігання та зниження рівня суб'єктивного переживання самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності; дис. ... канд. психол. наук; 19.00.01. Одеса, 2018. 315с.
2. Боецій А. Аніцій Манлій Северін Боецій // Стенфордська енциклопедія філософії. 21.09.2021. URL: <https://surl.li/eozgfj>
3. Гайдеггер М. Мартін Гайдеггер // Стенфордська енциклопедія філософії. 31.01.2025. URL: <https://surl.li/chlfhh>
4. Казанжи М. І., Вторнікова Ю. С. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості // *Психологічний часопис*. 2022. № 8 (68). С. 94–110.
5. Казанжи М. І. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці; дис. ... канд. психол. наук; 19.00.07. Київ, 2016. 307 с.
6. Колісник Л. О. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності; дис. ... канд. психол. наук; 19.00.01. Одеса, 2014.
7. Кононенко О. І. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
8. Кулаєва Т. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці // *Вісник післядипломної освіти*. 2023. Т. 25. С. 70–84. URL: <https://surl.lu/mfniti>
9. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці; дис. ... д-ра філософії. Київ, 2023. 243 с.
10. Титаренко, Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – Київ : Либідь, 2003. – 376 с.
11. Малімон В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці // *Габітус*. 2025. Т. 2. С. 138–144.

12. Мащак С. О., Доленко А. С. Особливості прояву почуття самотності у молоді // *Ужгородський національний університет*. URL: <https://surl.li/qhgnmd>
13. Мельничук О. Етимологічний словник української мови. Київ, 2006. 705 с.
14. Мовчан М. М. Феномен самотності як проблема буття особистості : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.04. Київ, 2008. 207 с.
15. Мойзріст О. М. Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці // *Lib.iitta*. URL: <https://surl.li/zhireg>
16. Москаленко В. Соціальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
17. Олейник Н. Факторна модель переживання самотності // *Психологічні перспективи*. 2016. Т. 27. С. 125–136. URL: <https://surl.li/jwbvlt>
18. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ, 2015. 303 с.
19. Плотін. Плотін // *Стенфордська енциклопедія філософії*. 24.09.2024. URL: <https://surli.cc/qgjkgb>
20. Саванова Г. *Філософські філологічні студії*. 2019. № 41(3).
21. Сартр Ж.-П. Жан-Поль Сартр // *Стенфордська енциклопедія філософії*. 26.03.2022. URL: <https://surl.li/dqoyp>
22. Хавула Р. Психологічний аналіз самотності та усамітнення в юнацькому віці // *Проблеми гуманітарних наук*. 2023. Т. 51. С. 115–120. URL: <https://surl.li/ojfgpw>
23. Ясперс К. Карл Ясперс // *Стенфордська енциклопедія філософії*. 05.06.2006. URL: <https://surl.li/qtjchs>
24. Abbagnano N. *Existentialism*. New York : Grove Press, 1967.
25. Armsden, G. C., Greenberg, M. T. The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence // *Journal of Youth and Adolescence*. – 1987. – Vol. 16, № 5. – P. 427–454.

26. Akdoğan R. A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings // *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 111. P. 19–24. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.048>
27. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. *Patterns of Attachment*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1978. 391 p.
28. Arendt H. *The Origins of Totalitarianism*. New York : Harcourt, Brace & Company, 1951. 576 p.
29. Aurelius M. *Meditations* / transl. G. M. A. Grube. Indianapolis : Hackett Publishing Company, 1997. 304 p.
30. Boethius A. *The Consolation of Philosophy* / transl. V. E. Watts. London : Penguin Books, 1999. 192 p.
31. Bowlby J. *Attachment and Loss*. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1969. 428 p.
32. Camus A. *The Myth of Sisyphus* / transl. J. O'Brien. London : Penguin Books, 2000. 128 p.
33. Cacioppo J. T. Loneliness and social connection. URL: https://www.researchgate.net/publication/285253608_Perceived_social_isolation_social_threat_vigilance_and_its_implications_for_health
34. Collins N. L., Read S. J. Adult attachment // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58(4). P. 644–663.
35. Conti K. A., Dykstra P. A., Gierveld J. de J., van Tilburg T. G. Social isolation and health. 2020.
36. De Jong Gierveld J., Van Tilburg T. *Manual of the Loneliness Scale*. Amsterdam : Vrije Universiteit Amsterdam, 1999.
37. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton & Company, 1968.

38. Fraley, R. C. Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms // *Personality and Social Psychology Review*. – 2002. – Vol. 6(2). – P. 123–151.
39. Facey M. A., Speelman C. P. Determinants of Social Loneliness and Negative Coping Styles of the Socially Lonely // *Journal of Social Psychology*. 2025.
DOI: <https://doi.org/10.1177/00332941251330561>
40. Feeney J. A., Noller P. Attachment style and relationships // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58(2). P. 281–291.
41. Jianjun Gao, Lea K. Davis, Amy B. Hart, Sandra Sanchez-Roige, Lide Han, John T. Cacioppo, Abraham A. Palmer *Genome-Wide Association Study of Loneliness*.
42. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
43. Hackett R. A., Hamer M., Endrighi R., Brydon L., Steptoe A. Loneliness and biological stress responses. URL: <https://doi.org/10.1093/scan/nsv040>
44. Hawkey L. C., Cacioppo J. T. Loneliness review.
45. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B. Social relationships and mortality // *PLoS Medicine*. 2010. Vol. 7(7). e1000316. <https://journals.plos.org/plosmedicine/article/file?id=10.1371/journal.pmed.1000316&type=printable>
46. Hawkey L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // *Annals of Behavioral Medicine*. 2010.
47. Johnson, P. M. Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families. – New York : Guilford Press, 2019. – 334 p
48. Jaspers K. Philosophy / transl. E. B. Ashton. Chicago : University of Chicago Press, 1969. 3 vols.
49. Lau-Zhu A., Phillips L. H., Shevlin E. A., McCurry C. G. R. Attachment and memory functioning // *Clinical Psychology Review*. 2023. Vol. 101. Art. 102254.

50. London M., Volmer J., Zyberaj J., Kluger A. N.. *Attachment style and feedback*. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103659>
51. Luhmann M., Hawkley L. C. Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age // *Developmental Psychology*. 2016
52. Luo M. Hawkley L. C., Waite L. J., Cacioppo J. T. Social isolation and depressive symptoms. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0102427&type=printable>
53. Main M., Solomon J. Disorganized attachment pattern. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1076926>
54. Matthews T., Arseneault L., Bryan B. T., Fisher H. L., Gray R., Henchy J., Moffitt T. E., Odgers C. L. young adults in digital environments: social media use and loneliness trajectories // *Psychological Medicine*. 2022
55. Mavrych V. Hormonal consequences of loneliness // *International Journal of Molecular Sciences*. 2026. Vol. 27(1). Art. 84. <https://www.mdpi.com/1422-0067/27/1/84/pdf>
56. Mikulincer M., Shaver P. Attachment perspective on loneliness. URL: https://www.researchgate.net/publication/367954887_An_Attachment_Perspective_on_Solitude_and_Loneliness
57. Myers D. Social Psychology: Loneliness. URL: <https://pdf-drive.to/dl/social-psychology-67?>
58. Parker G., Tupling H., Brown L. B. A Parental Bonding Instrument // *British Journal of Medical Psychology*. 1979. Vol. 52, no. 1. P. 1–10. <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.2044-8341.1979.tb02487.x>
59. Peplau L. A., Perlman D. Loneliness : a sourcebook of current theory, research, and therapy. New York : Wiley, 1982. 430 p.
- 60 Razgulin J., Argustaitė-Zailskienė G., Šmigelskas K. The role of social support and sociocultural adjustment for international students' mental health //

- Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Article 2158. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27123-9> (дата звернення: 01.05.2026).
61. Plotinus. *The Enneads* / transl. A. H. Armstrong. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1988–1995. (Loeb Classical Library).
62. Russell D. W., Zakalik R. A. Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study // *Journal of Counseling Psychology*. 2005. Vol. 52. P. 602–614. https://www.researchgate.net/publication/232573373_Take_Care_to_Do_No_Harm_Harmful_Interventions_for_Youth_Problem_Behavior
63. Sartre J.-P. *Being and Nothingness* / transl. H. E. Barnes. New York : Washington Square Press, 1956. 636 p.
64. Tillich P. *The Courage to Be*. New Haven : Yale University Press, 1952. 193 p.
65. Tilburg T. G. van, De Jong Gierveld J. Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept // *Aging & Mental Health*. 2007. Vol.11(2).P.200–208. <https://academic.oup.com/gerontologist/article/61/7/e335/5865445?guestAccessKey=>
66. Vrtička P., Sander D., Vuilleumier P. Influence of social context on the neural correlates of emotion processing // *Journal of Neuroscience*. 2011.
67. Weiss R. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA : MIT Press, 1973. 212 p.
68. Wu P., Feng R., Zhang J. (2024) *The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study*
69. Wang J., Mann F., Lloyd-Evans B., Ma R., Johnson S. Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review // *BMC Psychiatry*. 2018. Vol. 18. Article 156. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>
70. Zilboorg G. Loneliness // *American Journal of Psychoanalysis*. 1938. Vol. 1, no. 1. P. 1–17.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Досвід близьких стосунків». ECR, K.A. Brennan, R.C. Fraley (адаптація українською мовою М. Казанжи та Ю. Вторніковою)

Інструкція. Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (–) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.

14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.
28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Методика є сучасною, адаптованою, і її можна застосовувати як окрему (основну) методику дослідження, так і в складі батареї методик. Тест містить 36 тверджень, які становлять дві шкали – шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у відносинах

прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї). Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали. Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

**Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності». RQ,
Bartholomew, K. (1991) (адаптація українською мовою М. Казанжи, Ю.
Вторнікової)**

Інструкція. 1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте помітку навпроти літери, що означає той стиль, який підходить Вам найбільше або описує Вас якнайкраще.

2. Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 7-бальною шкалою).

_____ А. Мені приємно відчувати близькість та/ або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може надто зблизитися зі мною.

_____ В. Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи справді мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

_____ С. Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я волію ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

_____ D. Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, вона може мене поранити чи вразити.

Вивчення генералізованого типу прив'язаності проводилося з використанням російськомовної версії методики К. Бартолом'ю та Л. Горовиця. Випробуванням пропонується співвіднести свій звичний тип відносин із чотирма прототипами (вибрати один, найбільш повно відповідний, а потім оцінити за 7-бальною

шкалою ступінь виразності у себе кожного з них). Дослідник у результаті отримує якісні та кількісні показники типу прив'язаності. В основу прототипів покладено два параметри, зазначених ще М. Ейнсворт – міжособистісна тривога (з приводу розлучення, заперечення або недостатнього кохання) та уникнення (близькість, залежність, емоційність). В інтерпретації Кім Бартолом'ю ці параметри є внутрішніми робочими моделями себе та Іншого. Вона запропонувала розглядати вимір тривоги як модель себе (негативну чи позитивну), а вимір уникнення – як модель Іншого (так само, негативну чи позитивну). Таким чином, чотири типи утворено шляхом поєднання цих двох параметрів. Тип А – «надійний», або «безпечний» – характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним кохання, а партнерів – чуйними та надійними); тип В – «надзалучений», або «тривожносуперечливий» – має негативне уявлення про себе та позитивне – про інших; тип С – «відсторонено-уникаючий» – має позитивну модель себе та негативну модель Іншого; тип D – «боязливий», або «обережний» – негативно ставиться і до себе, і до інших. К. Бартолом'ю передбачала, що, оскільки люди схильні до узгодженого уявлення про себе та інших, тип А і тип D мають бути переважаючими.

Стиль А

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль В

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль С

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	<i>Повністю згоден</i>

Стиль D

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	<i>Повністю згоден</i>

ДОДАТОК В

Шкала суб'єктивного відчуття самотності. UCLA Loneliness Scale, Russell, D. (1996) (російськомовна адаптація М. Фергюсона)

Інструкція. Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно Вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Обраний варіант позначте знаком «+».

	Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, займаючись стількими речами поодиночі				
2	Мені ні з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто не розуміє мене				
6	Я застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують, напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого б я міг звернутися				
8	Я зараз більше ні з ким не близький				
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї				
10	Я відчуваю себе покинутим				
11	Я не здатен розкуто почуватись і спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12	Я відчуваюся абсолютно самотнім				
13	Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі				
14	Мені вистачає компанії				

Продовження додатку В

15	І в дійсності ніхто як слід не знає мене				
16	Я почуваюся ізольованим від інших				
17	Я нещасний, будучи таким відкинутим				
18	Мені важко заводити друзів				
19	Я почуваюся виключеним і ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів та інтерпретація. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на 3, «іноді» – на 2, «рідко» – на 1 і «ніколи» – на 0. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високий ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.