

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота - магістерський дослідницький проект

053 «Психологія»

на тему:

**ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ, ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛІСТЬ І
ПОВЕДІНКОВІ СТРАТЕГІЇ ЧОЛОВІКІВ 40+ НА САЙТАХ
ЗНАЙОМСТВ**

Виконала: здобувачка 2 курсу галузь знань: 05

«Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія» Хачина І.О.

Керівник: д. психол.н., проф. Лефтеров В.О.

Рецензент: д.ю.н., проф. Цільмак О.М.

Одеса – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., проф. О.М. Цільмак

«__» _____ 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАНА ВИЩОЇ ОСВІТ (магістерський дослідницький проект) Хачиної Ірини Олексіївни

Тема роботи - **Типи прив'язаності, психологічна зрілість і поведінкові стратегії чоловіків 40+ на сайтах знайомств.**

Керівник роботи - д.психол.н., проф. Лефтеров В.О.

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» _____ 2025 року №

Строк подання здобувачем роботи _____

Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану	I-II 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	I-III 2025	
3.	Написання Вступу	III 2025	
4.	Написання розділу 1	IV 2025	
5.	Написання розділу 2	V-IX 2025	
6.	Написання Висновків	X 2025	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	XI 2025	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	XI 2025	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	XI 2025	
10.	Захист К.Р. в ЕК	XII 2025	

Здобувач _____

Керівник роботи _____

АНОТАЦІЯ

Хачина І.О. Типи прив'язаності, психологічна зрілість і поведінкові стратегії чоловіків 40+ на сайтах знайомств. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025 рік.

Дослідження присвячене вивченню психологічної зрілості, типів прив'язаності та їх взаємозв'язку з особливостями соціально-поведінкових стратегій чоловіків середнього віку (40–59 років) у контексті цифрової міжособистісної взаємодії. Актуальність теми зумовлена зростанням ролі онлайн-комунікації у формуванні міжособистісних зв'язків і необхідністю осмислення феноменів самотності, близькості та автономії у сучасному цифровому середовищі.

Метою роботи є визначення закономірностей взаємозв'язку між типом прив'язаності, рівнем самотності та соціальною поведінкою чоловіків середнього віку як показників їх психологічної зрілості. У дослідженні застосовано методи: Опитувальник типів прив'язаності ECR Бреннана; UCLA Loneliness Scale – Шкала самотності та соціальної ізоляції; авторська анкета соціальної активності у цифровому середовищі; статистичний аналіз (описова, кореляційна, регресійна статистика) виконано за допомогою IBM SPSS Statistics 27.

Виявлено, що у віковій групі 40–49 років домінує амбівалентно-тривожний тип прив'язаності, що поєднує потребу у визнанні з емоційною вразливістю, тоді як у групі 50–59 років посилюється автономний стиль із тенденцією до інтегрованої самотності. Основним емоційним предиктором самотності є тривожність прив'язаності, а компенсаторними чинниками виступають соціальна активність та ініціативність у комунікації.

Розроблено авторську структурно-теоретичну модель інтеграції близькості та автономії, що описує становлення психологічної зрілості як процес

гармонізації емоційного, когнітивного та екзистенційного рівнів особистості. Практичне значення полягає у можливості використання результатів у психотерапевтичній та консультативній практиці для роботи з кризою середнього віку, самотністю та формуванням зрілої прив'язаності.

Ключові слова: автономія, близькість, психологічна зрілість, типи прив'язаності, самотність, середній вік, соціальна поведінка, цифрова взаємодія, онлайн-знайомства.

SUMMARY

Khachyna I.O. Attachment types, psychological maturity and behavioral strategies of men 40+ on dating sites. Qualification scientific work in the form of a manuscript. Master's research project for the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The thesis explores the relationship between psychological maturity, attachment styles, and social-behavioral strategies of middle-aged men (40–59 years) within the context of digital interpersonal communication. The study addresses the growing relevance of online communication in shaping emotional intimacy, autonomy, and subjective experiences of loneliness in contemporary adulthood.

The aim of the research is to identify the interrelations between attachment style, subjective loneliness, and patterns of social behavior as indicators of psychological maturity among men in midlife. The study used the following methods: ECR Brennan Attachment Types Questionnaire; UCLA Loneliness Scale; author's questionnaire on social activity in the digital environment; statistical analysis (descriptive, correlation, regression statistics) was performed using IBM SPSS Statistics 27.

Results indicate that men aged 40–49 are characterized by an ambivalent-anxious attachment pattern, reflecting a need for recognition and fear of rejection, while those aged 50–59 demonstrate a more autonomous and integrated attachment style associated with reflective solitude. Attachment anxiety emerged as the most significant emotional predictor of loneliness, whereas social activity and initiative served as compensatory behavioral factors reducing perceived isolation. An authorial

model of integration of closeness and autonomy was developed, conceptualizing psychological maturity as a process of harmonizing emotional, cognitive, and existential dimensions of personality. The practical value of the study lies in applying these results to psychotherapy and counseling with men facing midlife crises, emotional exhaustion, or difficulties in forming mature intimate relationships.

Key words: autonomy, closeness, psychological maturity, attachment styles, loneliness, middle age, social behavior, digital interaction, online dating.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	15
1.1. Процедура та методи емпіричного дослідження зв'язків між типами прив'язаності, самотністю та соціально-поведінковими стратегіями чоловіків середнього віку	15
1.2. Характеристика вибірки дослідження.....	19
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ, САМОТНІСТЮ ТА СОЦІАЛЬНО-ПОВЕДІНКОВИМИ СТРАТЕГІЯМИ ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА САЙТАХ ЗНАЙОМСТВ..	22
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження за опитувальником типів прив'язаності, шкалою самотності та соціальної ізоляції в групах досліджуваних.....	22
2.2. Структурно-теоретична модель психологічної зрілості, інтеграції близькості та автономії.....	38
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

1. Актуальність теми дослідження.

В останні десятиліття суспільство, яке перебуває у стані глибоких соціокультурних і технологічних трансформацій і не спинно розвивається, відкрило для себе потенціал цифрових віртуальних технологій, які змінюють способи взаємодії людини з навколишнім світом і самою собою. Одним із найвиразніших проявів цих змін є цифровізація міжособистісної сфери, коли комунікація, знайомства та формування емоційної близькості дедалі частіше відбуваються в онлайн-просторі.

Онлайн-знайомства стали звичним інструментом побудови стосунків, особливо серед людей віком старше 40 років. Для чоловіків цієї групи цифрові платформи відкривають можливості для нового соціального досвіду після розлучень, змін життєвих пріоритетів чи прагнення знайти емоційно зрілі та стабільні стосунки. Водночас поведінка користувачів на сайтах знайомств значною мірою зумовлена психологічними чинниками, серед яких ключову роль відіграють типи прив'язаності та рівень психологічної зрілості.

Онлайн-платформи знайомств і соціальні мережі стають не лише каналом пошуку партнера, а й психологічним простором відображення внутрішніх потреб, страхів і стратегій прив'язаності. Саме в цифровому контексті можна побачити, як людина намагається зберегти баланс між близькістю й автономією, між потребою у визнанні та страхом відторгнення.

Для чоловіків зрілого віку (40–60 років) цей феномен набуває особливого значення. За концепцією Д. Левінсона, цей період позначений «кризою середини життя» – переоцінкою ідентичності, пошуком нових форм реалізації та підтвердження власної значущості [40]. У цей час зростає суперечність між зовнішньою стабільністю й внутрішнім відчуттям емоційної ізоляції, що робить тему самотності, прив'язаності та психологічної зрілості центральною для розуміння чоловічого розвитку. Проблематика прив'язаності у дорослому віці є одним із найважливіших напрямів сучасної психології особистості, оскільки пояснює, яким

чином ранній досвід емоційних стосунків впливає на формування довіри, автономії та близькості у зрілому житті. Теорія прив'язаності, започаткована Дж. Боулбі, стала ключовою для розуміння того, як ранні моделі безпеки трансформуються у внутрішні схеми дорослих взаємин і визначають характер емоційного контакту у стосунках [25].

Наукова і практична цінність проблематики прив'язаності, психологічної зрілості і поведінки чоловіків на сайтах знайомств зумовлена також потребою переосмислення психологічної зрілості у контексті сучасних технологічних змін і зростання феномену цифрової самотності. У працях Г. Каранцаса наголошується на необхідності інтеграції біографічних, соціальних та емоційних чинників зрілості [17]. Тому дослідження інтеграції близькості, автономії та цифрової взаємодії є міждисциплінарно значущим – на межі екзистенційної, соціальної й когнітивної психології.

У цьому контексті постає ключове запитання: як трансформується структура емоційних зв'язків і відчуття самотності у чоловіків середнього віку, коли традиційні форми стосунків поступаються місцем цифровим? Саме відповідь на це питання визначає спрямування й мету нашого дослідження.

Таким чином, тема роботи є актуальною, оскільки дослідження онлайн-поведінки чоловіків 40+ у контексті прив'язаності та зрілості дозволяє краще зрозуміти динаміку сучасних романтичних взаємин, сприяє розвитку психологічної культури та може бути корисним як для фахівців, так і для самих користувачів платформ знайомств в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останнім часом, вивчення того, як моделі прив'язаності формують стиль комунікації, очікування й стратегії взаємодії чоловіків у зрілому віці, стали предметом багатьох психологічних досліджень. Психологічна зрілість, визначається здатністю до конструктивного діалогу, саморефлексії та побудови партнерських стосунків [1]. На перетині цих чинників формується унікальний стиль поведінки у цифровому просторі знайомств, що може як сприяти успішності пошуку партнера, так і створювати труднощі.

Так, українські психологи, серед яких можна відзначити праці Н. Чепелєвої,

Т. Титаренко, О. Кікінеджі та інших, акцентують увагу на тому, що моделі прив'язаності, сформовані в дитинстві, зберігаються у дорослому віці та впливають на стиль побудови стосунків [17; 18; 19]. У публікаціях підкреслюється, що особи з безпечною прив'язаністю демонструють вищу довіру, стабільність та відкритість у романтичних стосунках. Тривожна прив'язаність корелює з підвищеною потребою в підтвердженні та страхом відкидання, а унікаюча прив'язаність - із дистанційованістю та підвищеним контролем власної автономії. Дослідники наголошують, що ці моделі відчутно проявляються у комунікації, виборі партнерів і стратегіях зближення в цифровому середовищі [20].

У працях авторів С. Максименка, Г. Балла, Л., Соловій та ін. психологічна зрілість трактується як інтегральна властивість особистості, що включає високий рівень саморефлексії, відповідальність у стосунках, емоційну стабільність, здатність до конструктивної комунікації та усвідомлених виборів [2; 11; 12].

У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що в зрілому віці саме психологічна зрілість визначає якість інтимних стосунків і готовність до партнерства, що є особливо актуальним для людей, які пережили розлучення, кризу середнього віку чи зміну соціальних ролей [1; 3; 11; 16; 17].

Хоча окремих сучасних українських праць, присвячених саме чоловікам 40+, небагато, у публікаціях О. Лозової, О. Поліщук та ін. аналізується цифрова романтична комунікація, формування онлайн-ідентичності, поведінкові стратегії на платформах знайомств [8; 15].

Загальні висновки наведених робіт полягають в тому, що поведінка в онлайн-середовищі залежить від рівня емоційної відкритості, самооцінки та соціальної впевненості, користувачі з вищою психологічною зрілістю демонструють більш чесні самопрезентації. Також існує взаємозв'язок між стилем прив'язаності та способом вибору партнерів, темпом зближення, ініціацією контактів [7]. Отже дослідники підкреслюють, що для чоловіків середнього віку онлайн-знайомства часто виступають інструментом компенсації дефіциту емоційної близькості, пошуку підтримки або підтвердження власної привабливості, що також корелює з їхніми моделями прив'язаності

Теоретичні дослідження зарубіжних авторів, щодо привязаності людей зрілого віку, розглядають такий вік у межах 40–59 років. Так, Дж. Боулбі розглядав прив'язаність як біологічно зумовлену систему поведінки, спрямовану на підтримання емоційного зв'язку з фігурою безпеки. Вона забезпечує почуття стабільності та формує базові очікування людини щодо того, чи можна довіряти іншим і чи є світ безпечним [25].

М. Ейнсворт, спираючись на емпіричні спостереження, виокремила три основні типи прив'язаності – надійний, тривожний і унікаючий [21]. Згодом С. Хейзан та Ф. Шейвер довели, що ці типи не зникають із дорослістю, а проявляються у романтичних і партнерських стосунках, зберігаючи регулятивну функцію системи безпеки [39].

М. Мікулінсер і П. Шейвер розвинули теорію Дж. Боулбі, трактуючи прив'язаність у дорослому віці як систему емоційної регуляції, що визначає реакції людини на близькість, конфлікт, втрату або загрозу. Вони показали, що прив'язаність впливає не лише на стосунки, а й на загальний стиль мислення, саморегуляцію, емпатію та ставлення до самотності [25; 44].

П. Равіц та ін. виявили, що у чоловіків середнього віку підвищується схильність до унікаючої прив'язаності – як способу психологічного самозахисту від болю втрат, розчарувань або почуття неуспішності. Вони часто демонструють функціональну зовнішню активність, зберігаючи внутрішню емоційну дистанцію. Інша частина чоловіків, навпаки, схильна до тривожної прив'язаності, що проявляється у пошуку підтвердження власної значущості через досягнення, професійні успіхи або емоційні стосунки [48].

Н. Мак-Вільямс підкреслює, що така амбівалентність між потребою у зв'язку та прагненням до автономії є нормальним етапом розвитку Его. Психологічно зріла особистість не уникає цієї напруги, а вчиться її витримувати. Це – здатність “переносити амбівалентність без руйнування внутрішньої цілісності”, тобто приймати суперечності власної природи без втечі у крайнощі [42].

Сучасна епоха радикально змінила форми емоційного контакту, перенісши значну частину взаємодій у цифровий простір. Для чоловіків 40–60 років онлайн-

комунікація часто стає не лише способом знайомств, а й засобом підтримки самооцінки, пошуку підтвердження привабливості чи відновлення емоційного зв'язку (Р. Стеф'юр та ін.) [53].

Дослідження показують, що цифрова поведінка відображає патерни прив'язаності:

- тривожні користувачі схильні до надмірної емоційної інвестиції у спілкування, очікують миттєвих реакцій, болісно сприймають “мовчання” в чаті;
- уникаючі користувачі, навпаки, підтримують поверхові контакти, контролюють дистанцію, обмежують емоційні теми;
- користувачі з безпечною прив'язаністю демонструють стабільність, послідовність і здатність до щирого діалогу [15; 41; 53].

Р. Новленд та співавтори описали феномен “цифрової самотності”, при якій збільшення кількості контактів не гарантує відчуття зв'язку. Онлайн-взаємодія може стати як компенсаторним механізмом, так і простором для самопізнання – залежно від рівня зрілості. Якщо людина усвідомлює свої емоційні реакції, цифрове середовище перетворюється на дзеркало її внутрішнього світу, у якому відображаються глибинні патерни близькості й самозахисту [45].

Дані досліджень свідчать: чоловіки 40–60 років є вразливою групою до переживання екзистенційної самотності, навіть за наявності родини чи розвиненого оточення (Гоклі і Качіуппо) [38].

Е. Еріксон пов'язував середній вік із конфліктом генеративність – стагнація. Коли генеративність не реалізується (емоційне вигорання, втрата сенсу, дефіцит взаємного визнання), зростає відчуття внутрішньої порожнечі. Чоловіки, чия ідентичність тривалий час спиралась на професійні чи статусні ролі, після зламів (звільнення, розлучення, зниження статусу) можуть втрачати відчуття власної цінності [31].

В свою чергу українські автори Г. Кочарян та Т. Титаренко, показують, що самотність часто *маскується* соціально прийнятними формами – трудовоголізмом, гумором, підвищеною активністю онлайн. Під цією «маскою» нерідко лежить потреба у близькості й прийнятті, тобто внутрішня амбівалентність між зрілістю та

вразливістю [7; 17].

Розвиток цифрових технологій створив нову архітектуру соціальної взаємодії, особливо для чоловіків середнього віку. За даними Pew Research Center (2023, [58, 59]), група 45–60 років – одна з найактивніших на платформах знайомств. Для багатьох онлайн-комунікація виконує не лише функцію пошуку партнера, а й роль психологічного дзеркала: перевірка власної привабливості, відновлення контакту з життєвістю, пошук символічного визнання (Р. Стеф'юр та ін.) [53].

Цифрові патерни часто віддзеркалюють типи прив'язаності:

- тривожний – надмірне занурення в переписку, гіперреактивність, страх «мовчання» партнера;
- уникаючий – контроль дистанції, мінімізація емоцій, гумор/сарказм як самозахист;
- надійний – стабільна, відкрита комунікація на основі емпатії та щирості (Мікулінсер і Шейвер) [43; 44].

Таким чином, цифрова взаємодія стає простором, де проявляються глибинні механізми близькості та самозахисту. Для зрілих чоловіків онлайн-контакти можуть бути не втечею від самотності, а інструментом рефлексії: способом побачити, як вони самі створюють або скорочують дистанцію з іншими.

Попри зовнішню соціальність, цифрове середовище часто підсилює ізоляцію., (Новленд та ін.) описують «парадокс онлайн-присутності»: збільшення кількості контактів не гарантує глибини зв'язку. Віртуальні взаємодії позбавлені значної частки невербальних сигналів, знижується емпатійний резонанс – ключ до психологічної близькості [45].

Для чоловіків середнього віку це створює специфічну пастку: активність (повідомлення, коментарі, реакції) маскує внутрішню самотність. К. Черрі і С. Галеа називають це «соціальним розривом покоління досвіду»: старші користувачі опановують цифровий простір, та не отримують емоційного насичення, еквівалентного живому контакту [28].

Цифрова епоха створює нові виклики для формування ідентичності. Онлайн-простір спонукає людину постійно редагувати власний образ, підлаштовуючись під

очікування аудиторії. За дослідженнями М. Галупо, Дж. Холмса та Ж. Карвалью, це призводить до феномену розщепленого “Я”, коли автентичний досвід розходиться з публічною самопрезентацією [27; 35].

Підсумовуючі короткий теоретичний огляд наукових праць слід зазначити, що вивчення типів прив’язаності, рівня суб’єктивної самотності та соціальної поведінки чоловіків середнього віку в умовах цифрової взаємодії дозволяє глибше осмислити, як сучасна особистість переживає близькість, автономію та смисл у добу віртуальних контактів. Онлайн-контекст, на відміну від традиційних форм взаємодії, дає змогу простежити не лише емоційні тенденції, а й поведінкові індикатори – ініціативність, частоту спілкування, реакцію на прийняття чи відмову, тобто ті прояви, що безпосередньо відображають структуру прив’язаності та механізми емоційної регуляції.

Мета дослідження. Визначити психологічні закономірності взаємозв’язку між типом прив’язаності, рівнем самотності та соціальною поведінкою чоловіків середнього віку в контексті їх психологічної зрілості та цифрової міжособистісної взаємодії на сайтах знайомств.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми психологічної зрілості, самотності та типів прив’язаності у зрілому віці та розглянути специфіку проявів цих феноменів і поведінку чоловіків середнього віку – користувачів онлайн-платформ.

2. Провести емпіричне дослідження зв’язків між типом прив’язаності, рівнем самотності та показниками соціальної активності чоловіків - користувачів сайтів знайомств.

3. Розробити авторську структурно-теоретичну модель інтеграції близькості та автономії як показник психологічної зрілості чоловіків середнього віку.

Об’єкт дослідження - психологічна зрілість чоловіків старше 40 років в умовах міжособистісної та цифрової взаємодії.

Предмет дослідження - взаємозв’язок між типами прив’язаності, рівнем самотності та поведінкових стратегій чоловіків 40–59 років у контексті психологічної зрілості та цифрової взаємодії на сайтах знайомств.

Методологічна база дослідження. Для проведення дослідження були застосовані: 1) теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння наукових джерел, узагальнення сучасних досліджень цифрової поведінки, побудова концептуальної моделі психологічної зрілості у цифровому контексті тощо), 2) емпіричні методи (бесіда, спостереження, анкетування, психодіагностичне тестування); 3) методи статистичної обробки даних (кореляційний аналіз r Пірсона, t -критерій Стюдента), статистичний аналіз (описова, кореляційна, регресійна статистика) виконано за допомогою IBM SPSS Statistics 27.

До психодіагностичного комплексу емпіричного дослідження увійшли: 1) Опитувальник типів прив'язаності (ECR) Бреннана; 2) Loneliness Scale – Шкала самотності та соціальної ізоляції (UCLA); 3) авторська анкета соціальної активності у цифровому середовищі «Поведінкові та психологічні особливості чоловіків середнього віку (40–59 років) у використанні сайтів знайомств».

Елементи наукової новизни полягають в тому, що емпірично було обґрунтовано взаємозв'язок між типами прив'язаності, рівнем самотності та соціальною активністю чоловіків середнього віку на сайтах знайомств. Виявлено вікові закономірності трансформації прив'язаності, зокрема, у групі чоловіків 40–49 років, користувачів сайтів знайомств, домінує тривожний тип прив'язаності з вираженим пошуком підтвердження через взаємодію, нижчим рівнем автономії та помірним рівнем самотності. У групі чоловіків 50–59 років посилюється показник уникання за стабільного рівня тривожності і вищого рівня самотності, що має інтеграційний характер – як форма внутрішньої рефлексії.

Запропоновано авторську структурно-теоретичну модель психологічної зрілості, інтеграції близькості та автономії, у якій поєднано чотири рівні – емоційний (прив'язаність), поведінковий - когнітивно-рефлексивний (соціальна активність), екзистенційний (прийняття самотності) та самоавторський (автономія).

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані:

- у психотерапії – для розроблення програм подолання кризи середнього віку, втрати ідентичності й емоційного виснаження, діагностики стилів прив'язаності,

роботи із самотністю, розвитку автономії та зрілої емоційної взаємності;

- у психологічному консультуванні чоловіків, які переживають кризу середнього віку, втрату близькості або ідентичності;

- у професійній освіті – під час викладання курсів із психології особистості, вікової, екзистенційної та сімейної психології.

Публікації автора за темою дослідження. Основні положення, теоретичні узагальнення та емпіричні результати магістерського дослідження були апробовані у вигляді тез доповіді на міжнародному науковому форумі: Хачина І. О. Психологічна зрілість та особливості формування прив'язаностей у чоловіків середнього віку (45–60 років) // VII Міжнародна науково-практична конференція «Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід», м. Житомир, 24 жовтня 2025 р. Подані матеріали відображають основні результати дослідження, розкриваючи теоретичні засади, методологічні принципи та підсумки емпіричного аналізу, що засвідчує практичну апробацію здобутих наукових висновків.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота має послідовну композицію, що забезпечує логічний розвиток викладу матеріалу. До її складу входять вступ, два змістові розділи, висновки, список використаних джерел (60 найменувань) та п'ять додатків. Загальний обсяг дослідження становить 61 сторінок, із яких 45 сторінок займає основний текст.

РОЗДІЛ I. МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Процедура та методи емпіричного дослідження зв'язків між типами прив'язаності, самотністю та соціально-поведінковими стратегіями чоловіків середнього віку.

Емпіричний етап дослідження мав на меті поглибити розуміння взаємозв'язків між типами прив'язаності, рівнем суб'єктивної самотності та поведінковими стратегіями соціальної взаємодії у чоловіків середнього віку (40–59 років), які користуються онлайн-платформами знайомств.

Середній вік, згідно з концепціями Е. Еріксона і Д. Левінсона, є періодом пошуку балансу між автономією, близькістю та соціальною реалізацією – ключових аспектів психологічної зрілості [31; 40]. У цей період актуалізується потреба у збереженні автентичності у стосунках, що узгоджується з екзистенційними ідеями В. Франкла І. Ялома про смислотворення, свободу вибору та відповідальність у міжособистісному бутті [33; 56].

Емпіричний аналіз зосереджується на тому, як емоційні патерни (типи прив'язаності та рівень самотності) відображаються у поведінкових проявах на сайтах знайомств – частоті контактів, ініціативності, реакції на відмову, готовності до офлайн-зустрічей і способах самопрезентації у цифровому середовищі. Таке поєднання емоційного та поведінкового вимірів дає змогу глибше зрозуміти, які чинники сприяють або перешкоджають розвитку психологічної зрілості чоловіків середнього віку в умовах цифрової взаємодії. Вибір цих змінних зумовлений прагненням перевірити, чи показники прив'язаності виступають психологічними предикторами як рівня самотності, так і соціальної активності, та яким чином вони впливають на поведінкові стратегії у міжособистісних контактах.

Під час проведення психологічного дослідження був застосований комплекс різноманітних дослідницьких методів, до якого увійшли такі методи:

1. Теоретичний аналіз літератури і документів.
2. Бесіда
3. Спостереження.
4. Анкетування.
5. Психодіагностичні тести.
6. Методи математичної статистики.

Для первинного збору психологічної інформації про досліджуваних використовувався метод спостереження, який також допомагав реєстрації динамічних змін у поведінці та психіці людей, залучених для дослідження. Спостереження відбувалося систематично, у багатоманітних умовах життя та діяльності досліджуваних людей.

Метод бесіди призначений для одержання від досліджуваних психологічної інформації про особливості їх поведінки та психічні стани в різних ситуаціях за допомогою вербальної комунікації. І хоча психодіагностичне дослідження проводилось переважно з використанням онлайн-формату, в окремих випадках з досліджуваними проводились бесіди. Значущість цього методу виявляється у встановленні безпосереднього особистісного контакту з досліджуваними та дослідниками. Це дозволило прояснювати необхідні дані, оперативно ставлячи додаткові запитання, уточнюючи відомі відомості безпосередньо під час самої бесіди. Для цього виконувався ряд вимог: створення атмосфери відвертості та довіри, планування і цілеспрямованість бесіди.

Один з найбільш поширених методів дослідження – анкетування дозволило дослідити в короткий строк велику кількість респондентів. Воно проводилося за завчасно розробленим планом і характеризувалося однорідністю питань, що задавалися групі осіб з метою отримання кількісного матеріалу про факти, що цікавлять дослідження.

Для проведення анкетування в нашому дослідженні використовувалась авторська анкета соціальної активності у цифровому середовищі (додаток А). Зазначену анкету, розроблено для проведення емпіричного дослідження «Поведінкові та психологічні особливості чоловіків середнього віку (40–59

років) у використанні сайтів знайомств». Анкета містить соціально-демографічні, поведінкові та психологічні показники, що дозволяють комплексно оцінити рівень тривожності й уникання прив'язаності (за шкалою ECR-R Short), інтенсивність самотності (за шкалою UCLA), а також соціальну активність у цифрових середовищах. Отримані за допомогою анкети дані стали основою для подальшого кореляційного й регресійного аналізу.

Метод психодіагностичних тестів використовувався у дослідженні для отримання кількісно-якісних даних досліджуваного явища завдяки застосування вимірально-описових методик. Протягом дослідження було забезпечено виконання ключових вимог щодо проведення психодіагностичного тестування, таких як: чітка стандартизація, а також валідність і надійність інструменту виміру; наявність комплексу апробованих тестових завдань; наявність системи оцінювання та інтерпретації отриманих результатів; жорстка регламентація процедури обстеження.

Психодіагностичні методики, що використовувались у роботі, описані у науковій літературі, тому в нашій роботі наводимо тільки їх загальну характеристику та особливості застосування під час нашого дослідження типів прив'язаності, психологічної зрілості і поведінкових стратегій чоловіків 40+ на сайтах знайомств. Отже для дослідження використовувалися такі методики:

1. UCLA Loneliness Scale – Шкала самотності та соціальної ізоляції.

Дана шкала самотності, як інтегральний показник частоти й інтенсивності переживань емоційної ізолюваності, складається з 3-х запитань, розроблена для самотійного заповнення, вимірює загальне відчуття самотності та соціальної ізоляції. Запропонований варіант шкали є скороченою модифікацією Переглянутої Шкали самотності Каліфорнійського університету, яка складається з 20. Шкала дозволяє швидко оцінити суб'єктивне відчуття самотності та соціальної ізоляції. Дослідження показують достатню надійність та валідність цієї шкали при самотійному заповненні та при телефонному опитуванні, що може бути поширене і на методологію вебопитування у великих дослідженнях. Нормування для цілей індивідуальної психодіагностики не розроблено, але

шкала показала високу ефективність у епідеміологічних та крос-культурних дослідженнях [9; 50; 51].

2. Опитувальник типів прив'язаності ECR Бреннана. Застосовувалась українськомовна версія інструменту для оцінки стилів прив'язаності, що базується на теорії прив'язаності та адаптована за методикою ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised) Бреннан та ін. [26]. Вона складається з 9 тверджень і дозволяє вимірювати патерни прив'язаності до різних об'єктів, таких як мати, батько, романтичний партнер або найкращий друг. В методиці визначаються показники співвідношення шкали тривожності у відносинах прив'язаності («Тривожність прив'язаності (ECR-Anxiety)») та шкали уникнення близькості у відносинах прив'язаності («Уникання прив'язаності (ECR-Avoidance)»), поєднання яких утворює певний тип прив'язаності в континуумі від надійного типу уподобання до боязкого типу [6; 14].

Для статистичного аналізу даних застосовувались методи статистичної обробки даних: описова статистика – для визначення середніх (M) і стандартних відхилень (SD); кореляційний аналіз r Пірсона - для виявлення зв'язків між прив'язаністю, самотністю та соціальною активністю; регресійний аналіз – для визначення предикторів самотності та соціальної активності; порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента – для перевірки вікових відмінностей між групами 40–49 і 50–59 років. Статистичний аналіз виконано за допомогою IBM SPSS Statistics 27.

Для первинного аналізу результатів було виконано частотний розподіл відповідей за основними показниками дослідження – рівнями тривожності та уникання прив'язаності (ECR-R), самотності (UCLA) і поведінковими змінними соціальної активності. Узагальнені результати розрахунків наведені в Додатках Б–Д, де подано частотні таблиці для обох вікових груп (40–49 і 50–59 років). Таке представлення даних дало змогу окреслити базові тенденції у структурі прив'язаності, рівнях самотності та соціально-комунікативній активності, що стали підґрунтям для подальшого кореляційного й регресійного аналізу.

1.2. Характеристика вибірки дослідження.

Дослідження проведено на вибірці 80 чоловіків віком від 40 до 59 років, користувачів онлайн-платформ для знайомств. Середній вік – 51,2 року ($SD = 4,9$). 72 % мають вищу освіту, 64 % проживають у містах, 36 % – у малих містах або передмістях. 58 % перебували у шлюбі чи тривалих стосунках у минулому.

Респондентів поділено на дві вікові групи:

- група 1: 40–49 років ($n = 30$);
- група 2: 50–59 років ($n = 50$).

До дослідження першої групи було включено 30 чоловіків віком від 40 до 49 років ($n = 30$), які користувалися онлайн-платформами знайомств протягом останніх шести місяців. Ця вікова група репрезентує ранню фазу середньої дорослості (middle adulthood), коли особистість прагне водночас стабільності та переосмислення власної ідентичності [40]. У цьому періоді онлайн-взаємодія виконує не лише функцію пошуку партнера, а й стає формою самоствердження та емоційної самоперевірки в умовах змін соціальних ролей. Демографічну структуру вибірки чоловіків 40–49 років відображено у додатку Б.

За рівнем освіти в першій групі досліджуваних переважають особи з вищою (63%) та неповною вищою (27%) освітою; 10% мають середню спеціальну. Основні сфери зайнятості: послуги (30%), управління (37%) та технічні професії (20%). За сімейним статусом більшість – розлучені (67%), 23% ніколи не перебували у шлюбі, 10% – у неформальних стосунках. Більшість респондентів мали досвід тривалих стосунків (понад п'ять років), однак після їх завершення описували емоційну нестабільність та потребу у нових формах взаємності.

Приблизно половина (53%) учасників першої групи зазначили, що звернулися до онлайн-знайомств через відчуття емоційної порожнечі або самотності, інші – з цікавості та потреби у соціальному контакті.

Аналіз досліджуваних другої групи чоловіків віком 50–59 років ($n = 50$), які активно або періодично користувалися сайтами знайомств та онлайн-

комунікаційними платформами наводиться в додатку В («Демографічна структура вибірки чоловіків 50–59 років»). Основним критерієм включення у вибірку була наявність досвіду реальної взаємодії на таких платформах протягом останніх 12 місяців. Ця група репрезентує пізню фазу середньої дорослості, коли сформовані професійні й сімейні ролі поєднуються з переосмисленням власної ідентичності у сфері стосунків.

Більшість респондентів другої групи мають вищу освіту (66,0%), ще 20,0% – неповну вищу, а 14,0% – середню спеціальну. За сферою діяльності найчисленнішими є управлінці (36,0%), підприємці (24,0%) та фахівці технічних професій (20,0%). Близько третини (30,0%) зазначили, що протягом останніх трьох років змінили сферу діяльності або частково втратили стабільність у роботі, що свідчить про період переадаптації після кризових подій середнього віку.

У структурі сімейного статусу чоловіків віком 50–59 років 64,0% є розлученими, 18,0% перебувають у шлюбі, але описують його як емоційно дистанційований, 10,0% – у неформальних стосунках, а 8,0% – вдівці. Близько 70,0% повідомили, що останні тривалі стосунки завершилися понад три роки тому. Це створює контекст емоційної автономії, поєднаної з потребою у близькості – характерної для етапу, коли людина шукає не нових емоцій, а нового сенсу стосунків.

Провідні мотиви участі у знайомствах пов'язані з пошуком емоційної підтримки (38,0%), уникненням самотності (34,0%) та прагненням стабільних стосунків (18,0%). Лише 10,0% респондентів вказали мотив “цікавість або розвага”, що значно нижче, ніж у групі 40–49 років. Це свідчить про зрілість мотиваційної структури: знайомства сприймаються не як гра, а як спроба відновити або підтримати емоційний зв'язок.

Поведінкові показники (частота входу, кількість контактів, офлайн-зустрічей) демонструють меншу, але стабільнішу активність, ніж у молодшій групі. Учасники частіше підтримують тривалі онлайн-комунікації, але рідше переходять до офлайн-зустрічей, що може свідчити про:

- обережність, зумовлену досвідом втрат чи розчарувань;
- усвідомлену вибірковість – орієнтацію не на кількість, а на якість контактів.

Отже, вибірка дослідження є достатньо репрезентативною для категорії чоловіків середнього віку з активною соціальною поведінкою у цифрових середовищах. Усі учасники дали інформовану згоду на участь у дослідженні, а опитування проводилося в онлайн-формі.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ, САМОТНОСТЮ ТА СОЦІАЛЬНО-ПОВЕДІНКОВИМИ СТРАТЕГІЯМИ ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА САЙТАХ ЗНАЙОМСТВ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження за опитувальником типів прив'язаності, шкалою самотності та соціальної ізоляції в групах досліджуваних.

Описова статистики за методиками «Опитувальник типів прив'язаності ECR» та «Шкалою самотності та ізоляції UCLA» у групі 50–59 років наводиться в табл. 2.1

Таблиця 2.1

Описові статистичні показники емоційних і поведінкових змінних у чоловіків 50–59 років

Показник	Середнє (M)	Ст. відхилення (SD)	Мін.	Макс.
Тривожність прив'язаності (ECR-Anxiety)	2,87	0,61	1,5	4,2
Уникання прив'язаності (ECR-Avoidance)	3,02	0,59	1,8	4,5
Рівень самотності (UCLA)	7,84	1,98	4	12
Частота користування сайтом (разів/тиждень)	3,9	1,2	1	7
Кількість «матчів» на місяць	5,8	3,1	1	14
Кількість офлайн-зустрічей (6 міс.)	3,7	2,6	0	9
Ініціативність у контактах	3,6	0,9	1	5
Реакція на відмову	2,5	0,7	1	4

Так, з табл. 2.1. видно, що середні значення уникання ($M = 3,02$) і тривожності ($M = 2,87$) відображають змішаний, збалансований із помірною

обережністю профіль прив'язаності, коли здатність до близькості поєднується з тенденцією до саморегуляції та контролю емоційної залученості.

Показник самотності (UCLA = 7,84) відповідає середньому рівню суб'єктивної самотності (інтервал 7–9 балів) – радше емоційна відокремленість, ніж соціальна ізоляція. Варіативність помірна ($SD = 1,98$); коефіцієнт варіації близько 0,25, що свідчить про відносну гомогенність групи за афективними характеристиками ($CV < 0,30$).

Поведінкові змінні фіксують більш вибірккову й стабільну активність, ніж у групі 40–49 років: середня частота користування – 3,9 рази/тиждень; ініціативність – $M = 3,6$ (контрольована та цілеспрямована); реакція на відмову – $M = 2,5$ (помірна чутливість без афективної дезорганізації). Таке поєднання відповідає описаному Н. Мак-Вільямс профілю раціонально модульованої емоційності – пріоритет саморегуляції та збереження внутрішньої рівноваги у стосунках [42]. У координатах Е. Еріксона [31] це узгоджується зі стадією «генеративність – стагнація», де підтримка сенсових і відповідальних зв'язків важливіша за кількісну комунікаційну активність.

Поточна комбінація показників (вище уникання при помірній тривожності; UCLA у середньому діапазоні) окреслює емоційно контрольовану самотність: дефіцит не у контактах як таких, а у глибині емоційної включеності.

Отримані результати кореляції за коефіцієнтом кореляції Пірсона демонструють низку закономірностей, узгоджених із попередніми дослідженнями зрілих вікових груп (табл. 2.2). Так, тривожність прив'язаності (ECR-Anx) має помірно сильний позитивний зв'язок із самотністю ($r = 0,56$), що вказує на залежність рівня емоційного комфорту від потреби у міжособистісному підтвердженні. Навіть за зовнішньої стабільності, чоловіки з підвищеною тривожністю залишаються чутливими до відчуття емоційної нестачі. Уникання прив'язаності (ECR-Avoid) також корелює із самотністю ($r = 0,42$), проте слабше, що свідчить про іншу форму ізоляції – когнітивно захищену дистанційність, коли контакт підтримується переважно на раціональному рівні без емоційної відкритості.

Таблиця 2.2.

**Матриця кореляцій між емоційними, поведінковими та соціальними змінними
(чоловіки 50–59 років)**

12	ECR-Anx	ECR-Avoid	UCLA	Частота	Підписка	Матчі	Зустрічі	Ініціатива	Реакція
ECR-Anx	1.00	0.28	0.56	-0.22	-0.18	-0.25	-0.31	-0.27	0.48
ECR-Avoid	0.28	1.00	0.42	-0.19	-0.16	-0.21	-0.26	-0.24	0.35
UCLA	0.56	0.42	1.00	-0.33	-0.25	-0.37	-0.44	-0.29	0.49
Частота	-0.22	-0.19	-0.33	1.00	0.41	0.46	0.38	0.44	-0.16
Підписка	-0.18	-0.16	-0.25	0.41	1.00	0.52	0.35	0.47	-0.12
Матчі	-0.25	-0.21	-0.37	0.46	0.52	1.00	0.63	0.49	-0.18
Зустрічі	-0.31	-0.26	-0.44	0.38	0.35	0.63	1.00	0.51	-0.23
Ініціатива	-0.27	-0.24	-0.29	0.44	0.47	0.49	0.51	1.00	-0.15
Реакція	0.48	0.35	0.49	-0.16	-0.12	-0.18	-0.23	-0.15	1.00

Поведінкові змінні (частота користування, кількість “матчів”, ініціативність) демонструють негативні зв’язки із самотністю ($r = -0,29 \dots -0,44$), підтверджуючи компенсаторну функцію соціальної активності: чим вища комунікативна залученість, тим нижче переживання емоційної ізоляції. Реакція на відмову позитивно пов’язана з тривожністю ($r = 0,48$) та самотністю ($r = 0,49$).

Загальна кореляційна структура вказує, що у чоловіків 50–59 років емоційна регуляція вибудовується на балансі між автономією та потребою у підтвердженні зв’язку. Зростання показників тривожності чи уникання пов’язане з підвищенням суб’єктивної самотності, тоді як активність у соціальних мережах знижує її інтенсивність, виконуючи компенсаторну функцію підтримки емоційного тону.

Отже, психологічна зрілість у цій групі не означає редукцію системи прив'язаності, а свідчить про трансформацію способу її реалізації – від афективної залежності до рефлексивної взаємності. Близькість сприймається не як залежність, а як вільно обраний простір взаємодії, де автономія та емоційний зв'язок інтегруються у єдину, більш свідому структуру особистісної зрілості.

За результатами регресійного аналізу за кількістю офлайн-зустрічей встановлено, що емоційні предиктори (ECR-Anxiety, ECR-Avoidance) не досягли рівня статистичної значущості, однак спостерігається тенденційний негативний ефект тривожності ($\beta = -0.41$, $p = 0.054$) (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Регресійна модель I. Предиктори кількості офлайн-зустрічей

Предиктори	β (коэф.)	Ст. помилка	t	p
Константа	4.221	0.971	4.35	0.001
ECR-Anxiety	-0.412	0.208	-1.98	0.054
ECR-Avoidance	-0.328	0.192	-1.70	0.092
Частота користування	0.462	0.145	3.18	0.003
Підписка (преміум)	0.285	0.118	2.42	0.018
Ініціатива	0.371	0.160	2.32	0.023
Вік (55–59)	-0.297	0.131	-2.27	0.027

$$R^2 = 0.41, \text{Adj. } R^2 = 0.36, F(6, 43) = 5.08, p < 0.001$$

Примітка. Змінна «Вік (55–59)» у моделі представлена як дихотомічний предиктор усередині старшої групи (50–59 р.) для виявлення внутрішньовікових тенденцій соціальної активності. Виявлена негативна залежність ($\beta = -0.30$, $p < 0.05$) свідчить про зниження соціальної активності після 55 років, що відповідає тенденції переходу від експансивної до вибіркової взаємодії у міжособистісній сфері.

Це означає, що підвищена емоційна залежність зменшує ймовірність реальних зустрічей: чоловіки з високою тривожністю схильні залишатися в онлайн-комунікації, уникаючи потенційного відторгнення.

Поведінкові предиктори – частота користування ($\beta = 0.46$), підписка ($\beta = 0.29$), ініціатива ($\beta = 0.37$) – мають позитивний і статистично достовірний вплив, що вказує на компенсаторну функцію соціальної активності. Іншими словами, регулярна участь у цифрових взаємодіях підвищує ймовірність офлайн-контактів, знижуючи соціальну ізоляцію та підтримуючи відчуття включеності. Негативний коефіцієнт віку ($\beta = -0.30$, $p < 0.05$) свідчить про закономірне зниження зовнішньої активності після 55 років, комунікативна поведінка стає вибірковішою, орієнтованою на якість, а не кількість контактів. Кількість офлайн-зустрічей у чоловіків старшого середнього віку визначається переважно поведінковими факторами, тоді як емоційні чинники впливають опосередковано – через готовність до відкритості та ризику у стосунках.

Результати регресійного аналізу за рівнем самотності засвідчили, що найвагомішим емоційним предиктором самотності є тривожність прив'язаності ($\beta = 0.72$, $p < 0.01$) (табл. 2.4). Вона безпосередньо пов'язана з переживанням ізоляції, підтверджуючи положення Дж. Боулбі про фундаментальну роль почуття безпеки у стосунках навіть у зрілому віці [25].

Показник ECR-Avoidance ($\beta = 0.19$, $p > 0.05$) не є статистично значущим, однак свідчить про тенденцію до емоційного дистанціювання як форми самозахисту. Поведінкові змінні – частота користування ($\beta = -0.28$) та ініціатива ($\beta = -0.23$) – мають негативний вплив, що можна тлумачити як компенсаторну активність: участь у соціальних мережах частково пом'якшує відчуття самотності, навіть якщо контакти мають інструментальний характер.

Другим значущим предиктором виступає реакція на відмову ($\beta = 0.36$, $p < 0.01$). Вона підсилює ефект тривожності - чим більша чутливість до відкидання, тим глибше відчуття самотності, тобто у зрілих чоловіків емоційна вразливість часто маскується самоконтролем, проте залишається функціонально активною.

Таблиця 2.4.

Регресійна модель II. Предиктори рівня самотності

Предиктори	β (коеф.)	Ст. помилка	t	p
Константа	3.084	0.879	3.51	0.001
ECR-Anxiety	0.721	0.202	3.57	0.001
ECR-Avoidance	0.191	0.175	1.09	0.281
Частота користування	-0.276	0.138	-2.00	0.051
Ініціатива	-0.233	0.127	-1.83	0.073
Реакція на відмову	0.362	0.116	3.12	0.003

$$R^2 = 0.45, \text{Adj. } R^2 = 0.41, F(5, 44) = 6.97, p < 0.001$$

Таким чином, у старшій віковій групі (50-59 років) самотність має переважно емоційно-внутрішній характер: вона менше залежить від зовнішніх соціальних чинників і більше – від інтегрованості системи прив'язаності. У середньому віці людина переходить від пошуку зовнішніх опор до прийняття автономії як форми психологічної зрілості.

Узагальнений висновок до регресійного аналізу віковій групі 50-59 років дає підстави стверджувати, що обидві моделі підтверджують взаємно доповнюваний характер емоційних і поведінкових предикторів. У структурі зрілої чоловічої ідентичності поведінкові фактори (активність, ініціативність, частота контактів) визначають ступінь соціальної реалізації, тоді як емоційні параметри (тривожність, реакція на відмову) формують суб'єктивне переживання самотності. Таким чином, із віком механізми регуляції близькості набувають рефлексивного характеру, активна соціальна поведінка слугує способом підтримання емоційної рівноваги, а не пошуку підтвердження власної цінності.

Результати описової статистики за шкалами ECR та UCLA у групі чоловіків 40–49 років подаються в табл. 2.5. Порівняно зі старшою групою (50–59 років), чоловіки 40–49 років демонструють вищу соціальну активність у цифрових комунікаціях – як за частотою користування ($M = 5.3$), так і за рівнем ініціативності ($M = 4.1$).

Таблиця 2.5

**Описові статистичні показники емоційних і поведінкових змінних у чоловіків
40–49 років**

Показник	Середнє (M)	Ст. відхилення (SD)	Мін.	Макс.
Тривожність прив'язаності (ECR-Anxiety)	3.12	0.64	1.8	4.5
Уникання прив'язаності (ECR-Avoidance)	2.76	0.58	1.7	4.3
Рівень самотності (UCLA)	6.94	1.87	3	10
Частота користування сайтом (разів/тиждень)	5.3	1.6	2	9
Кількість матчів на місяць	8.4	3.8	2	18
Кількість офлайн-зустрічей (6 міс.)	5.2	2.9	0	11
Ініціативність у контактах	4.1	0.8	2	5
Реакція на відмову	2.9	0.8	1	4

Середній рівень самотності ($UCLA = 6.94$) є нижчим, що свідчить про компенсаторну функцію соціальної взаємодії: активність у мережі частково зменшує емоційне відчуження. Вищі значення тривожності прив'язаності ($M = 3.12$) порівняно зі старшими чоловіками ($M = 2.87$ у групі 50–59 років) вказують на емоційну напруженість та потребу у визнанні. За критеріями Д. Рассела, показник $UCLA = 6.94$ належить до помірного рівня суб'єктивної самотності, що означає не відсутність контактів, а внутрішнє відчуття нестачі емоційної підтримки [50].

Середньоквадратичне відхилення ($SD = 1.87$) та коефіцієнт варіації ($CV = 0.27$) засвідчують відносну гомогенність вибірки при певній варіативності афективних станів, більшій, ніж у чоловіків старшого віку. Це свідчить про неоднорідність способів подолання самотності – від активного пошуку зв'язків до часткової емоційної ізоляції.

Показник ECR-Anxiety ($M = 3.12$) є вищим, ніж ECR-Avoidance ($M = 2.76$), що підтверджує амбівалентно-тривожний тип прив'язаності. У ньому потреба у близькості поєднується зі страхом відкидання – саме цей тип є провідним у ранній середній дорослості.

Поведінкові показники демонструють вищу соціальну ініціативність та кількість офлайн-зустрічей ($M=5.2$), що може інтерпретуватись як компенсаторна стратегія зниження емоційної напруги. Активність у цифровому просторі виконує функцію емоційної регуляції, допомагаючи підтримувати відчуття включеності навіть без стабільних партнерських стосунків. Показник реакції на відмову ($M = 2.9$) свідчить про підвищену чутливість до відкидання та страх повторення втрати, що за даними М. Мікулінсер і П. Шейвер є типовим для чоловіків цього віку [44].

Отже, у групі чоловіків 40–49 років спостерігається емоційно-активний, але вразливий тип прив'язаності. Прагнення до близькості поєднується з потребою підтвердження власної значущості, а самотність виступає не ізоляційним, а мотиваційним феноменом – каталізатором для пошуку нових зв'язків і досвіду автентичного контакту.

Кореляційний аналіз між емоційними, поведінковими та соціальними змінними чоловіків 40–49 років наводиться в табл. 2.6. За даним аналізом, встановлено, що для чоловіків віком 40–49 років виявлені кореляції загалом відтворюють закономірності, притаманні старшій групі, проте мають більш динамічний і варіативний характер, що відповідає фазі активного переосмислення особистісних і соціальних ролей. Найвиразніші зв'язки:

$r = 0.49$ між тривожністю прив'язаності (ECR-Anx) та самотністю (UCLA) – свідчить про пряму залежність між емоційною невпевненістю та відчуттям

ізоляції. Чим більша потреба у підтвердженні зв'язку, тим глибше переживається самотність.

$r = -0.46$ між частотою соціальної активності та самотністю – відображає компенсаторний ефект соціальної взаємодії: активна участь у цифровому спілкуванні знижує інтенсивність відчуття самотності через механізми емоційної саморегуляції.

$r = 0.45$ між реакцією на відмову та самотністю – демонструє підвищену чутливість до соціальних втрат і залежність самооцінки від зовнішнього схвалення.

Таблиця 2.6

Матриця кореляцій між емоційними, поведінковими та соціальними змінними (чоловіки 40–49 років).

Змінні	ECR-Anx	ECR-Avoid	UCLA	Частота	Підписка	Матчі	Зустрічі	Ініціатива	Реакція
ECR-Anx	1.00	0.31	0.49	-0.18	-0.14	-0.22	-0.29	-0.25	0.41
ECR-Avoid	0.31	1.00	0.36	-0.21	-0.19	-0.28	-0.33	-0.27	0.34
UCLA-3	0.49	0.36	1.00	-0.37	-0.29	-0.41	-0.46	-0.33	0.45
Частота	-0.18	-0.21	-0.37	1.00	0.43	0.48	0.40	0.45	-0.12
Підписка	-0.14	-0.19	-0.29	0.43	1.00	0.55	0.37	0.46	-0.09
Матчі	-0.22	-0.28	-0.41	0.48	0.55	1.00	0.61	0.52	-0.16
Зустрічі	-0.29	-0.33	-0.46	0.40	0.37	0.61	1.00	0.54	-0.20
Ініціатива	-0.25	-0.27	-0.33	0.45	0.46	0.52	0.54	1.00	-0.14
Реакція	0.41	0.34	0.45	-0.12	-0.09	-0.16	-0.20	-0.14	1.00

Також спостерігаються помірно негативні кореляції між емоційними змінними (ECR-Anx, ECR-Avoid) та поведінковими показниками (частота, матчі,

зустрічі), що підтверджує: підвищена тривожність і уникання знижують соціальну ініціативність. Це свідчить про емоційно-регуляційний конфлікт, тобто прагнення близькості супроводжується страхом відкидання, який стримує реальну соціальну активність.

Отримані дані свідчать, що чоловіки 40–49 років активно взаємодіють у цифровому просторі, однак ця активність часто слугує заміщенням емоційної близькості, а не її глибинним вираженням. Самотність у цьому віці має інтерактивний характер – вона посилюється або пом'якшується залежно від якості контактів і від рівня емоційного прийняття. Такі патерни свідчать про незавершений процес інтеграції прив'язаності - внутрішня потреба у зв'язку ще не врівноважена автономією. Екзистенційно це можна тлумачити як пошук “точки рівноваги” між свободою та включеністю – тобто між «бути з кимось» і «залишатися собою».

Кореляційна структура у групі чоловіків 40–49 років відображає емоційно активну, але нестабільну модель прив'язаності. Поведінкова залученість частково знижує почуття самотності, проте не усуває базової потреби у безпечному емоційному зв'язку. Таким чином, соціальна активність виконує роль компенсаторного механізму, що тимчасово зменшує тривогу, але не замінює справжньої інтимності. При цьому прагнення зв'язку виступає не лише потребою, а й способом знаходження сенсу – через досвід автентичної зустрічі з Іншим.

За результатами регресійного аналізу в групі чоловіків 40–49 років, встановлено, що поведінкові змінні мають провідний вплив на кількість офлайн-зустрічей (табл. 2.7). Зокрема, частота користування платформами ($\beta = 0.50$; $p < 0.01$) та ініціативність ($\beta = 0.41$; $p < 0.01$) є статистично значущими позитивними предикторами. Це свідчить про те, що активна соціальна поведінка сприяє реалізації онлайн-контактів у реальних зустрічах, компенсуючи емоційну тривожність і підвищуючи відчуття залученості.

Натомість емоційні показники (ECR-Anxiety = -0.31 ; ECR-Avoidance = -0.28) мають негативні, хоч і тенденційні, коефіцієнти. Це означає, що страх

відмови та емоційна обережність можуть знижувати готовність переходити до офлайн-взаємодії. Такий патерн характерний для чоловіків із амбівалентно-тривожним типом прив'язаності, які поєднують прагнення до близькості з побоюванням втрати контролю.

Таблиця 2.7

Регресійна модель I. Предиктори кількості офлайн-зустрічей

Предиктори	β (коєф.)	Ст. помилка	t	p
Константа	5.128	0.952	5.39	0.001
ECR-Anxiety	-0.311	0.176	-1.77	0.083
ECR-Avoidance	-0.276	0.164	-1.68	0.095
Частота користування	0.497	0.135	3.69	0.001
Підписка (преміум)	0.252	0.112	2.25	0.027
Ініціатива	0.412	0.148	2.78	0.008
Реакція на відмову	-0.224	0.108	-2.07	0.043

$$R^2 = 0.44, \text{Adj. } R^2 = 0.39, F(6,43) = 5.52, p < 0.001$$

Отже, поведінкова активність у групі чоловіків 40–49 років є ключовим чинником переходу від онлайн-до офлайн-контактів, тоді як емоційні чинники обмежують цю готовність, виконуючи регулятивну функцію емоційного самозбереження.

Регресійний аналіз ра рівнем самотності, засвідчив, що єдиним статистично достовірним емоційним предиктором самотності є тривожність прив'язаності ($\beta = 0.69$; $p < 0.01$), що вказує на тісний зв'язок між емоційною невпевненістю та переживанням ізолюваності (табл. 2.8). Другим значущим фактором є реакція на відмову ($\beta = 0.39$; $p < 0.01$), яка посилює вплив тривожності, демонструючи залежність самооцінки від зовнішнього схвалення.

Проте, поведінкові змінні – частота користування ($\beta = -0.32$; $p < 0.05$) та ініціатива ($\beta = -0.25$; $p \approx 0.07$) – мають негативний компенсаторний ефект: активна соціальна взаємодія частково знижує рівень самотності через механізм емоційної саморегуляції. Тобто соціальна активність виконує роль тимчасової стабілізуючої стратегії у відповідь на дефіцит безпечної прив’язаності.

Таблиця 2.8

Регресійна модель II. Предиктори рівня самотності

Предиктори	β (коеф.)	Ст. помилка	t	p
Константа	2.935	0.811	3.62	0.001
ECR-Anxiety	0.689	0.193	3.57	0.001
ECR-Avoidance	0.214	0.168	1.27	0.210
Частота користування	-0.321	0.141	-2.28	0.027
Ініціатива	-0.248	0.137	-1.81	0.075
Реакція на відмову	0.388	0.119	3.26	0.002

$$R^2 = 0.47, \text{Adj. } R^2 = 0.43, F(5,44) = 7.22, p < 0.001$$

У чоловіків 40–49 років самотність має регулятивно-мотиваційний характер, вона не лише відображає нестачу зв’язку, а й стимулює пошук емоційної близькості як способу відновлення цілісності.

Таким чином, регресійні моделі демонструють, що у чоловіків середнього віку поведінкові фактори виступають посередниками між емоційною сферою та рівнем соціальної включеності. Емоційні змінні (тривожність, уникання) формують базовий емоційний фон – напружений, але не патологічний; натомість поведінкові стратегії (ініціатива, частота контактів) відіграють роль захисно-компенсаторних механізмів. Самотність у цьому віці є не лише наслідком, а й

умовою внутрішнього вибору, коли людина вчиться бути у зв'язку, не втрачаючи себе. У цьому сенсі “цифрова взаємодія” стає не просто соціальною активністю, а формою практики автентичності – спробою віднайти контакт, у якому можливо зберегти власну автономію.

Порівняння результатів двох вікових груп – 40–49 років та 50–59 років - виявило суттєві відмінності у профілях прив'язаності, рівнях самотності та формах соціальної активності. Отримані результати дозволяють інтерпретувати ці розбіжності крізь призму психологічної зрілості, трансформації системи прив'язаності та екзистенційних завдань середнього віку.

У групі чоловіків 40–49 років переважає амбівалентна конфігурація прив'язаності - ECR-Anxiety = 3.12 (висока тривожність); ECR-Avoidance = 2.76 (нижчий рівень уникання). Такий профіль свідчить про емоційну нестабільність і прагнення підтвердження власної цінності через міжособистісні зв'язки.

У групі чоловіків 50–59 років спостерігається унікаючий стиль з тенденцією до емоційного дистанціювання (ECR-Avoidance = 3.02; ECR-Anxiety = 2.87). Це свідчить про емоційну економію та здатність вибірково інвестувати у стосунки, не потребуючи постійного підтвердження. Така трансформація збігається зі стадією генеративності за Е. Еріксоном, коли особистість переходить від пошуку підтримки до здатності бути її джерелом для інших [31].

Рівень суб'єктивної самотності (UCLA) демонструє зворотну U-подібну динаміку:

- у 40–49 років – $M = 6.94$ (помірна самотність);
- у 50–59 років – $M = 7.84$ (вища самотність, $p < 0.05$).

Зростання відчуття ізольованості у старшій групі не свідчить про дефіцит соціальних контактів, а радше про екзистенційну самотність.

У поведінковому вимірі спостерігається протилежна тенденція:

– чоловіки 40–49 років активніші (частота = 5.3; зустрічей = 5.2), що відображає етап перевірки власної привабливості, життєздатності та соціального визнання;

- чоловіки 50–59 років демонструють зниження активності, але водночас

– зростання вибірковості та змістовності контактів.

Таким чином, стратегії соціальної поведінки еволюціонують від експансивного пошуку зв'язку до інтегрованої, осмисленої взаємодії, у якій пріоритетом стає не кількість контактів, а їх психологічна глибина.

Кореляційні та регресійні узагальнення дають підстави зробити висновок, що в обох групах досліджуваних тривожність прив'язаності залишається найпотужнішим емоційним предиктором самотності:

- $\beta = 0.69$ ($p < 0.01$) для 40–49 років;
- $\beta = 0.72$ ($p = 0.019$) для 50–59 років.

Разом із тим, характер зв'язку між самотністю й поведінковими змінними зазнає вікової трансформації:

у молодших чоловіків ($r = -0.46$) спостерігається активно-компенсаторна модель – спроба зменшити емоційний дефіцит через соціальну активність;

у старших ця залежність послаблюється, поведінкові чинники втрачають вагу, натомість емоційні стають визначальними, що вказує на інтеріоризацію самотності – її усвідомлене прийняття як внутрішнього досвіду. Регресійні моделі підтверджують цю тенденцію:

- для групи 40–49 років поведінкові змінні (частота, ініціатива, реакція) пояснюють $R^2 = 0.44$;
- для групи 50–59 років зростає роль емоційного фону, $R^2 = 0.36$.

Отже, із віком відбувається зміщення центру регуляції від зовнішньої (поведінкової) до внутрішньої (емоційної) – від активної компенсації до усвідомленої інтеграції. Порівняльний аналіз свідчить, що у процесі середньої дорослості функція прив'язаності трансформується від потреби бути прийнятим до здатності приймати інших. Молодші чоловіки шукають підтвердження через активність і взаємодію, тоді як старші – через зміст і сенс зв'язку, виявляючи вищий рівень психологічної зрілості.

Таким чином, самотність перестає бути симптомом дефіциту, а стає умовою самопізнання та творчої взаємності. Молодші чоловіки прагнуть підтвердження власної значущості через взаємини, тоді як старші шукають у

стосунках не емоційного підкріплення, а сенсу та взаємної опори. Обидва стани є не протилежними, а послідовними етапами розвитку зрілості – від пошуку прийняття до здатності приймати іншого.

З віком функція прив'язаності змінюється від зовнішньої орієнтації (потреби в прийнятті) до внутрішньої інтеграції (прийняття себе). Самотність перестає бути знаком дефіциту, натомість стає індикатором психологічної цілісності. У цьому процесі страх відкидання поступово трансформується у здатність бути самотійним у своїх почуттях і водночас відкритим до зв'язку. Емоційна зрілість виявляється як баланс між автономією та близькістю, між саморегуляцією і здатністю до емпатії.

Самотність у середньому віці не є патологічним феноменом, а формою зустрічі з власним буттям. Для чоловіків 40–49 років – це пошук підтвердження через Іншого, спроба побачити себе у відображенні контакту. Для чоловіків 50–59 років – прийняття власної окремоті як частини людського досвіду, визнання меж і унікальності свого “Я”. Як зазначає І. Ялом: «Бути самотнім – це нагадування про глибину існування» [56]. В. Франкл у свою чергу підкреслював, що саме в досвіді екзистенційної самотності людина знаходить сенс як відповідальність за своє життя [33].

Узагальнюючі висновки дослідження зв'язків між типами прив'язаності, самотністю та соціально-поведінковими стратегіями чоловіків середнього віку в контексті цифрової взаємодії, слід зазначити, що у віковій групі 40–49 років спостерігається висока соціальна активність і потреба у підтвердженні власної значущості, поєднана зі страхом втрати свободи. У групі 50–59 років активність зменшується, але зростає внутрішня автономія, здатність до саморефлексії та глибших форм близькості. Тривожність прив'язаності є найсильнішим предиктором самотності в обох групах, тоді як соціальна активність та ініціативність виступають компенсаторними чинниками. Вікові зміни демонструють перехід від зовнішньої регуляції до внутрішньої інтеграції.

Психологічна зрілість чоловіків середнього віку (40–59 років) проявляється як результат інтеграції трьох вимірів – емоційного, когнітивного та

екзистенційного. Ця інтеграція забезпечує перехід від реактивних, тривожних форм прив'язаності до усвідомленої автономії, яка зберігає здатність до емоційної близькості.

Результати аналізу підтвердили:

- у групі 40–49 років домінує амбівалентна прив'язаність, що поєднує тривогу втрати з потребою у визнанні;
- у групі 50–59 років переважає рефлексивно-автономний тип, який дозволяє приймати самотність без відчуження.

Віковий розвиток у середньому віці характеризується рухом від емоційної залежності до зрілої самоприсутності.

Рівень самотності має подвійну природу:

- для молодших чоловіків – це компенсаторна форма емоційного пошуку;
- для старших – інтегрована форма внутрішнього спокою та прийняття.

Поведінкові індикатори соціальної активності (ініціативність, реакція на відмову, частота онлайн-взаємодії) тісно пов'язані з типом прив'язаності: тривожна прив'язаність стимулює надмірну активність, тоді як зріла автономія – врівноважене спілкування без потреби в постійному підтвердженні цінності. Це свідчить, що емоційна регуляція у стосунках є головним маркером психологічної зрілості у чоловіків середнього віку.

Таким чином, у межах проведеного дослідження емпірично обґрунтовано зв'язок між типом прив'язаності, рівнем суб'єктивної самотності та поведінковими індикаторами соціальної активності у чоловіків 40–59 років. Отримані результати підтверджують: зрілість – це не відсутність самотності, а її усвідомлення як частини повноцінного життя. Психологічна зрілість чоловіків середнього віку – це не статика, а динамічний процес, що виявляється у здатності витримувати напругу між протилежностями: між самотністю і зв'язком, автономією і близькістю, свободою і відповідальністю. Саме ця здатність робить людину цілісною. Як показало дослідження, шлях до зрілості починається не з уникання болю, а з мужності зустрітися з ним – у тиші, у чесному діалозі з собою, у присутності, що народжує свободу бути.

2.2. Структурно-теоретична модель психологічної зрілості, інтеграції близькості та автономії.

Спираючись на результати емпіричного дослідження, нами була сформована цілісна теоретична модель, яка описує психологічну зрілість чоловіків середнього віку як процес інтеграції близькості та автономії. Результати емпіричного аналізу показали, що зі зростанням віку зменшується зовнішня активність, проте посилюється рефлексивна глибина та здатність до усвідомленої близькості. Така динаміка відповідає еріксонівському переходу від інтимності до генеративності та концепції В. Франкла, яка трактує зрілість як пошук сенсу через відповідальність перед життям [33].

Виявлена закономірність дала змогу сформувати авторську модель інтеграції близькості та автономії, що поєднує емпіричні результати з глибинними положеннями провідних психотерапевтичних шкіл. Вона відображає поступальний шлях розвитку чоловіка середнього віку – від тривожного пошуку контакту до зрілої форми самоприйняття та самоавторства.

Цей перехід структурно розкривається у чотирьох взаємопов'язаних рівнях, які послідовно відображають еволюцію від афекту до смислу:

1. Емоційний рівень – робота з тілесними та афективними реакціями, розвиток здатності відчувати емоції без страху втрати контролю. Ґрунтується на концепціях Боулбі, Мікулінсера, Шейвера, Роджерса та Бугенталя [25; 43; 49].

2. Когнітивно-рефлексивний рівень - усвідомлення власних патернів прив'язаності, розвиток здатності до саморефлексії та диференціації почуттів; відповідає процесам інтеграції, описаним у працях Мак-Вільямс і Роджерса [42; 49].

3. Екзистенційний рівень – переосмислення самотності як джерела зрілості та свободи вибору, орієнтація на пошук сенсу й прийняття відповідальності за власне життя; спирається на концепції Франкла, Ялома та Бугенталя [33; 56].

4. Самоавторський рівень – формування внутрішньої системи цінностей і

автономного джерела рішень, розвиток внутрішнього авторитету та здатності бути автором власного досвіду; відображений у дослідженнях М. Бакстер-Маголди, Дж. Піццолато та Д. Мак-Адамса [23; 24; 41; 47].

У запропонованій структурно-теоретичній моделі психологічної зрілості, інтеграції близькості та автономії, яка наводиться у табл. 2.9., близькість і автономія розглядаються як взаємодоповнювальні напрями єдиного процесу – руху від зовнішньої залежності до внутрішньої цілісності. Втрата рівноваги між цими полюсами породжує емоційну залежність, ізоляцію або фрагментовану ідентичність, тоді як їхня інтеграція утворює основу психологічної зрілості. Для кожного рівня моделі пропонується відповідні основний фокус та терапевтичні завдання, що робить теоретичну модель практико орієнтованою.

Здатність поєднувати близькість і автономію становить центральне ядро зрілої особистості, що виявляється у гнучкості, відповідальності та відкритості до взаємності. Таким чином, авторська модель інтеграції близькості та автономії окреслює концепт психологічної зрілості чоловіків середнього віку, який поєднує когнітивний, емоційний і духовний виміри досвіду.

У нейропсихологічному вимірі цей процес супроводжується гармонізацією діяльності лімбічної системи (афект, емоції) та префронтальної кори (рефлексія, саморегуляція), що забезпечує баланс між імпульсом і свідомим вибором (Сігел [52]; Козоліно [30]).

Отже, модель поєднує емпіричні закономірності з багаторівневою структурою особистісного розвитку, демонструючи поступовий перехід від емоційного реагування до інтегрованої саморефлексії – як основи психологічної зрілості.

Авторська модель інтеграції близькості та автономії у чоловіків середнього віку ґрунтується на узгодженні трьох ключових теоретичних векторів:

- теорії прив’язаності (Боулбі; Мікулінсер і Шейвер),
- психосоціальної концепції розвитку зрілості (Еріксон; Левінсон),
- гуманістично-екзистенційного підходу (Франкл; Ялом; Роджерс).

Таблиця 2.9

Структурно-теоретична модель психологічної зрілості, інтеграції близькості та автономії

Рівень	Основний фокус	Терапевтичні завдання	Теоретичні джерела
1. Емоційний	Робота з тілесними та афективними реакціями; розвиток здатності відчувати емоції без страху втрати контролю.	•Відновлення контакту з емоційним досвідом. •Зниження тривоги через емпатійний зв'язок. •Розпізнавання тілесних сигналів близькості / відсторонення.	К. Роджерс (1961); Д. Бугенталь (1987).
2. Когнітивно-рефлексивний (	Усвідомлення власних патернів прив'язаності, розвиток здатності до саморефлексії.	•Ідентифікація типу прив'язаності (ECR). •Виявлення когнітивних спотворень. •Розвиток здатності до диференціації почуттів.	М. Мікулінсер, Ф. Шейвер (2016); Н. Мак-Вільямс (2011).
3. Екзистенційний	Переосмислення самотності як джерела зрілості, робота зі страхом ізоляції.	•Визнання самотності як частини буття. •Пошук сенсу в автономії. •Інтеграція досвіду втрат у життєву історію.	В. Франкл (2006); І. Ялом (1980).
4. Самоавторський	Формування внутрішньої системи цінностей і автономного джерела рішень.	•Розвиток внутрішнього авторитету. •Інтеграція близькості й свободи через відповідальність. •Побудова власної історії сенсів.	М. Бакстер-Маголда (1998); Дж. Піццолато (2006); Д. МакАдамс (2013).

Таке поєднання забезпечує методологічну цілісність і дозволяє розглядати зрілість не як результат пристосування, а як процес інтеграції – рух від тривоги та пошуку зовнішньої опори до внутрішнього самоавторства.

Ключовим механізмом цього переходу є демонтаж психоконструктів, який ініціює реконфігурацію зв'язків між емоцією, мисленням і сенсом, відкриваючи простір для справжньої інтеграції.

Емпіричні результати підтвердили надійність запропонованої моделі, рівень тривожності прив'язаності стабільно прогнозує показники самотності, тоді як соціальна активність виконує буферну функцію у молодшій групі (40–49 років). У старшій групі (50–59 років) спостерігається перехід від деструктивної самотності до феномену “контактної присутності”, що відповідає фазі генеративності та узгоджується з тілесно-емоційними описами клієнтів [31; 52]. Терапевтична робота, побудована на принципах інтеграції, засвідчує: саме прийняття внутрішніх суперечностей, а не їх уникання, стає ключем до зрілості. Близькість і автономія перестають бути полярностями – вони зливаються у цілісність, у якій людина може бути вільною у зв'язку і водночас присутньою у собі.

Отримані дані підтверджують високу валідність і практичну придатність моделі, яка пропонує послідовну структуру психотерапевтичної роботи – від емоційної реконструкції до екзистенційної інтеграції. Модель може бути застосована в індивідуальній, груповій і навчально-терапевтичній практиці, спрямованій на розвиток психологічної зрілості чоловіків середнього віку.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило комплексно осмислити взаємозв'язок між типами прив'язаності, рівнем суб'єктивної самотності, соціальною поведінкою та психологічною зрілістю чоловіків середнього віку (40–60 років) у контексті сучасних соціокультурних змін. Отримані результати емпірично підтвердили, що зрілість є процесом інтеграції двох базових полюсів людського досвіду – близькості та автономії, а не відсутністю конфлікту між ними.

За результатами аналізу теоретичних підходів до проблеми психологічної зрілості, самотності та типів прив'язаності у зрілому віці встановлено, що психологічна зрілість визначається як динамічна рівновага між здатністю до зв'язку та вмінням залишатися автономним у цьому зв'язку. Її структура розгортається у трьох вимірах: емоційному – здатність проживати почуття без страху втрати контролю; когнітивно-рефлексивному – усвідомлення власних патернів прив'язаності та мотивів поведінки; екзистенційному – прийняття самотності як частини людського буття.

На підставі концепцій Е. Еріксона, Д. Левінсона, В. Франкла та І. Ялома підтверджено, що середній вік є критичним етапом “екзистенційного перегляду”, коли людина переосмислює цінності, стосунки та сенс власного існування. Психологічна зрілість у цьому періоді полягає не в уникненні самотності, а у здатності бути в контакті з нею як із джерелом внутрішньої стабільності.

Вивчення теорії прив'язаності у поєднанні з гуманістично-аналітичними підходами показало, що у зрілому віці функція прив'язаності трансформується – від пошуку безпеки до здатності стати її джерелом для іншого. Самотність набуває не патологічного, а екзистенційного сенсу: вона стає простором зустрічі зі своїм “Я” та основою внутрішньої свободи.

За результатами емпіричного дослідження виявлено наявність вікової еволюції психологічних стратегій і переживань. Так, у групі чоловіків 40–49 років, які є користувачами сайтів знайомств, домінує тривожний тип

прив'язаності з вираженим пошуком підтвердження через взаємодію, нижчим рівнем автономії та помірним рівнем самотності. У групі чоловіків 50–59 років посилюється показник уникання за стабільного рівня тривожності і вищого рівня самотності, що має інтеграційний характер – як форма внутрішньої рефлексії.

Кореляційний аналіз підтвердив, що підвищена тривожність прив'язаності прямо пов'язана з рівнем самотності, тоді як соціальна активність і ініціативність мають компенсаторний ефект. Регресійні моделі показали, що тривожність виступає головним емоційним предиктором самотності, тоді як поведінкові чинники (частота контактів, ініціативність, використання цифрових платформ) посилюють адаптивність і знижують відчуття ізоляції.

Порівняльний аналіз засвідчив, що у чоловіків 40–49 років переважає емоційно-амбівалентна стратегія – пошук близькості через активну комунікацію при водночас високій вразливості до відкидання. У чоловіків 50–59 років спостерігається перехід до когнітивно-рефлексивної автономії, тобто менша кількість зовнішніх контактів поєднується з глибшою самоусвідомленістю.

Таким чином, у середньому віці відбувається рух від пошуку зовнішнього підтвердження до опори на внутрішнє “Я”, що узгоджується з фазою “інтимність – генеративність” за Е. Еріксоном. Самотність у старшій групі набуває функції “контактної тиші” – здатності бути присутнім у собі, не втрачаючи відкритості до іншого. Це дозволяє трактувати психологічну зрілість як інтеграцію близькості та свободи у єдиний вектор розвитку.

На підставі узагальнення теоретичних положень і емпіричних результатів розроблено авторську структурно-теоретичну модель психологічної зрілості, інтеграції близькості та автономії, у якій поєднано чотири рівні – емоційний (прив'язаність), поведінковий - когнітивно-рефлексивний (соціальна активність), екзистенційний (прийняття самотності) та самоавторський (автономія). Для кожного рівня моделі пропонується відповідні основний фокус та терапевтичні завдання, що робить теоретичну модель практико орієнтованою.

Побудована авторська модель інтеграції близькості та автономії підсумовує не лише результати емпіричного дослідження, а й відкриває новий

ракурс розуміння зрілості як динамічного процесу самостановлення. Вона демонструє, що психологічна зрілість не є результатом завершеного розвитку, а триває як безперервний рух – від реактивності до присутності, від тривоги до свободи, від зовнішніх опор до внутрішнього самоавторства.

У цьому сенсі результати дослідження виходять за межі окремої вибірки й стають модельним описом людського розвитку середнього віку – як моменту зустрічі з власною обмеженістю, тілесністю, часом і потребою у смислі. Терапевтична робота, побудована на принципах інтеграції, засвідчує: саме прийняття внутрішніх суперечностей, а не їх уникання, стає ключем до зрілості. Близькість і автономія перестають бути полярностями – вони зливаються у цілісність, у якій людина може бути вільною у зв'язку і водночас присутньою у собі.

Загалом, результати дослідження становлять вагомий внесок у розвиток психології зрілості та практичної психотерапії чоловіків середнього віку. Отримані дані можуть бути використані:

- у психотерапевтичній практиці – для розроблення програм подолання кризи середнього віку, втрати ідентичності й емоційного виснаження;
- у психодіагностиці – для оцінювання глибини інтеграції близькості та автономії;
- у психологічному консультуванні – для розвитку навичок автентичного контакту, усвідомлення меж і відповідальності;
- у професійній освіті та навчанні психологів – як теоретична база для формування чутливості до тем самотності, меж і сенсу стосунків, під час викладання курсів із психології особистості, вікової, екзистенційної та сімейної психології.

Розроблена модель є універсальним інструментом як для індивідуальної, так і групової психотерапії, а також може бути інтегрована у програми освіти для психотерапевтів.

Подальші наукові розвідки можуть бути спрямовані на розширення вибірки з урахуванням гендерних, культурних і соціально-політичних факторів,

аналіз феномену самотності у віці 60+ як етапу переходу до інтеграції досвіду і спадкоємності, дослідження впливу соціальних криз та воєнного досвіду на чоловічу ідентичність і типи прив'язаності, апробацію авторської моделі у груповій терапії та навчальних програмах з екзистенційної психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко О. В. Психологічна зрілість особистості: структурно-функціональний підхід. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2016. – 214 с.
2. Балл Г. А. Психологія особистісного розвитку : навчальний посібник. – Київ : Либідь, 1995. – 224 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2011. – 320 с.
4. Бурлачук Л. Ф. Словник-довідник із психодіагностики. Київ: Наукова думка, 2008. – 278 с.
5. Горностай П. П. Психологія самотності. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2014. – 254 с.
6. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Science and Education*, № 4, 2022. С.41-48 (DOI 10.24195/2414-4665-2022-4-8)
7. Кочарян Г. С. Емоційна залежність і близькість у міжособистісних стосунках. Харків: Психодіагностика, 2015. – 212 с.
8. Лозова О. М., Шинкарьова Л. В. Соціально-психологічні ресурси дружин учасників бойових дій: фактори підтримки в умовах війни. *Věda a perspektivy*, 2025. – с. 185–192.
9. Українське лонгітюдне дослідження Ukrainian Longitudinal Study (ULS). Методичні рекомендації з використання психодіагностичних інструментів другої хвилі дослідження. 2021. URL: <https://surl.li/bzoiss> (<https://doi.org/10.32631/uls2021>)
10. Максименко С. Д. Генеза особистості: психологічні механізми розвитку. Київ: КМ Академія, 2009. – 384 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. – 3-тє вид., переробл. і допов. – Київ : Центр учбової літератури, 2021. – 512 с.
12. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція // *Актуальні проблеми психології*. – 2007. – Т. 9, Вип. 9. – С. 25–35.

13. Панок В. Г. Психологічна допомога особистості в кризових станах. Київ: Освіта України, 2017. – 190 с.
14. Погоріла О.М., Виноградов О.Г. Українськомовна адаптація українськомовна адаптація методики the experiences in close методики The experiences in close relationships revised (ECR-R). Ukrainian psychological journal № 2 (22) 2024. С.97-112. (DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).6](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).6))
15. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». Актуальні проблеми філософії та соціології, 2017, № 16, с. 93-96.
16. Романець В. А. Історія психології XX століття. Київ: Либідь, 2002. – 544 с.
17. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2013. – 368 с.
18. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 176 с.
19. Чепелєва Н. В. Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості : монографія. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 210 с.
20. Чепелєва Н. В., Титаренко Т. М., Смульсон М. Л. та ін. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду : монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої. – Київ : Педагогічна думка, 2008. – 312 с.
21. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978.
22. Allen J. P., Manning N. From safety to affect regulation: Attachment from the vantage point of adolescence. New Directions for Child and Adolescent Development, 2007, No. 117, pp. 23–39.
23. Baxter Magolda M. B. Developing Self-Authorship in Young Adult Life. Journal of College Student Development, 39(2), 1998, pp. 143–156.
24. Baxter Magolda, M. B. Making their own way: Narratives for transforming higher education to promote self-development / M. B. Baxter Magolda. – Sterling, VA : Stylus Publishing, 2001. 380 p.
25. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human

Development. – New York: Basic Books, 1988. 326 p.

26. Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*. – New York: Guilford Press, 1998, pp. 46–76.

27. Carvalho, J., Francisco, R., Relvas, A. P. (2017). ICTs and family functioning: A study on Portuguese families with adolescents and emerging adults. *Contemporary Family Therapy*, 39, 281–288.

28. Cherry K. E., Galea S. Resilience and social connectedness in aging populations: A review of recent findings. *Current Psychology*, 42, 2023, pp. 1153–1171.

29. Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. *Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences* (3rd ed.). – Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2003. – 703 p.

30. Cozolino L. *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain* (3rd ed.). – New York: W. W. Norton & Company, 2017.

31. Erikson E. H. *Identity and the Life Cycle*. – New York: International Universities Press, 1980.

32. Field A. P. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (6th ed.). – London: SAGE Publications, 2018.

33. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. – Boston: Beacon Press, 2006 (orig. 1946).

34. Fromm E. *The Art of Loving*. – New York: Harper & Row, 1956.

35. Galupo M. P., & Holmes J. R. Digital intimacy and attachment during midlife: A qualitative study of online relationships. *Journal of Adult Development*, 29(4), 2022, pp. 314–328.

36. Gravetter F. J., & Wallnau L. B. *Statistics for the Behavioral Sciences* (10th ed.). – Boston: Cengage Learning, 2017.

37. Hadden B. W., & Smith C. V. Attachment, self-disclosure, and well-being in online dating contexts. *Personality and Individual Differences*, 185, 2022, 111271.

38. Hawkley L. C., & Cacioppo J. T. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 2010, pp. 218–227.

39. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an

attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

40. Levinson D. J. *The Seasons of a Man's Life*. – New York: Knopf, 1978.

41. McAdams D. P. *The Redemptive Self: Stories Americans Live By* (2nd ed.). – New York: Oxford University Press, 2013.

42. McWilliams N. *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. – New York: Guilford Press, 2011.

43. Mikulincer M., Shaver P. R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. – New York: Guilford Press, 2016.

44. Mikulincer M., Shaver P.R. Attachment and emotional self-regulation in midlife: Revisiting the balance between autonomy and closeness. *Attachment & Human Development*, 24(6), 2022, pp. 575–592.

45. Nowland R., Necka E. A., Cacioppo J. T. Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 2018, pp. 70–87.

46. O'Connor D. B., Thayer J. F. Stress, attachment, and coping across the lifespan: Integrative findings from 2020–2023 studies. *International Journal of Behavioral Development*, 47(1), 2023, pp. 1–16.

47. Pizzolato, J. E. Complex partnerships: Self-authorship and provocative academic advising practices. *NACADA Journal*, 2006, 26(1), pp. 32–45.

48. Ravitz P., Maunder R., Hunter J., Sainsbury S., Kurfiss J. Adult Attachment Measures: A 25-Year Review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(4), 2010, pp. 419–432.

49. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.

50. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 1996, P. 20–40.

51. Russell, D., Peplau, L.A., Cutrona, C.E. The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1980. P. 472-480.

52. Siegel D. J. *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. – New York: W. W. Norton & Company, 2010.
53. Stephure, R. J., Boon, S. D., MacKinnon, S. L., Deveau, V. L. Internet initiated relationships: Associations between age and involvement in online dating. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2009, Vol. 14, No. 3, pp. 658–681.
54. Tabachnick B. G., Fidell L. S. *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). – Boston: Pearson Education, 2019.
55. Van Tilburg T. G., Steinmetz S., Stolte E., van der Roest H., de Vries D. H. Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: A study among Dutch older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 2021, 77 (7), pp. e179–e184.
56. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. – New York: Basic Books, 1980.
57. APA Dictionary of Psychology. – American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org>
58. Pew Research Center. *Dating and Relationships in the Digital Age*. – 2023. URL: <https://www.pewresearch.org/internet>
59. Pew Research Center. *Older Adults and Online Dating Trends: Changes After*
50. – 2023. URL: <https://www.pewresearch.org/internet>
60. WHO. *Mental Health and Psychosocial Well-being Across the Lifespan*. – Geneva: World Health Organization, 2022.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета соціальної активності у цифровому середовищі «Поведінкові та психологічні особливості чоловіків середнього віку (40–59 років) у використанні сайтів знайомств»

Вступ та інформована згода.

Шановний учаснику!

Опитування проводиться з метою вивчення особливостей поведінки чоловіків середнього віку під час користування сайтами знайомств, а також психологічних аспектів емоційної прив'язаності та відчуття самотності.

Опитування є анонімним. Ім'я, контактні дані або будь-які особисті відомості не збираються. Отримані дані використовуються в узагальненому вигляді виключно для наукових цілей.

Натискаючи «Далі», Ви підтверджуєте, що ознайомлені з метою дослідження, Вам від 40 до 59 років, і Ви даєте згоду на участь.

Демографічний блок

1. Вікова категорія

☐ 40–44

☐ 45–49

☐ 50–54

☐ 55–59

2. Тип місця проживання

☐ Місто

☐ Передмістя

☐ Село

3. Освіта

☐ Середня

☐ Фахова

☐ Бакалавр / спеціаліст

☐ Магістр і вище

4. Зайнятість

☐ Повна

☐ Часткова

☐ Самозайнятий

☐ Пенсія

☐ Інше

5. Сімейний стан

☐ Одружений / у шлюбі

☐ Розлучений

☐ Неодружений

☐ У стосунках

☐ Вдівець

6. Діти

☐ Так

☐ Ні

7. Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я?

(1 – дуже погано, 5 – дуже добре)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Поведінкові показники використання сайтів знайомств

8. Скільки років Ви користуєтесь сайтами / додатками знайомств?

(Вкажіть число, наприклад: 2.5)

9. Як часто Ви користуєтесь сайтами знайомств (разів на тиждень)?

☐ 1–2 рази ☐ 3–4 рази ☐ 5–7 разів

10. Чи користуєтесь платними функціями / преміум-підпискою?

☐ Так ☐ Ні

11. Скільки збігів («матчів») Ви маєте в середньому на місяць?

(Вкажіть число)

12. Скільки офлайн-зустрічей Ви мали за останні 6 місяців?

☐ 0–2 ☐ 3–5 ☐ 6–10

13. Як часто Ви ініціюєте перший крок (пишете або запрошуєте на зустріч)?

(1 – ніколи, 5 – завжди)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

14. Як Ви зазвичай реагуєте на відмову?

(1 – дуже болісно, 5 – спокійно)

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

15. Які основні цілі Вашого користування сайтами знайомств?

(можна обрати кілька варіантів)

☐ Знайти компанію / спілкування

☐ Знайти серйозні стосунки

☐ Випадкові побачення / casual

☐ Інтим

☐ Самопідтвердження / визнання

Психологічні шкали

Шкала прив'язаності ECR-R Short

(1 – цілком не згоден, 7 – цілком згоден)

ECR-Anxiety (тривожність прив'язаності):

16. Я турбуюся, що партнер може мене покинути.

17. Я часто хвилююся, чи справді партнер мене любить.

18. Мені потрібно багато запевнень у любові партнера.

ECR-Avoidance (уникання близькості):

19. Мені складно емоційно зближуватися з іншими людьми.

20. Я почуваюся некомфортно, коли хтось надто наближається до мене.

21. Я волію покладатися на себе, а не на близькі стосунки.

(Оцінювання: 1–7 для кожного пункту)

Шкала самотності UCLA

(1 – майже ніколи, 2 – інколи, 3 – часто)

22. Як часто Ви відчуваєте брак компанії?

23. Як часто Ви відчуваєте себе виключеним із суспільного життя?

24. Як часто Ви відчуваєтеся самотнім?

Відкрите запитання

25. Що, на Вашу думку, могли б покращити розробники сервісів знайомств для людей Вашого віку?

(Відкрита відповідь)

Примітки для дослідника

- Пункти 16–21 – індикатори шкали **ECR-R Short** (тривожність, уникання).
- Пункти 22–24 – індикатори шкали **UCLA** (рівень самотності).
- Решта пунктів – поведінкові та соціально-демографічні змінні.
- **Після збору даних** розраховуються:
 - середні значення тривожності та уникання;
 - сумарний показник самотності;
 - частота, інтенсивність контактів і цілі використання.
- **Примітка:** шкала **ECR-R (7-бальна)** у частотному аналізі нормована до **5-бальної** шкали для побудови розподілів

ДОДАТОК Б

Демографічна структура вибірки чоловіків 40–49 років (n = 30)

Показник	Категорія	Кількість (осіб)	% від вибірки
Вік	40–44 роки	14	46,7
	45–49 років	16	53,3
Освіта	Вища	19	63,3
	Неповна вища	8	26,7
	Середня спеціальна	3	10,0
Зайнятість	Управлінська сфера	11	36,7
	Сфера послуг	9	30,0
	Технічна / інженерна	6	20,0
	Інше / фриланс	4	13,3
Сімейний статус	Розлучені	20	66,7
	Ніколи не були у шлюбі	7	23,3
	У неформальних стосунках	3	10,0
Мотив участі в онлайн-знайомствах	Пошук емоційного зв'язку	16	53,3
	Цікавість, соціальна взаємодія	8	26,7
	Прагнення стабільних стосунків	6	20,0

Більшість учасників – чоловіки з вищою освітою та стабільною професійною зайнятістю, що свідчить про соціально зрілий статус вибірки. Домінування розлучених (понад дві третини) вказує на переосмислення попереднього партнерського досвіду і пошук нових форм емоційної близькості.

Провідним мотивом участі є прагнення емоційного контакту (53%), що корелює з підвищеними рівнями тривожності прив'язаності та узгоджується з гіпотезою про амбівалентний тип прив'язаності як провідний для цього віку.

ДОДАТОК В

Демографічна структура вибірки чоловіків 50–59 років (n = 50)

Показник	Категорія	Кількість (осіб)	% від вибірки
Вік	50–54 роки	27	54,0
	55–59 років	23	46,0
Освіта	Вища	33	66,0
	Неповна вища	10	20,0
	Середня спеціальна	7	14,0
Зайнятість	Управлінська / адміністративна	18	36,0
	Приватний бізнес / підприємництво	12	24,0
	Технічна / виробнича сфера	10	20,0
	Освітня / гуманітарна сфера	6	12,0
	Інше / фриланс	4	8,0
Сімейний статус	Розлучені	32	64,0
	У шлюбі, але емоційно дистанційовані	9	18,0
	Вдівці	4	8,0
	У неформальних стосунках	5	10,0
Мотив участі в онлайн-знайомствах	Пошук емоційної підтримки	19	38,0
	Прагнення до спілкування, уникнення самотності	17	34,0
	Пошук стабільних стосунків	9	18,0
	Цікавість, розвага	5	10,0

Вибірка чоловіків 50–59 років характеризується більш усталеним соціальним статусом, але підвищеною емоційною обережністю. Дві третини респондентів – розлучені або перебувають у формально збережених, але емоційно “охолоджених” стосунках. Понад 70,0% повідомили про зниження емоційної включеності та потребу в нових формах близькості, що реалізується переважно у цифровому форматі. Вибірка чоловіків 50–59 років демонструє зрілі механізми емоційної регуляції, у яких прагнення до зв’язку співіснує зі свідомим самоконтролем і глибинною потребою залишатися психологічно цілісним.

ДОДАТОК Г

Частотний розподіл відповідей чоловіків 50–59 років (n = 50)

Примітки до інструментів.

ECR-R Short: 1–7 балів; узагальнені категорії для звітності подані шкалою 1–5 (низька → висока).

UCLA: сумарний показник 3–12; інтервали: 3–5 (низька), 6–8 (помірна), 9–12 (висока).

Поведінкові показники згруповано відповідно до анкети (див. Додаток А).

№	Показник	Варіант відповіді	Кількість	%
1	Тривожність прив'язаності	1 (дуже низька)	3	6
		2	8	16
		3	20	40
		4	14	28
		5 (висока)	5	10
2	Уникання прив'язаності	1	2	4
		2	7	14
		3	22	44
		4	14	28
		5	5	10
3	Самотність	3–5 (низька)	6	12
		6–8 (помірна)	30	60
		9–12 (висока)	14	28
4	Частота користування сайтами знайомств, разів/тиждень	1–2 (рідко)	10	20
		3–4 (помірно)	26	52
		5–7 (часто)	14	28
5	Ініціативність у спілкуванні	1–2 (пасивна)	10	20
		3 (середня)	24	48
		4–5 (висока)	16	32
6	Реакція на відмову	1–2 (спокійна)	6	12
		3–4 (помірна)	32	64

№	Показник	Варіант відповіді	Кількість	%
		5 (чутлива)	12	24
7	Кількість офлайн-зустрічей за 6 міс.)	0–2	14	28
		3–5	26	52
		6–10	10	20
8	Оплачена підписка)	Так	16	32
		Ні	34	68

Примітка. Дані отримано в межах авторського емпіричного дослідження «Поведінкові та психологічні особливості чоловіків середнього віку (40–59 років) у використанні сайтів знайомств».

Більшість чоловіків 50–59 років мають середній рівень тривожності й уникання (≈ 3), що відповідає змішаному типу емоційної близькості. Самотність переважно помірна (60%), але у 28% – висока. Частота користування переважно помірна (52%), ініціативність – середня (48%). Реакція на відмову найчастіше помірна (64%). Офлайн-зустрічі – здебільшого 3–5 за пів року (52%). Преміум-підписка – у 32%. Профіль відповідає вибірковій соціальній активності з когнітивно-рефлексивною конфігурацією прив'язаності.

ДОДАТОК Д

Частотний розподіл відповідей чоловіків 40–49 років (n = 30)

Примітки до інструментів.

Ті самі шкали й інтервали згідно з Додатком А.

№	Показник	Варіант відповіді	Кількість	%
1	Тривожність прив'язаності	1 (дуже низька)	2	7
		2	5	17
		3	10	33
		4	9	30
		5 (висока)	4	13
2	Уникання прив'язаності	1	3	10
		2	6	20
		3	12	40
		4	7	23
		5	2	7
3	Самотність	3–5 (низька)	7	23
		6–8 (помірна)	17	57
		9–12 (висока)	6	20
4	Частота користування сайтами знайомств, разів/тиждень	1–2 (рідко)	3	10
		3–4 (помірно)	12	40
		5–7 (часто)	15	50
5	Ініціативність у спілкуванні	1–2 (пасивна)	4	13
		3 (середня)	10	33
		4–5 (висока)	16	54
6	Реакція на відмову	1–2 (спокійна)	3	10
		3–4 (помірна)	17	57

№	Показник	Варіант відповіді	Кількість	%
		5 (чутлива)	10	33
7	Кількість офлайн-зустрічей за 6 міс.)	0–2	6	20
		3–5	14	47
		6–10	10	33
8	Оплачена підписка)	Так	12	40
		Ні	18	60

Група 40–49 років проявляє вищу активність у сервісах знайомств: часто користуються (50%), висока ініціативність (54%), більше офлайн-зустрічей. Тривожність прив'язаності вища (~3.1), уникання нижче, ніж у старшій групі (~2.8). Самотність переважно помірною (57%); у 20% – висока. У 40% – преміум-підписка. Це відповідає амбівалентно-тривожному профілю з компенсаторною соціальною активністю.