

рівнем психологічного благополуччя і здоров'я; фасилітаційна – завдяки використанню соціально-психологічного капіталу індивід може легше досягати своїх цілей; адаптивна – соціально-психологічний капітал дозволяє індивідам адаптуватися до соціального середовища, а також досягти більшого успіху у своїх цілеспрямованих діях.

Завершуючи розмірковування щодо ролі мікросоціальної довіри у структурно-функціональній організації соціально-психологічного капіталу, зазначимо її зміст балансування виокремлених структурних компонентів в бік альтруїстичної чи то егоїстичної поведінки особистості. Така збалансованість мікросоціальної довіри є фундаментальною властивістю соціально-психологічного капіталу особистості.

### Література:

1. Luthans F., Norman S. M., Avolio B. J., Avey J. B. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate – employee performance relationship. *Journal of Organizational Behavior*. V. 29. N. 2. P. 219–238.
2. Marsh R. M. (2005). Social capital and democracy in a new democracy. *The Sociological Quarterly*. V. 46. N. 4. P. 593–615.
3. Sarason I. G., Sarason B. R. (2009). Social support: Mapping the construct. *Journal of Social and Personal Relationships*. V. 26. N. 1. P. 113–120.
4. Stephen A., Halpern D., Fitzpatrick S. Social capital: A discussion paper. L. : Performance and Innovation Unit, 2002.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-380-7-27>

## ТРИВОЖНИЙ ТИП ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ВЗАЄМВІДНОСИНИ

**Данилова А. С.**

*студентка кафедри психології*

*Навчально-наукового медичного інституту*

*Чорноморського національного університету імені Петра Могили  
м. Миколаїв, Україна*

Дослідження типів прив'язаності є досить актуальною темою, якій науковці приділяють усе більше уваги. Здебільшого, можна зустріти роботи зарубіжних дослідників, хоча також можна спостерігати, як тема прив'язаності поширюється і в Україні. Початок досліджень прив'язаності заклав англійський психолог та психоаналітик Джон

Боулбі ще у 1944 році у своїй статті «Сорок чотири неповнолітніх злочинців: їхній характер і домашнє життя» [1]. Також Джон Боулбі став тим, хто вперше у науковому контексті використав термін «прив'язаність». Посилаючись на його теорію прихильності, можна сказати, що в дитини з перших років формується певна модель прив'язаності до матері, як до важливого дорослого та того, взаємодія з ким є провідною на певних етапах життя, що і є початком розвитку відповідного типу прив'язаності у майбутньому [2]. Тут важливо розуміти саму атмосферу даних взаємостосунків: якщо вони були довірливими, потреби дитини враховувалися та відповідно задовольнялися, а поведінка важливого дорослого не викликала тривоги – у подальшому в індивіда сформується безпечний тип прив'язаності. Проте, якщо мати була емоційно-відстороненою, не відповідала на емоційні запити дитини, була непослідовною у власних діях (наприклад, в один момент могла хвалити, а через короткий проміжок часу сварити), ігнорувала її потреби та регулярно знецінювала її діяльність – це стане поштовхом до формування тривожного типу прив'язаності в індивіда.

Вже у дорослому віці, люди з тривожним типом прив'язаності вимагатимуть від оточення та близьких для себе людей підтвердження того, що їх не зрадять і не покинуть, так як робили це у взаємостосунках із важливим дорослим. У таких ситуаціях дитині буквально потрібно було заслужити увагу дорослого, довести, що вона варта цього. У подальшому така стратегія поведінки буде відповідати і всім наступним взаємостосункам індивіда. Таким чином, в особи з тривожним типом прив'язаності в свідомості формується певна думка, що увага, прихильність та позитивне ставлення з боку оточуючих, з якими потрібно взаємодіяти на постійній основі, – це не те, що може існувати незалежно від поведінки такої особи, а те, що потрібно досягти. Підтвердження того, що їх не кинуть у даному випадку виступає чинником, який дозволяє знизити наявний рівень тривоги, проте людям із даним типом прив'язаності недостатньо отримати подібне підтвердження один або будь-яку кількість обмежених разів. Подібний запит йтиме від них на постійній та регулярній основі саме у ті моменти, коли рівень тривожності бути відкинутим у будь-яких взаємостосунках зростає. У даній ситуації люди з тривожним типом прив'язаності не користуються логікою та раціональним мисленням, можуть діяти імпульсивно та нерозсудливо. Наприклад, спостерігаючи взаємодію певної особи, яка є близькою у тому чи іншому відношенні до людини із тривожним типом прив'язаності, з іншими – у такої людини відповідно з'являтимуться певні думки тривожного характеру (мене кинуть, я не важливий/-а, я гірший/-а за когось), що нерідко може призводити до конфліктних ситуацій, враховуючи характер та темперамент кожного з учасників подібної взаємодії. Проте, стратегією поведінки

особи з тривожним типом прив'язаності у конфліктах є уникнення, так як це може погіршити їхнє становище та збільшити рівень тривожності. Таким чином, всі конфліктні ситуації вони намагатимуться або звести на мінімум, якщо вже так склалися обставини, або «тікатимуть» та закриватимуться у собі в надії, що конфлікт зникне самостійно. Потрібно також зазначити, що такі люди дуже вразливі, вони можуть помічати навіть найменші деталі у зміні поведінки своїх друзів або романтичних партнерів, що і призводитиме до збільшення рівня тривожності. Збільшений рівень тривожності у свою чергу призводитиме до того, що люди з даним типом прив'язаності можуть закриватися у собі та активно аналізувати свої власні дії, намагаючись знайти причину такої зміни. Тобто, коротко кажучи, люди з тривожним типом прив'язаності можуть вважати, що поведінка та ставлення оточуючих до них безпосередньо залежить від їхніх дій, вчинків або висловів.

Також хотілося би звернути увагу на те, що люди з тривожним типом прив'язаності можуть надмірно ідеалізувати особу, з якою вибудували певні взаємостосунки (дружні або романтичні), приписуючи їй ту картинку, яку хочуть бачити, та ігноруючи те, що є насправді. Це може призводити до розчарування індивіда з даним типом прив'язаності в собі та у міжособистісних стосунках загалом. Як вже зазначалося вище, люди з тривожним типом прив'язаності схильні звинувачувати себе у певних ситуаціях, тому це може призвести до думки, що вони взагалі не варті проявляти певне ставлення до оточуючих, та отримувати те саме ставлення і у свою сторону відповідно. На даний фактор також може впливати те, що такі люди зазвичай мають занижену самооцінку та завищений рівень невпевненості у собі. Вони можуть залежати від думки не лише близьких, але і від думки інших людей загалом. Таким чином, індивід з тривожним типом прив'язаності може вибудовувати певний клімат у взаємостосунках та «підлаштовуватися» під зовнішні обставини так, щоб унеможливити ризик того, що людина, з якою йому доводиться взаємодіяти та контактувати, у майбутньому покине його. Зважаючи на це, можна сказати, що люди з даним типом прив'язаності схильні жертвувати собою та власними інтересами на користь оточуючих, щоб в їхніх очах бути кращими за когось іншого. Причиною такою поведінки може слугувати також і те, що людям з даним типом прив'язаності характерно бути ревнивими та недовірливими. На їхню думку, їхній друг або романтичний партнер мають належати лише їм. Така поведінка може пояснюватися тим, що, як ми вже зазначали раніше, люди з тривожним типом прив'язаності вважають, що прихильність потрібно «заробити», тому вони намагатимуться показати себе з ліпшої сторони.

Всі наведені вище характеристики можуть впливати на емоційний фон кожної зі сторін. Звичайно, що люди з даним типом прив'язаності відчувають тривогу та потребу в її зниженні, що створюватиме таке собі «замкнене коло», де вони бажатимуть задовольнити власні потреби, вдатимуться до певних дій, що пов'язані з цим, відчуватимуть полегшення та спокій, а потім знову повертатимуться до початку. До людини, що створила певні взаєностосунки із такою особистістю, висуватимуться певні вимоги, наприклад, зменшити кількість спілкування з іншими для того, щоб приділяти більше уваги безпосередньо людині з тривожним типом прив'язаності. Такі вимоги можуть викликати конфліктні ситуації, що з відповідною періодичністю повторюватимуться. Таким чином, інша сторона переживатиме негативні емоції, у неї може піднятися рівень тривожності перед очікуванням наступного конфлікту.

У будь-яких взаєностосунках з людиною з тривожним типом прив'язаності важлива обізнаність та готовність до розмови. Обізнаність у даному випадку полягає в тому, щоб розуміти свої власні внутрішні процеси, емоції та причини своїх вчинків, які не завжди можуть бути свідомими, а також вона полягає в тому, щоб приймати ці явища та працювати над ними разом, для покращення наявних взаєностосунків. Готовність до розмови полягає в тому, щоб обговорювати ці свої внутрішні хвилювання з близькою людиною, а не накопичувати їх всередині, адже близька людина, з якою індивід із тривожним типом прив'язаності взаємодіє, не завжди може розуміти та аналізувати причини якоїсь певної поведінки. Це може допомогти знизити рівень тривожності або взагалі стати першим кроком до зміни типу прив'язаності. Деякі дослідники вважають, що є шанс змінити тип прив'язаності, проте варто зауважити, що ця зміна – доволі болісний і тривалий процес, який може відбуватися шляхом роботи над собою та терапії.

Отже, резюмуючи усі наведені вище твердження, можна сказати, що тривожний тип прив'язаності формується в особи на ранніх етапах життя та відповідає її взаєностосункам з важливим дорослим, яким у даний період є мати. Якщо мати була відстороненою, непослідовною у власних діях, не давала емоційний відгук та не задовольняла потреби дитини – це може стати чинником, що у подальшому сформує тривожний тип прив'язаності в індивіда. Люди з тривожним типом прив'язаності дуже чутливі, вони хочуть, щоб інші задовольнили їхні потреби, адже їм бракувало цього в дитинстві, тому вимагають від оточуючих підтвердження того, що їх не зрадять та не покинуть, щоб знизити свій рівень тривоги. Не рідко в них можна спостерігати занижену самооцінку та залежність від думки оточуючих на фоні того, що вони вважають, що повинні «заслужити» прихильність та позитивне ставлення у свій бік. Особи з тривожним типом прив'язаності можуть

бути ревними та обмежувати своїх партнерів, проте вони також будуть відданими та готовими жертвувати всім заради них.

### **Література:**

1. МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «Дитинство XXI століття: інноваційна освіта», 27 жовтня 2023 року, м. Кременчук. 161 с.

2. Francis L. Stevens, Affect Regulation Styles in Avoidant and Anxious Attachment. *Individual Differences Research*. 2014, Vol. 12, No. 3. Pp. 123–130. ©2014 Individual Differences Association, Inc., [www.idr-journal.com](http://www.idr-journal.com) ISSN: 1541-745X

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-380-7-28>

## **ВАЖЛИВІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В АКАДЕМІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Карпенко Г. М.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри іноземних мов*

*Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника  
м. Івано-Франківськ, Україна*

Емоційне благополуччя – це стан, коли особистість відчуває загальне почуття задоволення життям, має стійкий позитивний настрій і вміє ефективно керувати своїми емоціями. У контексті освітнього процесу, емоційне благополуччя важливо з двох причин: вплив на навчання та успішність та важливість для загального самопочуття та розвитку особистості. Позитивні емоції, такі як радість, захоплення та впевненість у собі, сприяють кращому засвоєнню матеріалу, підвищують концентрацію та продуктивність, що в свою чергу призводить до покращення академічних результатів та загального успіху в навчанні. Емоційне благополуччя в освітньому середовищі сприяє формуванню стійкого позитивного ставлення до навчання та саморозвитку. Забезпечуючи студентам психологічний комфорт та підтримку, вони відчувають більшу мотивацію для досягнення своїх цілей та розкриття свого потенціалу.

Емоційне благополуччя впливає на когнітивні функції та навчальні досягнення студентів на різних рівнях. Позитивне емоційне становище