

Dr Marta Karbowa

Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu;  
Institute of Psychology, Adam Mickiewicz University, Poznan

## SAMOTNOŚĆ W ŚWIETLE TEORII PRZYWIĄZANIA

Dla udokumentowanych badaniami związków pomiędzy stylem przywiązania osób dorosłych a samotnością (obiektywną i subiektywną) można wskazać kilka istotnych mediatorów, tj. jakość wewnętrznych modeli operacyjnych przywiązania, style regulacji emocjonalnej czy kompetencje społeczne. Badań nad tymi mediatorami jest jednak zdecydowanie mniej niż hipotez możliwych do wyprowadzenia z teorii. Poniższy tekst stanowi próbę przedstawienia teoretycznych ustaleń dotyczących powiązań pomiędzy stylem przywiązania a samotnością i osamotnieniem, zarysowuje czynniki pośredniczące w tych zależnościach oraz prezentuje wyniki wybranych badań weryfikujących część z przedstawionych propozycji teoretycznych.

**Słowa kluczowe:** styl przywiązania, samotność, osamotnienie, wewnętrzne modele operacyjne, kompetencje społeczne

### WPROWADZENIE

Naczelnym twierdzeniem teorii przywiązania Johna Bowlby'ego (2007) jest to, że człowiek posiada wrodzoną, podstawową potrzebę utrzymywania bliskości z wybraną osobą/osobami, wynikającą z działania behawioralno-motywacyjnego systemu przywiązania. Z czasem, ważność bliskości fizycznej tej osoby dla naszego poczucia bezpieczeństwa maleje na rzecz przekonania o jej stałej dostępności. Osobę tę - figurę przywiązania - darzymy wyjątkowo silnymi uczuciami (Ainsworth, 1991).

Zgodnie z postulatami wspomnianej teorii, pierwotną figurą przywiązania jest główny opiekun dziecka. Biologicznie uwarunkowana potrzeba tworzenia więzi realizuje się z czasem także w relacjach z osobami innymi niż opiekun. Początkowo są to zwykle najbliżsi członkowie rodziny, dalsi krewni oraz inne osoby, które re-

gularnie kontaktują się z dzieckiem i podejmują względem niego opiekuńcze działania. Stopniowo miano figur przywiązania zyskują także rówieśnicy. Pierwsze załączki tego procesu obserwujemy już u adolescentów. W związkach miłosnych nawiązywanych przez młodych dorosłych widoczne są wszystkie osiowe cechy przywiązania: poszukiwanie i utrzymywanie bliskości, dystres separacyjny, bezpieczna przystań i bezpieczna baza (Hazan, Zeifman, 1994). Rodzice, niegdyś podstawowe źródło opieki i wsparcia, zajmują niższą pozycję w hierarchii ważności figur przywiązania. Ich szczytową pozycję u progu dorosłości zwykle przejmują romantyczni partnerzy (Bowlby, 2007; Zeifman, Hazan, 2008).

Z tej perspektywy interesujące wydaje się ustalenie tego, jak ludzie pozbawieni miłosnych relacji realizują potrzeby przywiązaniowe oraz co powoduje, że tak podstawowy motyw ludzkiego działania jak budowanie więzi o charak-

terze przywiązania nie jest realizowany lub jest realizowany, ale nie chroni przed poczuciem osamotnienia. Koncepcja przywiązania udziela odpowiedzi na te pytania korzystając z pojęcia różnic indywidualnych w przywiązaniu. Styl przywiązania w dorosłości jest jedną ze zmienionych wykorzystywanych do wyjaśnienia osobowościowego podłoża zjawiska samotności i osamotnienia.

### SAMOTNOŚĆ – USTALENIA DEFINICYJNE

W polskiej literaturze naukowej funkcjonują dwa, językowo zbliżone do siebie terminy: samotność i osamotnienie, które jednak niosą ze sobą różne znaczenia. Terminom tym odpowiada inny podział - na samotność obiektywną (fizyczną) i subiektywną (psychologiczną), odpowiednio. Według Elżbiety Dubas (2000, s. 19) samotność obiektywna oznacza: „...*pozostawanie samemu ze sobą, często bez jakichkolwiek więzi fizycznych i styczności z innymi ludźmi...*” (s.19). Jest to więc stan faktyczny, zdefiniowany niezależnie od odczuć podmiotu, polegający na pozbawieniu bezpośredniego kontaktu z ludźmi. Odczucia leżą natomiast w centrum definicji samotności subiektywnej. Zdaniem Olearczyk (2008, s. 95): „*Osamotnienie dotyczy indywidualnych odczuć jednostki, jej wrażliwości, potrzeb, to niewystarczający kontakt psychiczny z drugą osobą nawet pomimo obecności fizycznej, który powoduje zachwianie równowagi wewnętrznej, dyskomfort psychiczny, poczucie marginalizacji w rodzinie czy innej grupie społecznej*”.

W świadomości społecznej oraz w obiegu naukowym „zadomowił się” negatywny sposób rozumienia samotności. Bierze się on m. in. z relacji osób samotnych, które doświadczają swojej samotności jako stanu subiektywnie przykrego, któremu towarzyszy m. in. lęk, smutek, przygnębienie, poczucie nieszczęścia, wewnętrznej pustki, beznadziei, przeświadczenie, że jest się bezwartościowym i nieakceptowanym (Booth, 1996), innym od reszty, odizolowanym od niej

(Perlman, Peplau, 1984). Dyskomfort i negatywny afekt związany z byciem samemu może być tak silny i chroniczny, że przybiera postać klinicznie zdefiniowanej depresji (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley, Thisted, 2006; Erozkan, 2011). Wśród innych zaburzeń współwystępujących z samotnością wymienia się np.: zaburzenia osobowości (zależnej, borderline), psychozy, tendencje (ideacje) samobójcze, nadużywanie substancji psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania (Ernst, Cacioppo, 1999). Badania pokazują, że samotność sprzężona jest nie tylko z zaburzeniami psychicznymi. Wiąże się ona także ze zwiększonym ryzykiem zapadnięcia na choroby krążenia czy problemy ze snem (Cacioppo, Hawkley, Crawford, Ernst, Burleson, Kowalewski, Malarkey, VanCauter, Bernston, 2002). Tak szeroki zakres powiązań pomiędzy samotnością a dobrostanem psychicznym i fizycznym można potraktować jako argument na rzecz uznania samotności za jednostkę chorobową (Booth, 2000). W ujęciu tym zawarty jest postulat normatywny, zgodnie z którym tworzenie relacji interpersonalnych jest bardziej adaptacyjne niż pozostawanie samemu. Podobną tezę zawierają teorie akcentujące znaczenie trwałych (emocjonalnych) więzi z innymi, znaczącymi dla jednostki ludźmi dla jej zdrowia psychicznego i prawidłowego rozwoju (patrz np. Baumeister, Leary, 1995). Szczególnie ważne miejsce pośród nich współcześnie zajmuje teoria przywiązania.

Autorzy wskazujący na pozytywne konotacje samotności podkreślają tymczasem, że sprzyja ona np. twórczości, odkrywaniu własnych potrzeb i jako taka może być wartością samą w sobie, stymulantem rozwoju osobistego, katalizatorem pracy twórczej (DePaulo, 2006; Perlman, Peplau, 1984). Tym niemniej, czerpanie korzyści rozwojowych (lub radości) ze stanu samotności nie wydaje się być wystarczająco silnym dowodem podważającym istnienie naturalnej potrzeby budowania bliskich związków z innymi osobami.

Już na podstawie zestawienia tych dwóch sposobów wartościowania samotności można sądzić, że ludzie przeżywają samotność na wiele, zindywidualizowanych sposobów (Rubinstein, Shaver, Peplau, 1979). Dla jednych jest ona dojmująco bolesnym przeżyciem, dla innych normalnym stanem lub szansą rozwojową, a różnice te utrzymują się nawet po wykluczeniu wpływu czynników sytuacyjnych. Co więcej, analiza literatury przedmiotu unaocznia, iż różnimy się również pod względem predyspozycji do bycia samemu. Jak wspomniano, styl przywiązania jest jednym z czynników odpowiedzialnych za taką predyspozycję, a jego oddziaływanie na sposób funkcjonowania jednostki jest na tyle złożone, że daje możliwość wielotorowej analizy jego powiązań ze zjawiskiem samotności.

W niniejszym artykule przyjęto następujący sposób rozumienia pojęcia osamotnienia: jest to subiektywnie przykry stan pojawiający się w sytuacji, gdy wielkość lub jakość sieci relacji społecznych jednostki przestaje ją satysfakcjonować, nie zaspokaja jej potrzeb i nie spełnia jej oczekiwań (Perlman, Peplau, 1984). Weiss (1973) wskazywał na zjawisko samotności emocjonalnej (odróżniał ją od samotności społecznej), która pojawia się, gdy jednostka nie jest zaangażowana w żaden intymny, bliski uczuciowo związek o charakterze przywiązania. Odczuwamy wówczas niepokój i izolację, a zredukować je może przede wszystkim nawiązanie relacji z wybraną osobą, co pozwoli zaspokoić pragnienie bliskiej więzi.

#### CHARAKTERYSTYKA RÓŻNIC INDYWIDUALNYCH W PRZYWIĄZANIU

Sposób realizacji uniwersalnej, biologicznej predyspozycji do tworzenia więzi z innymi ludźmi jest zróżnicowany indywidualnie. Wynika on z jakości i strukturalnej organizacji umysłowych reprezentacji doświadczeń przywiązaniowych, którymi w teorii przywiązania są kognitywno-

afektywne struktury nazywane wewnętrznymi modelami operacyjnymi (WMO).

Styl przywiązania, na najbardziej ogólnym poziomie, definiowany jest jako „...utrwalony sposób myślenia, odczuwania i zachowania się w związkach z bliskimi nam ludźmi, wywodzący się z różnic indywidualnych w obrębie operacyjnych modeli siebie i innych” (Collins, Guichard, Ford, Feeney, 2004, s.199, tłum. własne). Rholes i Simpson (2004, s.4, tłum. własne) podają bardziej specyficzną definicję stylu (orientacji) przywiązania, zawężoną poprzez odwołanie się do prymarnej funkcji systemu przywiązania jaką jest poszukiwanie opieki i wsparcia figury przywiązania w chwilach dystresu. Ich zdaniem termin ten odnosi się do „...stabilnych, zgeneralizowanych różnic indywidualnych w zakresie (1) tendencji do poszukiwania oraz doświadczania pocieszenia i emocjonalnego wsparcia ze strony osób, z którymi łączy jednostkę więź przywiązaniowa i (2) przekonań na temat stopnia responsywności figur przywiązania w odniesieniu do sygnałów wskazujących na potrzebę pocieszenia i wsparcia”.

Nie istnieje jeden sposób konceptualizacji i operacjonalizacji stylów przywiązania, dlatego charakteryzując poszczególne typy przywiązania przedstawię wybrane modele, najczęściej spotykane w literaturze. Poniżej zaprezentuję osobno kilka ujęć, do których będę odwoływała się podczas prezentacji doniesień empirycznych.

Pionierskie prace Cindy Hazan i Philippa R. Shavera (1987) w obszarze romantycznych relacji osób dorosłych doprowadziły do ujęcia miłości romantycznej w kategoriach procesów przywiązaniowych. Owocem tych prac było także skonstruowanie pierwszego kwestionariusza do pomiaru stylów romantycznego przywiązania dorosłych. Jako punkt wyjścia autorzy posłużyli się opisem wzorców przywiązania niemowląt autorstwa Mary Ainsworth i jej współpracowników (Ainsworth, Waters, Blehar, Wall, 1978) uzyskując w rezultacie „analogiczny” trzy-kategorialny system klasyfikacji więzi osób dorosłych, przedstawiony w poniższej tabeli.

## System klasyfikacji przywiązania wg Hazan i Shavera

Styl przywiązania	Charakterystyka
<b>bezpieczny</b>	Czuję się trochę nieswojo, będąc z kimś blisko. Niełatwo mi całkowicie zaufać drugiej osobie, z trudem pozwalam sobie na zależność od niej. Denerwuję się, kiedy ktoś za bardzo się do mnie zbliża, a moi partnerzy często pragną większej intymności niż ja.
<b>unikający</b>	Dość łatwo wchodzę w bliskie kontakty z innymi i dobrze się czuję w sytuacji wzajemnej zależności z drugą osobą. Rzadko się martwię tym, że zostanę opuszczona lub że ktoś za bardzo się do mnie zbliża.
<b>lękowo-ambiwalentny</b>	Zauważam, że inni niechętnie decydują się na taką bliskość, jakiej pragnę. Często się martwię, że mój partner tak naprawdę mnie nie kocha i nie będzie chciał ze mną zostać. Chcę się całkowicie „stopić” z drugą osobą, a to pragnienie czasem odstrasza ode mnie innych.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie tłumaczenia zaczerpniętego z Dwyer, D. (2005, s. 40).

**Model Kim Bartholomew i in.** (Bartholomew, Horowitz, 1991; Griffin, Bartholomew, 1994) zakłada klasyfikację opartą o charakterystykę wewnętrznych modeli operacyjnych siebie (*self*) i innych. W modelu *self* zapisane są informacje o tym, na ile osoba uznaje siebie za godną miłości i wsparcia innych, a więc stanowi on odzwierciedlenie poziom poczucia własnej wartości (*self-worthiness*). Przekonania zawarte w modelu innych odnoszą się natomiast do spostrzegania ich jako zasługujących na zaufanie oraz dostępnych, akceptujących i responsywnych lub odrzucających i zawodnych w potrzebie. Jak widać, modele te są mniej lub bardziej pozytywne vs. negatywne. Alternatywnym sposobem rozumienia dwóch zaproponowanych przez autorkę dymensji jest ich interpretacja w kategoriach zależności (od aprobaty innych) i unikania (intymności). Zależność oznacza stopień uzależnienia poczucia własnej wartości od aprobaty innych ludzi (ich opinii i ocen). Wysoka zależność związa-

na jest z negatywnym modelem *self*. Niski wynik na tej dymensji wskazuje na wysokie, niezależne od zewnętrznych potwierdzeń poczucie własnej wartości (pozytywny model *self*). Z kolei wymiar unikania intymności określa stopień zaangażowania w budowanie bliskich relacji z innymi wynikający z oczekiwania negatywnych konsekwencji (np. odrzucenia czy zranienia lub ograniczenia własnej niezależności), a więc związany jest z negatywnym modelem innych. Niski wynik na tej dymensji wskazuje na dążenie do bliskości w relacjach, a wysoki na utrzymywanie dystansu emocjonalnego i podkreślanie własnej autonomii. W zależności od konfiguracji wyniku pojedynczej osoby na wymiarach odnoszących się bądź do modeli siebie i innych, których krańce opisują dwie wartości: pozytywne vs. negatywne, lub do ich rozumienia jako zależności i unikania, zostaje ona przypisana do jednej z czterech kategorii przywiązania: styl bezpieczny, zaabsorbowany, oddalająco-unikający lub lękowo-unikający.

## System klasyfikacji przywiązania w modelu Bartholomew

Styl przywiązania	Model siebie	Model innych	Zależność	Unikanie
<b>bezpieczny</b>	pozytywny	pozytywny	niska	niskie
<b>zaabsorbowany</b>	negatywny	pozytywny	wysoka	niskie
<b>oddalająco - unikający</b>	pozytywny	negatywne	niska	wysokie
<b>lękowo - unikający</b>	negatywny	negatywny	wysoka	wysoka

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Bartholomew, Horowitz (1991).

**Model Kelly Brennan, Catherine Clark i P. Shavera** (1998) jest współcześnie jednym z najpopularniejszych podejść do klasyfikacji przywiązania (Hesse, 2008). Przyjmuje on, że fundamentalne dla oceny jakości przywiązania są dwie następujące, ortogonalne dymensje: lęk i unikanie<sup>1</sup>. Pierwsza z nich odnosi się do lęku przed odrzuceniem, porzuceniem oraz frustracji w sytuacji separacji lub niedostępności partnera. Druga z wymienionych dymensji reprezentuje unikanie intymności, dyskomfort w bliskości oraz skłonność do polegania na samym sobie (odrzucenie emocjonalnej zależności od innych). Narzędzie opracowane przez autorów umożliwia, poza przyznaniem osobie wyniku ilościowego na każdej z dymensji, umiejscowienie jej w dwuwymiarowej przestrzeni, powstającej po ich skrzyżowaniu.

System klasyfikacji przywiązania w modelu Brennan, Clark, Shaver.

Styl przywiązania	Lęk	Unikanie
bezpieczny	niski	niskie
zaabsorbowany	wysoki	niskie
oddalająco – unikający	niski	wysokie
lękowo – unikający	wysoki	wysokie

Źródło: Opracowanie własne na podstawie Brennan, Clark, Shaver (1998).

## STYL PRZYWIĄZANIA A SAMOTNOŚĆ

Zgodnie z teoretycznymi przewidywaniami, prawdopodobieństwo bycia singlem osób o wysokim wyniku na skali unikania powinno być większe niż w przypadku osób o przywiązaniu bezpiecznym. Badania Dory Schachner, P. Shavera i Omri Gillatha (2008) nie potwierdzają jednak tej hipotezy. Wykazały one jedynie korelację pomiędzy wysokim wynikiem na skali lęku w grupie mężczyzn a samotnością.

Na powiązania między stylem przywiązania a statusem osób badanych (w związku vs. singiel) częściowo wskazują podłużne badania nad rozpadem romantycznych związków przeprowadzone przez Lee Kirkpatricka i Cindy Hazan (1994). Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania, a więc te przedstawiające swoją relację z partnerem w pozytywnym świetle jako bliską, pełną zaufania i dającą oparcie, częściej niż osoby z pozostałych dwóch grup wstępowały w związek małżeński cztery lata od momentu badania, rzadziej rozstawały się ze swoim ówczesnym partnerem, rzadziej też rozwodziły się. Osoby z grupy o unikającym stylu przywiązania, opisujące partnerów jako niegodnych zaufania i preferujące dystans, wypadły najmniej optymistycznie. Po upływie czterech lat od pierwszego badania były samotne, nie były zaangażowane w poszukiwania partnera lub spotykały się z kilkoma osobami równocześnie (por. Feeney, Noller, 1992). Styl ambiwalentny i związana z nim deklarowana trudność w nawiązywaniu relacji o zadowalającym poziomie bliskości, predysponował natomiast do samotności połączonej z silną determinacją, aby stworzyć związek. Osoby o unikającym i ambiwalentnym stylu przywiązania częściej niż osoby bezpiecznie przywiązane relacjonowały również rozpad co najmniej jednego ważnego dla nich związku w przewidzianym 4-letnim interwale czasowym. Co ciekawe, prawdopodobieństwo utrzymania aktualnej relacji przez osoby przywiązane ambiwalentnie i bezpiecznie było zbliżone. Tłumaczy się to tendencją tych pierwszych do naprzemiennego zrywania i odnawiania związku. Potwierdzeniem tego przypuszczenia jest typowa dla tych osób reakcja na zerwanie związku (Davis, Shaver, Vernon, 2003). W badaniach na ten temat wysoki wynik na wymiarze lęku współwystępował m. in. z zaabsorbowaniem stratą partnera i jej persewerowaniem, silniejszym fizycznym

<sup>1</sup> Empirycznie dymensje te korespondują z wymiarami wyodrębnionymi przez Bartholomew: unikanie z modelem innych, lęk z modelem siebie.

i emocjonalnym dystresem oraz usilnymi staraniami odzyskania partnera.

Szereg badań potwierdza, że związki miłone zawierane przez osoby o pozabezpiecznych stylach przywiązania są krótsze i częściej kończą się rozwodem niż to ma miejsce w grupie osób, u których stwierdzono styl bezpieczny (Mikulincer, Shaver, 2007). Potoczna intuicja wskazywałaby na następujące wyjaśnienie tych wyników: im mniej satysfakcjonujący związek, tym większe ryzyko jego rozpadu. Osoby o dużym natężeniu unikania są często niezadowolone ze swojego związku i równie często z tego powodu inicjują jego zakończenie. Tymczasem osoby o wysokich wynikach na skali lęku są równie nieszczęśliwe w swoich związkach, ale mimo to pozostają w nich, blokowane przez nadmierną zależność od partnera, lęk separacyjny, obawę przed odrzuceniem i niewiarę w możliwości samodzielnego poradzenia sobie z wyzwaniami rzeczywistości.

Na uwagę zasługują też wyniki wskazujące na wystąpienie zmiany w statusie przywiązania w zależności od tego, czy doszło do zerwania związku lub nawiązania miłosnej relacji w przerwie pomiędzy pomiarami (Kirkpatrick, Hazan, 1994). Na skutek rozpadu związku osoby bezpiecznie przywiązane rzadziej utrzymywały tę samą klasyfikację ponownie niż osoby, które nie doświadczyły takiej straty. Osoby o wyjściowo unikającym stylu przywiązania, które znalazły partnera, częściej w porównaniu do osób o tym samym stylu, które nie nawiązały nowej relacji, zmieniały kategorię klasyfikacyjną. Wskazywałoby to na odwrócony kierunek zależności: to nie styl przywiązania pozwala przewidzieć ryzyko samotności, lecz sam fakt bycia w związku determinuje styl przywiązania. Deborah Davis, P. Shaver i Michael Vernon (2003) zalecają ostrożność przy formułowaniu takich wniosków, wskazując m. in. na badania Simpsona (1990), które przyniosły zgoła odmiennie rezultaty.

Eksplorując powiązania pomiędzy stylem przywiązania a samotnością warto postawić jesz-

cze jedno pytanie: jak osoby, które przez dłuższy czas są samotne, radzą sobie z kwestiami przywiązania. W badaniach wspomnianych już Schachner, Shavera i Gillatha (2008) okazało się, że ich hierarchia przywiązania jest skonfigurowana odmiennie niż osób będących w związku miłosnym – na jej szczycie nie stoi partner, lecz inne znaczące osoby, takie jak rodzeństwo czy przyjaciele. Osoby samotne realizują potrzeby przywiązaniowe w aktualnie dostępnym dla nich kontekście relacyjnym i nie oznacza to, że czują się samotne. Zgodnie z doniesieniami empirycznymi, jeśli osoba przyznaje, że ma silną potrzebę bycia z kimś w intymnej relacji, nie wskazuje to automatycznie na obecność poczucia osamotnienia (Wiseman, Maysel, Sharabany, 2006). Potwierdza to użyteczność wprowadzonego wcześniej rozróżnienia na obiektywną i subiektywną perspektywę patrzenia na samotność.

#### STYL PRZYWIĄZANIA A POCZUCIE OSAMOTNIENIA

Jak pokazuje przegląd badań dotyczących relacji pomiędzy stylem przywiązania a poczuciem osamotnienia, przywiązanie dające poczucie bezpieczeństwa działa jak czynnik chroniący przed osamotnieniem (Mikulincer, Shaver, 2007).

Jednym z postulowanych mechanizmów pośredniczących w tych zależnościach są **kompetencje społeczne**, których jakość, jak pokazują badania, jest częściowo powiązana ze stylem przywiązania (Dereli, Karakuş, 2011). Empirycznie stwierdzono również, że poczucie osamotnienia jest negatywnie skorelowane z kompetencjami społecznymi (Wei, Russel, Zakalik, 2005).

Ronald E. Riggio (1986, za: Dereli, Karakuş, 2011) wyróżnił następujące wymiary pozwalające wykreślić profil kompetencji społecznych jednostki:

- ekspresywność emocjonalna – umiejętność posługiwania się niewerbalnymi środkami komunikacji podczas interakcji interpersonalnych,

zwłaszcza w trakcie nadawania niewerbalnych komunikatów o własnych emocjach;

- wrażliwość emocjonalna – warunkująca zdolność odbierania, rozumienia i interpretowania komunikatów niewerbalnych nadawanych przez innych ludzi;

- kontrola emocjonalna – planowanie i kontrola własnych reakcji emocjonalnych (w tym reakcji niewerbalnych);

- ekspresywność społeczna – kompetencje w zakresie korzystania z własnych umiejętności angażowania się i uczestniczenia w procesie komunikacji społecznej;

- wrażliwość społeczna – zdolność do obierania, rozumienia i interpretowania werbalnych komunikatów innych ludzi;

- kontrola społeczna – odgrywanie ról społecznych, społeczna ekspresja i zachowanie się adekwatne do określonego kontekstu społecznego, pewność siebie oraz zdolność adaptacji do rozmaitych sytuacji społecznych.

Styl bezpieczny jest dobrym predykatorem wysokich kompetencji w zakresie ekspresywności emocjonalnej i społecznej (Deniz, Hamarta, Ari, 2005; Dereli, Karakuş, 2011). Uzyskano także pozytywną korelację tego stylu z wymiarem kontroli społecznej (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross, Burgess, 2003) oraz wrażliwości społecznej (DiTommaso i in., 2003, Deniz i in., 2005). Ten ostatni rezultat tłumaczy się tym, że osoby te nie potrzebują, aby inni modelowali ich społeczne zachowania, ponieważ same wykazują w tym zakresie wysokie kompetencje. Społeczne kompetencje osób o stylu zaabsorbowanym i lękowo-unikającym są podobne w obrębie dwóch wymiarów: wrażliwości społecznej (wysoka) i kontroli społecznej (niska) (Deniz i in., 2003; DiTommaso i in., 2003). Styl zaabsorbowany i właściwa mu zależność od aprobaty innych szczególnie predysponuje do wysokiej wrażliwości społecznej. Ze stylem lękowo-unikającym najsilniej w stosunku do pozostałych stylów współwystępuje niska kontrola społeczna (DiTommaso i in., 2003; Guerrero, Jones) co moż-

na prawdopodobnie przypisać obawom, jakie towarzyszą tym osobom w kontekście interakcji społecznych oraz tendencji do ich unikania, co w rezultacie uniemożliwia rozwijanie i ćwiczenie umiejętności funkcjonowania w różnorodnych kontekstach społecznych. Nie we wszystkich przytoczonych tutaj badaniach odnotowano teoretycznie oczekiwaną zależność pomiędzy stylem zaabsorbowanym a niską kontrolą emocjonalną. Jeśli chodzi o styl lękowo-unikający, to charakteryzuje go niska wrażliwość emocjonalna oraz ekspresywność społeczna. Niska wrażliwość emocjonalna może wynikać stąd, że zasoby mentalne tych osób są skoncentrowane na ich własnych lękach przywiązaniowych, co utrudnia im skupianie się na emocjach partnera interakcji (Mikulincer, Shaver, 2007). Ponadto, osoby te mają trudności z odczytywaniem konkretnych emocji, np. złości i są szczególnie wyczulone na odbiór sygnałów o negatywnej konotacji afektywnej. Inną cechą charakterystyczną osób o tym stylu, podobnie jak osób o stylu oddalająco-unikającym jest niska ekspresywność emocjonalna (DiTommaso i in., 2003). Dodatkowo, styl oddalająco-unikający wiąże się ze skłonnością do niskiej ekspresywności i kontroli społecznej. Warto dodać, że spośród cytowanych badań, jedynie DiTommaso z zespołem (2003) weryfikował (i potwierdził) hipotezę o tym, że kompetencje społeczne częściowo pośredniczą w relacji łączącej styl przywiązania z poczuciem osamotnienia. Z przedstawionych danych wynika, że to, które kompetencje społeczne (lub ich deficyty) będą istotne dla tej relacji zależy od rodzaju stylu przywiązania.

Podobną refleksję można wyprowadzić z badań podłużnych, które dotyczyły ryzyka wystąpienia depresji w grupie świeżo upieczonych studentów adaptujących się do nowych, stresujących okoliczności życiowych, a mianowicie – do sytuacji rozpoczęcia studiów (Wei Russell, Zakalik, 2005). Autorzy badań wzięli pod uwagę poczucie społecznej skuteczności (*social self-efficacy*) oraz samoujawnianie (*self-disclosure*),

uznając je za wskaźniki kompetencji społecznych, które jeśli są wysokie, mogą być pomocne w obniżeniu poczucia osamotnienia. Poczucie skuteczności w obszarze relacji społecznych zawiera się w przekonaniu, iż jest się zdolnym zainicjować społeczne interakcje i zbudować bliskość w relacji z drugim człowiekiem. Samoujawnianie emocji, intymnych treści, dystresu w relacji służy z kolei budowaniu bliskości. Dla lęku istotnym mediatorem okazało się poczucie społecznej skuteczności, a dla unikania ujawniania siebie. Właściwa osobom o wysokim lęku predyspozycja do nasilonej ekspresji negatywnych emocji w kontaktach z innymi może powodować, że niechętnie wchodzi się w interakcje z taką osobą (Mikulincer, Shaver, 2007). Niechęć ta jest przez nią rejestrowana i zwrotnie wpływa na ocenę własnej skuteczności społecznej. Osoby o tendencji do unikania niechętnie ujawniają osobiste informacje oraz rzadko spontanicznie wyrażają emocje (zarówno pozytywne jak i negatywne) podczas interakcji interpersonalnych, ponieważ jest to zapowiedzią bliskości i intymności, której osoby te pragną uniknąć.

Innym szczególnie istotnym w kontekście funkcji behawioralnego systemu przywiązania obszarem funkcjonowania interpersonalnego, który przyczynia się do nasilenia osamotnienia, są trudności osób wykazujących pozabezpieczny styl przywiązania w zakresie zdolności do uzyskiwania wsparcia społecznego i emocjonalnego (Mikulincer, Shaver, 2007). Wyróżnikiem stylu bezpiecznego jest uruchamianie zachowań poszukiwania bliskości i wsparcia innych osób w sytuacji aktywacji systemu przywiązania. W przypadku tych osób zaobserwowano dobroczynne skutki bliskości drugiej osoby i podejmowanych przez nią działań wspierających dla redukcji przeżywanego przez jednostkę dystresu. Takiego kojącego wpływu figury przywiązania nie odnotowano w przypadku stylów pozabezpiecznych. Przeciwnie, badania ujawniły m. in. wzrost fizjologicznej reakcji stresu w obecności partnera u tych osób (Feeney, Kirkpatrick, 1996).

Osoby o wysokim unikaniu (zwłaszcza o typie oddalająco-unikającym) stosują strategię dezaktywacji systemu przywiązania, której istotą jest zaprzeczanie potrzebom przywiązaniowym i kompulsywne poleganie na sobie (Cassidy, Kobak, 1988). W związku z tym stronią od poszukiwania wsparcia innych osób, a skłonność ta paradoksalnie nasila się wówczas, gdy przeżywają poważne trudności. Styl zaabsorbowany wiąże się ze strategią hiperaktywacji, która polega na intensywnym monitorowaniu działań partnera i nieustannym poszukiwaniu bliskości z nim, manifestowania własnej bezradności i zależności w celu zwrócenia uwagi partnera i uzyskania jego pomocy. Współwystępowanie obu strategii jest obecne u osób o stylu lękowo-unikającym. Niepewność, czy partner będzie dostępny sprawia, że utrzymują one dystans w sytuacjach emocjonalnie obciążających. Jednocześnie ich pragnienie bliskości nie jest obronnie zniekształcone jak w przypadku osób oddalająco-unikających, które zaprzeczają potrzebie przywiązania. W związku z tym, choć doświadczają silnej potrzeby wsparcia, jej realizacja może zostać zablokowana na skutek towarzyszących im obaw i wątpliwości.

Uznaje się, że tym, co pośredniczy w uruchamianiu jednej z wymienionych strategii regulacji i organizacji zachowań przywiązaniowych są wspomniane wcześniej wewnętrzne modele operacyjne przywiązania. Mario Mikulincer i P. Shaver (2007) wskazują, że warunkują one m. in. oczekiwania kierowane wobec innych ludzi, ocenę i sposób interpretacji ich zachowań, w tym percepcję wsparcia społecznego [„*poczucie, że jest się kochaną, wartościową i bezwarunkowo akceptowaną przez innych osobą*” (Sarason, Pierce, Sarason, 1990, s. 110)].

Również ocena własnej osoby jest pochodną treści zapisanych w modelach (WMO *self*). Przykładowo Hadas Wiseman, Ofra Maysel i Ruth Sharabany (2006) otrzymali empiryczny dowód na mediacyjny wpływ samokrytycyzmu na relację pomiędzy ambiwalentnym przywiązaniem a osamotnieniem w grupie studentów nie będą-



cych aktualnie w związku miłosnym. Negatywny model siebie osób o tym stylu sprawia, że inni mniej chętnie przebywają w ich towarzystwie. One same surowo oceniają swoje osiągnięcia, także te społeczne, i jak się przypuszcza prowadzi to do negatywnej interpretacji posiadanych kontaktów społecznych. W rezultacie uzyskują one wysokie wyniki na skali osamotnienia. Wyniki te wskazują na powiązania pomiędzy jakością WMO *self* a osamotnieniem.

Pozytywne treści zapisane w modelu *self* wywodzącym się z relacji przywiązania osób o stylu bezpiecznym odzwierciedlają się przede wszystkim w poczuciu własnej wartości, samoakceptacji odzwierciedlonej w poczuciu bycia kochanym, wartościowym, godnym opieki i miłości innych oraz w przekonaniu o własnych kompetencjach społecznych (Bowlby, 2007; Mikulincer, Shaver, 2007). Dzięki relacji z wspierającą niezależną eksplorację figurą przywiązania, osoby te wykształciły zdrowe poczucie własnej skuteczności i autonomii (Mikulincer, Shaver, 2007). Model własnej osoby konstytuujący style pozabezpieczne jest negatywny, predysponuje do podważania własnych kompetencji i wspomnianej już krytycznej postawy wobec siebie. Jest także zniekształcony przez obrony mające ochronić przed poczuciem bezwartościowości i beznadziei. Styl ambiwalentny (wysoki lęk) oparty o strategię hiperaktywacji, skutkuje wyolbrzymianiem poczucia podatności na zranienie czy opuszczenie oraz nasila kwestionowanie własnej wartości i skuteczności. Opisując siebie, osoby te skupiają się na takich cechach jak: lękliwość, słabość, niezaradność, beznadziejność. Z jednej strony taki rodzaj autoprezentacji sprzyja opiekuńczym zachowaniom otoczenia społecznego jednostki, z drugiej strony, zwłaszcza w przypadku partnera o przywiązaniu unikającym, który krytycznie odnosi się do tego typu postawy (zależnej, manifestującej słabość i brak samodzielności), stanowi ryzyko odrzucenia. Stawianie siebie w roli potrzebującej pomocy, niezaradnej osoby bywa też środkiem kontroli zapewniającym ciągłą bli-

skość i uwagę partnera, blokującym wszelkie próby oddalenia się, które kojarzone są przez te osoby z zagrożeniem dla związku. Styl unikający (wysokie unikanie) i charakterystyczna dla niego strategia hiperaktywacji przejawia się w minimalizowaniu i odsuwaniu od siebie wątpliwości na temat własnej skuteczności i możliwych deficytów. Zamiast tego, osoby te przekonują siebie i innych, że są samowystarczalne i silne. Podkreślają własną niewrażliwość zawierającą się w zdystansowaniu od innych czy w trosce o własne potrzeby. „Fiksacja” tych osób na biegunie przesadnej autonomii i niezależności, które wykluczają zwracanie się do innych w chwilach dystresu, w dość oczywisty sposób piętrzy przeszkody w procesie formowania bliskich relacji interpersonalnych. Zdolność do odkrywania własnych słabości przed drugą osobą jest bowiem zasadniczym budulcem intymności w relacji.

#### PODSUMOWANIE

Nawiązanie relacji przywiązania dającej poczucie bezpieczeństwa stanowi jeden z kluczowych czynników zapobiegających poczuciu osamotnienia. Style pozabezpieczne predysponują zaś do przeżywania osamotnienia. Warto podkreślić, że osoby o stylu unikającym, które próbują zaprzeczyć lub zablokować swoje potrzeby przywiązaniowe nie robią tego w pełni skutecznie, na co wskazuje ich poczucie osamotnienia (Mikulincer, Shaver, 2007). Brak uczuciowych więzi z innymi odczuwają subiektywnie jako irytację, nudę, napięcie. Nie przypisują sobie natomiast pragnienia nawiązania bliskich relacji z innymi. Osoby wysoko lękowe z kolei wyolbrzymiają swoją potrzebę stworzenia związku, co prowadzi do eskalacji psychologicznego bólu odczuwanego z powodu tęsknoty za relacją lub niezadowolenia z powodu aktualnego niesatysfakcjonującego związku.

Analiza teoretyczna i empiryczna weryfikacja powiązań poszczególnych typów przywiązania pozabezpiecznego z poczuciem osamotnienia

wyraźnie wskazuje na specyfikę czynników pośredniczących w tych relacjach. Uwzględnienie tego faktu ma znaczenie nie tylko naukowe. Wydaje się być istotne przy projektowaniu planów pomocy psychologicznej osobom, którym dośkwiera samotność lub które czują się samotne pomimo tego, że żyją w otoczeniu bliskich ludzi (Wei i in., 2005).

#### LITERATURA CYTOWANA:

- Ainsworth, M. (1991). Attachments and other affectional bonds cross the life cycle. [w]: C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, P. Marris (red.), *Attachment cross the life cycle* (s. 33-51). London/New York: Routledge.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 3, 497-529.
- Booth, R. (1996). The importance of understanding loneliness. *Perspectives: A Mental Health Journal*, 1, 4, 1-7.
- Booth, R. (2000). Loneliness as a component of psychiatric disorders. *Medscape General Medicine*, 2(2).
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. An integrative overview. [w]: J. A. Simpson, W. S. Rholes (red.), *Attachment theory and close relationships* (s. 46-76). New York: Guilford Press.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analysis. *Psychology and Aging*, 21, 1, 140-151.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Bernston, G. G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 3, 71-74.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. A., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., VanCauter, E., Bernston, G. G. (2002). Loneliness and health: potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64, 407-417.
- Cassidy, J., Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. [w]: J. Belsky, T. Nezworski (red.), *Clinical implications of attachment* (s. 300-323). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment. New developments and emerging themes. [w]: W. S. Rholes, J. A. Simpson (red.), *Adult attachment. Theory, research, and clinical applications* (s. 196-236). New York/London: Guilford Press.
- Davis, D., Shaver, P. R., Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 7, 871-884.
- Deniz, M. E., Hamarta, E., Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*, 33, 1, 19-32.
- DePaulo, B. (2006). *Singled out: How singles are stereotyped, stigmatized, and ignored, and still live happily ever after*. New York: St. Martin's Press.
- Dereli, E., Karakuş, Ö. (2011). An examination of attachment styles and social skills of university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9, 2, 731-744.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303-
- Dubas, E. (2000). *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Dwyer, D. (2005). *Bliskie relacje interpersonalne*. Gdańsk: GWP.
- Ernst, J. M., Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspective on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1-22.
- Erozkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counseling*, 3, 9, 186-193.
- Feeney, J. A. (2006). Parental attachment and conflict behavior: Implications for offspring's attachment,

- loneliness, and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 13, 19-36.
- Feeney, J. A., Kirkpatrick, L. A. (1996). Effects of adult attachment and presence of romantic partners on physiological responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 255-270.
- Feeney, J. A., Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology*, 44(2), 69-74.
- Fraley, R. C., Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered question. *Review of General Psychology*, 4, 2, 132-154.
- Guerrero, L. K., Jones, S. M. (2003). Differences in one's own and one's partner's perceptions of social skills as a function of attachment style. *Communication Quarterly*, 51, 3, 277-295.
- Griffin, D., Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C., Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. [w]: K. Bartholomew, D. Perlman (red.), *Attachment processes in adulthood. Advances in personal relationships*, (5), (s. 151-178). Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview. Protocol, method of analysis, and empirical studies. [w]: J. Cassidy, P. R. Shaver (red.). *Handbook of attachment. Theory, Research, and clinical applications*, (s. 552-598). New York/London: Guilford Press.
- Kirkpatrick, L. A., Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: a four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood. Structure, Dynamics, change*. New York/London: The Guilford Press.
- Olearczyk, T. E. (2008). *Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny*. Kraków: Ignatium.
- Perlman, D., Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. [w]: L. A. Peplau, S. Goldston (red.). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, (s.13-46). Government Printing Office.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A. (2004). Attachment theory, basic concepts and contemporary questions. [w]: W. S. Rholes, J. A. Simpson (red.). *Adult attachment. Theory, research, and clinical applications*, (s. 3-16). New York/London: Guilford Press.
- Rubinstein, C., Shaver, P., Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2, 58-65.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Sarason, I. G. (1990). Social support: The sense of acceptance and the role of relationships. [w]: B. R. Sarason, G. R. Pierce, I. G. Sarason (red.), *Social support: An interactional view* (s. 97-128). New York: Wiley.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R., Gillath, O. (2008). Attachment style and long-term singlehood. *Personal Relationships*, 15, 479-491.
- Shaver, P. R., Brennan, K. B. (1991). Measures of depression and loneliness. [w]: J. P.
- Stawicka, M. (2008). *Autodestruktywność dziecięca w świetle teorii przywiązania*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Wei, M., Russell, D. W., Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression of freshmen college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 4, 602-614.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wiseman, H., Maysseless, O., Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences*, 40, 237-248.
- Zeifman, Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachments: Reevaluating the evidence. [w]: J. Cassidy, P. R. Shaver (red.). *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications*, (s.436-455). New York/London: Guilford Press.

## Dr Marta Karbowa

Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu;  
Institute of Psychology, Adam Mickiewicz University, Poznan

### LONELINESS IN THE CONTEXT OF ATTACHMENT THEORY

Body of research studies on relationships between loneliness (objective and subjective) and attachment style among adults points to several important mediators, such as: quality of the internal working models, styles of emotional regulation or social skills. Number of papers examining those mediators does not reflect an extensive body of possible hypothetical explanations based solely on theory. This paper aims to present theoretical assumptions about associations between attachment style, solitude and loneliness, it deals with its possible mediators and presents relevant empirical findings.

**Key words:** attachment style, solitude, loneliness, internal working models, social skills