

Висновки. Виявлені психологічні особливості самотавлення самотніх жінок можуть слугувати основою для розробки програм психологічної корекції, спрямованих на підвищення самооцінки, розвитку адекватної самоповаги та подолання негативних переживань самотності. Дослідження підкреслює важливість інтегративного підходу до вивчення феномену самотності, враховуючи індивідуально-психологічні характеристики особистості. Ці результати дозволяють не лише глибше зрозуміти механізми переживання самотності, але й надають інструменти для подальшої практичної роботи з цією категорією жінок.

Список використаної літератури.

1. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві / Р. П. Попелюшко // Зб. наук. пр. Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". – 2013. – № 2 (8). – С. 212–216.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

УДК 159.922

Чорна Марина Володимирівна

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

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Яцюк Марія Валеріївна,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Дослідження прив'язаності відіграє важливу роль у цілісному підході до вивчення психологічних особливостей індивіда та фундаментальних засад психології розвитку та міжособистісних стосунків. Розуміння феномену прив'язаності розширює уявлення про вплив раннього

досвіду близьких стосунків на формування психологічних особливостей суб'єкта та виявляє вплив навколишнього середовища та виховання на якість прив'язаності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «прив'язаність» походить від загальновідомої теорії прив'язаності (англ. «Attachment theory»), використання саме такого перекладу обґрунтовано Г. Лазос (2020), оскільки, на думку дослідників, він характеризує сутність найперших взаємин немовляти із особами, які про нього піклуються, і означає їхню зв'язаність, тобто близькість, що має значний вплив на подальше життя дитини.

Термін «прив'язаність» походить від загальновідомої теорії прив'язаності (англ. «Attachment theory»), використання саме такого перекладу обґрунтовано Г. Лазос (2020), оскільки, на думку дослідників, він характеризує сутність найперших взаємин немовляти із особами, які про нього піклуються, і означає їхню зв'язаність, тобто близькість, що має значний вплив на подальше життя дитини.

Найперші дослідження особливостей взаємовідносин матері і дитини та безпосереднє спостереження за ними належать А. Фройд, яка, розвиваючи психоаналітичні ідеї свого батька З. Фрейда, зробила значний внесок у розуміння процесу становлення психіки у період раннього дитинства та яку роль у ньому відіграють стосунки із найпершими об'єктами у житті немовля. Важливість близьких стосунків дитини із батьками, насамперед із матір'ю, у перші роки життя була означена у працях таких видатних діячів в області психології, як М. Кляйн, Е. Фромм, Г. Салліван, Д. Віннікотт, М. Малер, Х. Кохут.

Їхнє розуміння значущості особливої взаємодії матері та немовляти лягло в основу теорії об'єктних стосунків, а також знайшло свій розвиток у розробці теорії прив'язаності британського психоаналітика Дж. Боулбі, який пізніше відійшов від психоаналізу та зосередився на біологічних чинниках формування прив'язаності. Боулбі (Bowlby, 1958) вивчав таких птахів, як голуби і гуски, та дав визначення явища «імпринтингу» (відкарбування, фіксація, запам'ятовування).

Це явище спостерігається, коли молоді птахи слідуєть за першим об'єктом, який вони бачать після народження, зазвичай це їхній батько. Спостереження показали, що прив'язаність може бути інстинктивною і критично важливою для виживання.

Еволюційна теорія прив'язаності, запропонована Дж. Боулбі, підкреслює адаптивну функцію прив'язаності, яка забезпечує виживання дитини через близькість до опікуна (Bowlby, 1977). Вона базується на біологічних механізмах, що сприяють формуванню прив'язаності через спільний досвід взаємодії між дитиною та опікуном. Важливу роль Дж. Боулбі відводив переживанням дитини таких процесів, як сепарація та втрата, перебіг яких впливають на формування особистості та її розвиток в онтогенезі, а також можуть стати причиною виникнення психопатології (Bowlby, 1973; 1982).

Пізніше до досліджень Боулбі приєдналася М. Ейнсворт, якій належить розробка лабораторного експерименту «Незнайома ситуація» (англ. «The Strange Situation»), під час якого дитина залишається у незнайомому приміщенні без матері і в присутності незнайомої людини. Виходячи з моделі поведінки дитини під час даного експерименту, було уточнено і класифіковано типи прив'язаності (Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S., 1978). За якістю прив'язаність поділяється на три типи, один з яких надійний або безпечний, а інші – ненадійні, що поділяються на тривожно-амбівалентний і уникаючий. Пізніше М. Мейн та Е. Гьоссе (1990) в своїх дослідженнях виділили четвертий тип прив'язаності – дезорганізований.

Якість прив'язаності характеризується відчуттям безпеки або небезпеки, яке суб'єктивно переживається поряд із об'єктом прив'язаності та за його відсутності.

Дослідження Дж. Боулбі та М. Ейнсворт показали, що якість прив'язаності дитини до перших об'єктів закладає основи для моделі майбутніх стосунків та поведінки у дорослому віці. Особистість дитини збагачується інтроєктами, тобто зовнішні об'єкти та моделі взаємовідносин, які її оточують, засвоюються та

формується у емоційно-поведінкову систему суб'єкта, яку Дж. Боулбі визначив як «робоча модель прив'язаності» (Bowlby, 1973).

Ця модель не є кінцевою та незмінною, вона підлягає постійній трансформації та пристосуванню до навколишнього середовища.

Ці відкриття дали поштовх для подальшого розвитку теорії прив'язаності та вивчення її впливу на життя суб'єкта. С. Kazan та Р. Shaver (1987) встановили, що доросла прив'язаність у романтичних стосунках має такі самі особливості, які вона мала у дитячому віці у стосунках з опікуном.

Таким чином дослідники підкреслюють безперервність типу прив'язаності, що бере свій початок із дитячого досвіду близьких стосунків. Дослідники J. A. Simpson, W. A. Collins, S. Tran та K. C. Haydon (2007) встановили, що особливості відносин з доглядаючою особою, що утворилися в перші роки життя дитини, зберігаються такими протягом всього життя, а також впливають на якість романтичних стосунків у дорослому віці.

Ранній досвід прив'язаності є ключовим фактором у формуванні здібностей в подальшому створювати зв'язки із іншими людьми, майбутніми партнерами та власними дітьми, а також впливає на уявлення про себе та інших. На думку С. Галушко (2019), потреба дорослої людини у прив'язаності є ознакою психологічного здоров'я та виражається у прагненні до близькості, турботи, безпеки та відчутті комфорту у стосунках.

М. Ейнсворт (1978), розвиваючи теорію Дж. Боулбі, припустила, що саме якість взаємодії із доглядаючою особою впливає на формування типу прив'язаності. Те, наскільки матір або особа, що її замінює, у сенситивний період раннього дитинства є передбачуваною для немовля, емоційно доступною чи холодною, уважною до потреб дитини чи жорстокою у поводженні із нею, визначає які переживання будуть переважати у близьких стосунках в майбутньому.

Відповідно до теорії, прив'язаність є вродженою особливістю і розвивається протягом перших років життя, а на формування типу прив'язаності перш за все впливають виховання та оточуюче середовище. Вирішальне

значення для формування прив'язаності, на думку Ейнсворт (1978), має те, наскільки мати змогла стати «надійною базою», куди повертається малюк у стресових ситуаціях або досліджуючи світ, та наскільки опікун чутливий у взаємодії з дитиною. Дослідження М. De Wolf та М. Н. van IJzendoorn (1997) показали, що чутливість опікуна як здатність своєчасно помічати, правильно інтерпретувати та адекватно реагувати на потреби дитини має значний вплив на якість стосунку прив'язаності з дитиною.

Достатня чутливість опікуна, послідовність і передбачуваність у вихованні, його емоційна стабільність та доступність стає основою для формування безпечної прив'язаності. Діти, якими нехтують або з якими жорстоко поводяться також формують прив'язаності, але зазвичай це прив'язаності ненадійного або дезорганізованого типу.

Так непередбачувана та непослідовна поведінка опікуна, надмірна опіка, напруженість у сімейних відносинах та конфлікти між батьками можуть привести до утворення тривожно-амбівалентної прив'язаності.

Унікаюча прив'язаність формується за умов відсутності або недостатньої чутливості до потреб дитини, емоційної недоступності опікуна, а також переоцінки самостійності та незалежності дитини, через що вона втрачає віру в те, що її почуття важливі, а потреби можуть бути задоволені опікуном.

Найбільш небезпечним типом є дезорганізована прив'язаність, оскільки, як показують дослідження Е. Nesse та М. Main (2000), вона формується у дітей, які зазнали недбалого або жорстокого поводження.

Для таких дітей об'єкт прив'язаності є безпечним укриттям у стресових ситуаціях і в той же час стає загрозою, що викликає страх. Ненормальна поведінка батьків, застосування погроз, насилля, принижень, а також відсутність чутливості та ігнорування потреб дитини закладає фундамент для розвитку дезорганізованого типу прив'язаності.

Причиною такого ставлення батьків до дітей може бути їх власний неінтегрований травматичний досвід, пов'язаний із втратою або жорстоким поводженням, у спілкуванні з дитиною вони можуть проявляти інтроверсію,

дисоціацію, демонструвати непередбачувану, неадекватну, лякаючу або лякливу поведінку, яка може заплутати дитину та змусити почуватися в небезпеці поряд зі своїм об'єктом прив'язаності (Е. Hesse та М. Main, 2006).

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, зазначимо, що на формування типу прив'язаності впливає якість близьких стосунків із матір'ю або ж особою опікуна у період раннього дитинства, виховання та навколишнє середовище.

Від того, наскільки опікун виявляв чуйність і забезпечував потреби дитини та наскільки середовище, у якому виховується дитина, є безпечним та передбачуваним, залежить якою сформується прив'язаність.

Оскільки тип прив'язаності є безперервним, то цей фактор впливатиме на всі сфери життя та міжособистісні стосунки у дорослому житті суб'єкта.

Список використаної літератури

1. Галушко, С. М. (2019). «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Проблеми сучасної психології*, 2, 21–28.
2. Лазос, Г. П. (2020). Стиль прив'язаності як вадливий фактор резильєнтності фахівців допоміжних професій. *Психологічний журнал інституту психології ім. Г.С. Костюка*, 6. с. 130-144.
3. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in the strange situation and at home*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
4. Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350–373.
5. Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
6. Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201–210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>.
7. Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.)*. New York, NY: Basic Books. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>.

8. De Wolff, M., & van IJzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development*, 68(4), 571–591. <https://doi.org/10.2307/1132107>.
9. Hesse, E., & Main, M. (2006). Frightened, threatening, and dissociative parental behavior in low-risk samples: Description, discussion, and interpretations. *Development and Psychopathology*, 18(2), 309–343. <https://doi.org/10.1017/S0954579406060172>.
10. Hesse, E., & Main, M. (2000). Disorganized infant, child, and adult attachment: Collapse in behavioral and attentional strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48, 1097–1127.
11. Kazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1040/0022-3514.52.3.511>.
12. Main, M., & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 161–182). Chicago: University of Chicago Press.
13. Shaver, P. R., & Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the “big five” personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536–545.
14. Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355–367. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.355>.