

Нагорна В.А. студентка спеціальності 053 Психологія

Науковий керівник: Рябік П. В. к.т.н., доцент

(Український державний університет науки та технологій ННІ «Український хіміко-технологічний університет», м. Дніпро, Україна)

## ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

У сучасних соціокультурних реаліях, коли інститут сім'ї зазнає трансформацій, а темп життя спричиняє високий рівень стресу та невизначеності, розуміння феномену прив'язаності набуває особливого значення. Вона формує основу міжособистісних стосунків, впливає на психоемоційний стан, здатність до емпатії, емоційного контролю та соціальної адаптації.

Джон Боулбі, британський психіатр, довів, що потреба в емоційній близькості є базовою та зберігається протягом життя. Він підкреслював, що стійка прив'язаність до батьків є основою психоемоційного здоров'я дитини і впливає на довіру у дорослому віці. Мері Ейнсворт доповнила теорію, експериментом «Незнайома ситуація», який дозволив виділити три типи прив'язаності: надійну, тривожно-амбівалентну та уникаючу. Але сучасна психологія виділяє ще один вид прив'язаності - дезорганізована прив'язаність

Ці стилі формуються у ранньому дитинстві й визначають характер міжособистісних стосунків у зрілому віці. Надійна прив'язаність виникає у дітей, батьки яких чуйно й послідовно задовольняють емоційні потреби. Такі дорослі комфортно вступають у стосунки, відкриті до діалогу, вирішують конфлікти без агресії. Тривожно-амбівалентна прив'язаність пов'язана з непослідовною поведінкою батьків. Дорослі з цим стилем відчувають страх відкидання, схильні до нав'язливої поведінки. Уникаюча прив'язаність формується за умов емоційного відсторонення батьків, і у дорослому віці проявляється через самозакритість, небажання емоційної близькості. Дезорганізована прив'язаність виникає внаслідок травм, об'єднує потребу у близькості з одночасним страхом її, породжуючи емоційну непередбачуваність.

Формування прив'язаності починається у сенситивний період (перші роки життя), коли дитина особливо чутлива до якості емоційного контакту з доглядачем. Чуйність і стабільність дорослого формують базу безпеки. Біологічно цей процес підтримується окситоцином (довіра), дофаміном (задоволення) і кортизолом (стрес). Відсутність позитивного контакту або стрес порушують емоційну стабільність, ускладнюючи формування здорових зв'язків.

Стиль прив'язаності, що сформувався в дитинстві, має безпосередній вплив на подальші відносини з людьми та формує основу того, як людина бачить себе, інших і взаємодію між ними. Проте цей процес не є незмінним. Досвід позитивних відносин, підтримка партнера, а також психотерапія можуть допомогти людині змінити небезпечну прив'язаність у більш безпечну. Таким чином, хоча дитячий досвід має великий вплив, доросла людина здатна свідомо працювати над своїми емоційними установками та змінювати їх.

Для діагностики прив'язаності використовуються опитувальники, проєктивні методики та спостереження за поведінкою, особливо в стресових ситуаціях. Сучасні технології, такі як нейропсихологічні дослідження та аналіз гормонального фону, також відкривають нові можливості.

Зміна стилю прив'язаності – це поступовий процес, що вимагає усвідомлення, внутрішньої роботи та підтримки. Психотерапія, безпечне оточення, емоційна регуляція, робота над самооцінкою та травмотерапія відіграють ключову роль. Довіра розвивається

через маленькі кроки, а зміна прив'язаності призводить до впевненості та здорових стосунків, де захист перетворюється на відкритість.

Розуміння прив'язаності є ключовим для побудови здорових міжособистісних стосунків і психоемоційного благополуччя. Від теорії Боулбі до сучасних досліджень, прив'язаність розглядається як фундаментальна потреба, що формує емоційний стиль людини з раннього дитинства. Різні типи прив'язаності, від надійної до дезорганізованої, впливають на здатність до довіри, емпатії та адаптації. Діагностика та психотерапія надають можливості для зміни небезпечних патернів, сприяючи розвитку впевненості та відкритості в стосунках, що є важливим для особистісного зростання та соціальної інтеграції.

#### **Список використаних джерел:**

1. Амір Левін, Рейчел Геллер (2024). Підходимо один одному. Як теорія прив'язаності допоможе створити гармонійні стосунки. Сварог. 230 с.
2. Мазяр О.В. Діагностика особистісної проблеми: емоційна сфера. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 4. Т. 1. С. 36–41.
3. Крижановська, З. (2021). Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. Сучасні психологічні тенденції - підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика, тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар. конференції. Харків.
4. Крижановська З., Бабак К. (2022). Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного життя. Психологічні перспективи. Луцьк.