

4. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), 2015. 180 с.
5. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Донецьк: Донецький християнський університет, 2013. 280 с.

ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Юкіш Вероніка Олександрівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Томчук Михайло Іванович

ORCID ID: 0000-0002-4508-1495

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Сучасні дослідження показують, що дедалі більше дітей, підлітків та дорослих стикаються з проблемами психічного здоров'я в умовах навчання. Постійний тиск щодо досягнень високих результатів навчання, конкуренція, а також соціальні та економічні фактори суттєво впливають на емоційний стан учасників освітнього процесу. Також у сучасній освіті все більше уваги приділяється не лише академічним знанням, але й соціально-емоційному розвитку учнів. Програми соціально-емоційного навчання (SEL), що інтегруються в навчальний процес,

підкреслюють важливість емоційної регуляції, взаємодії з іншими його учасниками та розвитку емпатії. Вчителі й викладачі, які розуміють вплив прив'язаності на поведінку та емоційний стан своїх учнів, можуть ефективніше створювати підтримуючі умови для навчання. Це особливо важливо для учнів з тривожною або дезорганізованою прив'язаністю, які потребують додаткової підтримки та уваги. Таким чином, врахування типів прив'язаності особистості та їхнього впливу на ментальне здоров'я є важливим інструментом для забезпечення успішного та гармонійного навчального процесу в сучасних умовах.

Мета статті: розкрити як психологічні аспекти різних типів прив'язаності впливають на емоційний стан учнів і викладачів; надати науково обґрунтовану інформацію про теорію прив'язаності та її вплив на ментальне здоров'я, спираючись на сучасні дослідження та підкреслюючи важливість ранніх емоційних зв'язків для успішного навчання та соціальної взаємодії. Також надати рекомендації для педагогів та психологів щодо того, як створювати підтримуюче середовище та допомагати учням з різними типами прив'язаності. Підкреслюється необхідність запровадження програм соціально-емоційного навчання та психологічної підтримки як для учнів, так і для викладачів.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я учасників освітнього процесу є критичним фактором для їх успішного функціонування та розвитку в умовах навчання. Останні дослідження свідчать про те, що один з найважливіших факторів, що впливає на емоційний стан людини, - це тип прив'язаності, сформований у дитинстві. Теорія прив'язаності, вперше розроблена Джоном Боулбі [1], досліджує вплив ранніх емоційних зв'язків на подальший психологічний розвиток особистості. Практичне застосування теорії в освітньому середовищі допомагає регулювати ментальне здоров'я учасників освітнього процесу, забезпечуючи більш гармонійний та ефективний процес навчання.

У своїй роботі Д. Боулбі відзначив, що якість цих ранніх стосунків формує модель соціальної та емоційної поведінки в майбутньому. Цю теорію було підкріплено дослідженням Мері Ейнсворт [2], яка створила «Незнайому ситуацію» - експеримент, що дозволяв класифікувати типи прив'язаності на основі реакцій дітей на розлуку з матір'ю та возз'єднання з нею.

Наукові дослідження, проведені на основі експерименту Ейнсворт, дозволили визначити кілька основних типів прив'язаності:

1. Надійна прив'язаність. Спостерігається у дітей, які демонструють почуття безпеки, коли поруч знаходиться їхній опікун. У дорослому житті ці люди, як правило, мають високий рівень саморегуляції, довіряють іншим, здатні підтримувати здорові міжособистісні стосунки.
2. Тривожно-амбівалентна прив'язаність. Характеризується підвищеною тривожністю, залежністю від інших та страхом перед відмовою. Люди з таким типом прив'язаності можуть бути надмірно чутливими до оцінок, особливо в навчальному середовищі.
3. Уникаюча прив'язаність. Виявляється у схильності людини до емоційної дистанції, небажання вступати в тісні стосунки з іншими. У навчальних закладах це може призвести до ізоляції та труднощів у соціальній адаптації.
4. Дезорганізована прив'язаність. Досліджувана М. Майном та С. Соломон [3], є результатом серйозних травматичних переживань у ранньому дитинстві, таких як зловживання або емоційне ігнорування. Така прив'язаність проявляється у непередбачуваних емоційних реакціях, тривожності та агресії.

Тип прив'язаності впливає не лише на емоційне благополуччя, але й на успішність у навчанні. Наприклад, дослідження Янса Пірссона [4] показало, що студенти з надійною прив'язаністю демонструють кращі

академічні результати та більшу задоволеність навчальним процесом. Такі студенти схильні до активної участі у класних дискусіях, легше справляються зі стресовими ситуаціями та краще адаптуються до нових умов навчання.

Натомість студенти з тривожною або унікаючою прив'язаністю стикаються з більшою кількістю труднощів у навчанні. Тривожність може негативно впливати на здатність концентруватися, а небажання довіряти іншим – на здатність працювати в команді.

Згідно з дослідженням Шапіро (2018), учні з дезорганізованою прив'язаністю схильні до частих емоційних зривів і потребують особливої підтримки в освітньому середовищі. Це може бути результатом травматичних подій у дитинстві, які серйозно впливають на їхню здатність до емоційної регуляції. Для того, щоб підтримати ментальне здоров'я учасників освітнього процесу, важливо застосувати практичні стратегії регулювання типів прив'язаності:

1. Побудова довірливих відносин між учителями та учнями згідно з дослідженням Джилліана Вайтса в книзі «Розумне викладання» [5], довірливі стосунки з вчителем сприяють формуванню надійної прив'язаності навіть у старшому віці. Учні почуваються більш безпечно, якщо знають, що можуть покластися на викладача. Створення таких відносин сприяє зменшенню тривожності та покращує навчальні результати.
2. Соціально-емоційне навчання (SEL): У межах соціально-емоційного навчання в учнів розвиваються навички розпізнавання та регуляції власних емоцій, а також побудови здорових стосунків. Дослідження, проведене Дарреллом Кейсі (2021) [6], показало, що учні, які пройшли програми SEL, значно краще адаптуються до стресових ситуацій та знижують рівень тривожності.

3. Консультування та психотерапія: Для учнів з дезорганізованою прив'язаністю необхідна глибша психологічна допомога. Шапіро (2018) [7] підкреслює, що вчасне надання психологічної допомоги учням з травматичним досвідом дозволяє покращити їхні соціальні та навчальні навички.
4. Підтримка колективу та взаємодії між однолітками. Соціальна підтримка однолітків має вирішальне значення для формування позитивного навчального середовища. Учні з тривожною прив'язаністю краще справляються з труднощами, якщо зможуть звернутися за допомогою однолітків.

О.Чуйко [8] підкреслює важливість створення в школах умов, де учні відчували б себе безпечно та емоційно підтриманими, що допомагає знижувати рівень стресу та покращує їхню академічну успішність.

Не менш важливо забезпечувати психологічну підтримку викладачів, які також можуть переживати стресові ситуації через роботу в емоційно насиченому середовищі. Викладачі, що мають навички емоційної регуляції та здатність розпізнавати типи прив'язаності у своїх учнів, краще управляються конфліктами в класі та сприяють здоровому психологічному клімату.

Висновки: Тип прив'язаності є важливим предиктом ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Наукові дослідження показують, що сприятливе навчальне середовище, де враховуються індивідуальні потреби учнів залежно від типу прив'язаності, сприяє їх кращій адаптації, академічному успіху та емоційному благополуччю. Важливо, щоб освітні заклади створювали умови для розвитку надійної прив'язаності, пропонували програми емоційного навчання та забезпечували психологічну підтримку учням і викладачам. Такі заходи не лише покращують ментального здоров'я, але й створюють гармонійне середовище для навчання та особистісного розвитку.

Список використаної літератури

1. Боулбі Дж. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books. 1969.
2. Ейнсворт М. Д. С. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.
3. Майн М., Соломон Дж. Discovery of a New, Insecure-disorganized/disoriented Attachment Pattern. In T.B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), Affective development in infancy (pp. 95-124). Norwood, NJ: Ablex. 1986.
4. Чуйко, О. Л. Формування психічного здоров'я учнів та педагогів: Емоційна підтримка в освітньому середовищі. Вісник психології та соціальної роботи. 2020. 43(2). С. 123-137.
5. Casey D. The Benefits of Social-Emotional Learning in K-12 Education. Journal of Child Development. 2021. 67(4). P. 298-312.
6. Pearson Y. The Impact of Secure Attachment on Academic Performance. Journal of Educational Psychology, 2020. 112(3). P. 432-445.
7. Shapiro H. Trauma and Attachment in the Classroom: A Guide for Educators. New York: Teacher's College Press, 2018.
8. White J. Teacher-Student Relationships and Their Influence on Academic Success. Educational Studies Review. 2019. 45(2). P. 167-185.