

самооцінки у певної групи підлітків може вказувати на психологічні труднощі, зокрема на переживання самотності чи соціальні проблеми.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість вивчення переживання самотності в підлітковому віці та необхідність надання психологічної підтримки для допомоги підліткам у процесі соціалізації, розвитку здорової самооцінки та подоланні проблем, пов'язаних із самотністю.

Список використаної літератури:

1. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. Дніпропетровськ: Вісник Дніпропетровського університету, 2013. С. 67-74.
2. Kelly J. The Psychology of Personal Constructs. New York: Norton, 2005. 422 р.
3. Rogers, C. R. On becoming a person. Houghton Mifflin, 2008. 448 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕГУЛЮВАННЯ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНOSTI

УДК 159.9:37.013.5

Юкіш Вероніка Олександрівна

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

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Томчук Михайло Іванович

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Сучасні дослідження показують, що дедалі більше дітей, підлітків і дорослих стикаються з проблемами психічного здоров'я в умовах навчання. Постійний тиск досягати високих результатів, конкуренція, а

також соціальні та економічні фактори значно 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 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 та їхнього впливу на ментальне здоров'я є важливим інструментом для забезпечення успішного та гармонійного навчального процесу в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. 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 впливають 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. Практичне застосування теорії в освітньому середовищі допомагає регулювати ментальне здоров'я учасників освітнього процесу, забезпечуючи більш гармонійний та ефективний процес навчання.

У своїй роботі Боулбі відзначав, що якість цих ранніх стосунків формує модель соціальної та емоційної поведінки в майбутньому. Цю теорію було підкріплено дослідженнями 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. *Тривожна-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 у навчальному середовищі.
3. *Уникаюча прив'язаність*: Виявляється у схильності до емоційної дистанції, небажання вступати в тісні стосунки з іншими. У навчальних закладах це може призводити до ізоляції та труднощів у соціальній адаптації.
4. *Дезорганізована прив'язаність*, яку досліджували М. Майн 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 Пірсона (2020) [4] показало, що студенти з надійною прив'язаністю демонструють кращі академічні результати та більше 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 уникаючою 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 застосовувати практичні стратегії регулювання типів прив'язаності:

1. Побудова довірливих відносин між учителями та учнями згідно з дослідженням Джилліана Вайтса (2019) [5] в книзі «Розумне викладання», 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 із 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 можуть звернутися за допомогою до 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 й для 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 управляють конфліктами в класі та сприяють здоровому психологічному клімату.

Висновки. Тип прив'язаності є важливим предиктором ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

Наукові дослідження показують, що сприятливе навчальне середовище, де враховуються індивідуальні потреби учнів залежно від їх типу прив'язаності, сприяє 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 ментальне здоров'я, але й створюють гармонійне середовище для навчання та особистісного розвитку.

Список використаної літератури

1. Боулбі, Дж. (1969). Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books.
2. Ейнсворт, М. Д. С. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
3. Майн, М., Соломон, Дж. (1986). 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.
4. Pearson, Y. (2020). The Impact of Secure Attachment on Academic Performance. Journal of Educational Psychology, 112(3), 432-445.
5. White, J. (2019). Teacher-Student Relationships and Their Influence on Academic Success. Educational Studies Review, 45(2), 167-185.

6. Casey, D. (2021). The Benefits of Social-Emotional Learning in K-12 Education. *Journal of Child Development*, 67(4), 298-312.
7. Shapiro, H. (2018). *Trauma and Attachment in the Classroom: A Guide for Educators*. New York: Teacher's College Press.
8. 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.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ ЯК ОСНОВА РЕСУРСІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

УДК 159.923.3

Яцюк Андрій Олександрович,

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

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Пилявець Наталія Ігорівна,

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Серед ключових завдань Концепції ментального здоров'я вагоме місце посідають наукові дослідження психологічних ресурсів ментального добробуту українців.

Психологічний капітал активно розроблявся в контексті організаційної психології, в той самий час воєнна ситуація в країні підкреслює його важливу роль у завданнях збереження та відновлення людського капіталу держави.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічний капітал (PsyCap) – це позитивний психологічний стан розвитку, що характеризується набором конгруентних ресурсів (Luthans & Youssef, 2004) [3]. Ці ресурси: самоефективність (Bandura, 1997) [2], яка стосується впевненості людини у своїх можливостях, потенціалі досягнень і здатності підтримувати та докласти