

ТИП ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Лазос Гелена Петрівна¹, Малушка Валерія Валеріївна²

¹ Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8935-2664>

² Аспірантка лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2550-5526>

UDC: 159.944.4 – 026.564:159.923

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто теоретичні аспекти дослідження проблеми впливу типу прив'язаності на стресостійкість підлітків. Акцентовано на тому, що у кризових умовах, які склалися за останні вісім років в Україні, все більше актуалізується необхідність цілеспрямованого наукового аналізу чинників, що формують стресостійкість, зокрема типу прив'язаності. Наголошено на соціальній значущості вивчення типів прив'язаності та їх впливів на психологічну стійкість підлітків у стресових ситуаціях. Підкреслено, що порушення емоційної прив'язаності дитини до первинних об'єктів ще у ранньому віці можуть призводити до девіантних та тривожних проявів, виникнення психосоматичних і психічних симптомів, знижувати психологічну стійкість особистості до психічних травм.

Ключові слова: стресостійкість, тип прив'язаності, підлітковий вік, психологічна стійкість.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Після 2014 року соціальне середовище в Україні зазнало кардинальних змін: внаслідок російської воєнної агресії, що призвела до людських і матеріальних втрат, окупації територій у соціумі склалися кризові умови. Суспільство потерпає від тривоги, страху, паніки, апатії та розгубленості, що призводять до фізичного і психологічного виснаження. Такі обставини ще більше актуалізують необхідність цілеспрямованого вивчення умов і шляхів збереження психічної стабільності. Серед багатьох чинників, які визначають психологічне здоров'я, а зрештою – і здоров'я людини загалом, велике значення має її стійкість до стресових ситуацій та спроможність до відновлення. Високий рівень стресостійкості є своєрідним каталізатором для збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості.

Особливо значущими є формування та розвиток стресостійкості в дітей, які перебувають у кризово-

му підлітковому періоді життя і вимушені долати багато викликів, що пов'язані як із особливостями віку, так із драматичною ситуацією сьогодення.

З огляду на це актуалізується питання вивчення чинників, які впливають на формування і розвиток стресостійкості. До них, як свідчать численні сучасні дослідження, передусім належить якість дитячо – батьківських стосунків та типу прив'язаності. Доведено, що ці чинники впливають на процеси адаптації підлітка до нових умов та завдань вікового періоду, а причиною виникнення в нього девіантних та тривожних проявів можуть бути саме порушення емоційної прив'язаності дитини до первинних об'єктів у ранньому віці (Боулби, 2003; Ейнсворт, 2015).

Пошук відповіді на питання, як і завдяки яким ресурсам деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зміцніти після складних травмливих ситуацій, є певним викликом для науковців і практиків серед психологів та психотерапевтів. Розуміння механізмів і умов формування людської спроможності

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Gelena Lazos, Valeriia Malushka

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

до опірності стресам і життєвим негараздам допоможе фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для формування та розвитку стресостійкості у дітей різного віку.

Аналіз досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Стрес як одне з важливих психологічних явищ у житті та розвитку людини давно став предметом дослідження багатьох вчених. Водночас зміст поняття стресу постійно змінюється і уточнюється з моменту його визначення першими дослідниками. Передусім це пов'язано з розширенням сфери застосування цього поняття та подальшим детальним вивченням багаточисленних аспектів стресу.

Аналіз літератури, присвяченої цим питанням, засвідчив, що наразі дослідження стресу відбуваються у трьох різних напрямках: перший напрям представлено роботами вчених, які ґрунтуються на позиціях теорії стресу Г. Сельє (*Сельє, 1979*); другий напрям зорієнтований на системне вивчення причин стресу як передумов формування межових психічних розладів і дезадаптації особистості (зазначимо, що в його межах працюють переважно вчені медичної галузі – нейрофізіологи, психіатри, психотерапевти); третій напрям, який є наразі найбільш розробленим, ґрунтується на теоретико – практичних засадах досліджень Р. Лазаруса з урахуванням природи стресу та способів його подолання (копінгу) (*Lazarus, 1966*)

Дослідників усе більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні (*Валушко, 2008; Водоп'янова, 2009; Грановська, 2013; Гошкодеря, 2008; Джуелл, 2001; Китаєв – Смик, 2009; Кокс, 1981; Мельникова, 2018 та ін.*). Значна кількість наукових праць присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (*Бодров, 2000; Віткін, 1996; Китаєв – Смик, 2009; Копіна, 1994; Самоукіна, 1999; Чебикін, 1994; Черепанова, 1998; Грінберг, 2002; Купер, 2007; Леві, 1977*). Сутність самого феномену стресостійкості намагалися з'ясувати як вітчизняні фахівці (*Бердник, 2009; Дубчак, 2017; Мельникова, 2018; Мигаль, 2008; Мозговий, 2004; Овсяннікова, 2012; Поліщук, 2014; Протасенко, 2008; Ршико, 2014; Стельмащук, 2015; Циганчук, 2011; Омельченко, 2015 та ін.*), так і зарубіжні (*Rutter, 1990; Masten, 2014 та ін.*). Дослі-

дження поглядів вітчизняних (*Василенко, 2009; Крайнюк, 2007; Лазос, 2019; Наугольник, 2015*) і зарубіжних психологів (*Боулбі, 1980, 2003; Мейн & Каплан & Кассиди, 1985; Бріш, 2012 та ін.*), які вивчали особливості прив'язаності, сприяють більш ґрунтовному розумінню сутності цього феномену, а також дають змогу дослідити його вплив на процес формування стресостійкості у дітей підліткового віку.

Виокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячена стаття. У статті досліджено вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у дітей підліткового віку. Акцентовано, що надійна прив'язаність, яка формується у віці немовляти, відіграє велику роль у процесах створення системи ефективних психічних захистів у дитини та стимулює розвиток і вдосконалення просоціальних моделей поведінки, що впливає на психологічну стійкість людини щодо психічної травми, психосоматичних і психічних симптомів, формує основу стресостійкості.

Формулювання мети або цілей статті (постановка завдання): огляд теоретичних аспектів дослідження сформованого типу прив'язаності як важливого чинника стресостійкості у підлітків.

Методи проведеного дослідження та їх обґрунтування: безпосередньо використано аналіз теоретичних основ типу прив'язаності як важливого чинника стресостійкості підлітків, а також синтез наявних підходів розуміння ключових основ дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Стрес є неминучою і невід'ємною частиною нашого життя. Достеменно відомо, що людські психіка і тіло здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями за допомогою сформованих психологічних механізмів, що забезпечують достатній рівень стресостійкості. Водночас існують такі пікові ситуації стресу, які механізми психологічного захисту людини компенсувати або не здатні, або здатні із великими труднощами. До них передусім належить війна і всі трагічні обставини, нею зумовлені. Саме в такі періоди всі фізичні та психологічні системи нашого організму зазнають максимального навантаження. І якщо доросла людина із сформованою системою захистів та стресостійкості витримує їх тиск, після первинного шоку та розгубле-

ності повертається до чіткого усвідомлення реальності й діє відповідно, то дітям і підліткам з огляду на особливості їхнього віку такі навантаження можуть даватися вкрай важко. Відомо, що підлітковий вік є складним і кризовим періодом у житті, тому все більшу зацікавленість серед науковців викликає вивчення феномену стресостійкості у дітей саме такого віку. Адже достатній рівень стресостійкості є запорукою збереження, розвитку і зміцнення психічного здоров'я підлітків, а в майбутньому – нації.

Мабуть, найбільш корисне й загальноприйняте визначення стресу належить Р. Лазарусу: *стрес* — це стан або почуття, яке відчуває людина, коли усвідомлює, що «вимоги перевищують особисті й соціальні ресурси, які вона здатна мобілізувати» (Lazarus, 1966). Іншими словами, ми відчуваємо стрес, коли розуміємо, що щось цілковито вийшло з – під нашого контролю.

Усі біологічні організми наділені життєво важливим уродженим механізмом підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть їх порушувати. Людська психіка реагує на це захисно – пристосувальною реакцією – намагається адаптуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення рівноваги і є станом стресу. Екстремальні ситуації можуть виникати кілька разів на день, і загалом стреси відіграють позитивну роль, тому що підвищують життєвий тонус. Однак якщо стресові ситуації досягають певного критичного рівня, то діють на шкоду організмові.

Аналізуючи феномен стресостійкості, варто зазначити, що, хоча проблема стресостійкості є популярною і надзвичайно актуальною, осмислюється у численних зарубіжних та українських дослідженнях, сам термін не має чіткої загальноприйнятої дефініції. Проведений теоретико – методологічний аналіз проблеми стресостійкості (Сельє, 1979; Бердник, 2009; Моляко, 2004; Лебідь, 2016; Мельникова, 2018; Ришко, 2014; Циганчук, 2011; Овсяннікова, 2012) дав змогу визначити його наступним чином. *Стресостійкість* – це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаю-

чи ефективність функціонування у стресогенній ситуації.

У науковій літературі стресостійкість часто ототожнюють з поняттями та явищами «резильєнтність», «життєстійкість», «життєздатність» тощо. Це зумовлено як складнощами перекладу, так і тонкощами розрізнення цих феноменів. Зазначимо, що резильєнтність загалом науковці пов'язують із здатністю психіки відновлюватися після несприятливих стресових умов (Лазос, 2018), а стресостійкість — із процесом витримки, можливості та здатності психіки здолати стресову ситуацію. У більшості визначень стресостійкість розглядають у контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують з емоційною стабільністю та життєстійкістю. Так, А. Махнач (2013), О. Рильська (2011) у своїх дослідженнях твердо відстоюють позицію щодо синонімічності понять «стресостійкість» — «резильєнтність», часто ототожнюючи їх із «життєстійкістю». При цьому «контекст терміна «життєстійкість» надто широкий щодо комплексу системних зв'язків як резильєнтності на всіх рівнях життєздатності, так і стресостійкості, що відображає її важливий аспект», як зазначає О. Хамініч. (Хамініч, 2016, с.164). Адже той зміст, який вкладається в контекст терміна «життєстійкість» (Мадді, 2005; Леонт'єв, 2013; Титаренко, 2009 та ін.), охоплює значно ширше коло життєвих ситуацій, з якими стикається людина — смислоутворення, творчі задачі та ситуації виклику і вибору, нестандартні та надситуативні задачі — і має розглядатися як феномен, що визначає людину у взаємодії зі світом загалом.

Крім дефініювання поняття «стресостійкість», варто стисло окреслити сам процес реагування на стрес. Г. Сельє (1979) виокремлює три його стадії: перша – реакція тривоги, що характеризується мобілізацією всіх ресурсів організму, їй притаманне забезпечення термінової адаптації, що дає змогу особистості жити в умовах дії стресора; друга – стадія резистентності, коли людина ефективно протистоїть зовнішнім стресорам, у цей період може спостерігатися підвищена стресостійкість, а при неодноразових впливах однакових чи різних стресових факторів помірної інтенсивності розвивається стійка довгострокова адаптація; третя – стадія виснаження, що виникає під надто сильним і тривалим

тиском стресового фактора і може призводити навіть до патологічних змін психіки. Очевидно, що саме стресостійкість дає змогу уникнути найгіршого сценарію.

У цьому контексті дуже важливо підкреслити, що стресостійкість та інші психологічні явища (резильєнтність, життєстійкість), не є вродженими, це – результат психічного розвитку. Вчені вказують такі важливі чинники, які обумовлюють процес формування та розвитку стресостійкості людини: спрямованість особистості, її життєвий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності та вік, характер ранніх дитячо – батьківських стосунків. Проте в науковій літературі процес становлення стресостійкості висвітлено фрагментарно, як і проблему стресостійкості підлітків, хоча певні її аспекти зацікавили деяких авторів (Смірнова, 2016; Волосовцева, 2015; Андрєєва, 2016). Однак стресостійкість дитини, чинники її формування заслуговують на особливу увагу вчених, адже це одна з необхідних умов забезпечення її загального здоров'я натеper і в майбутньому. Отже, стресостійкість є необхідною властивістю розвитку підлітка, тому постає як феноменальний об'єкт вивчення.

Під *стресостійкістю підлітка* ми розуміємо комплекс властивостей його особистості, що забезпечує можливість адекватно, без шкоди для психічного здоров'я, реагувати на стресові фактори, допомагає організувати йому власну поведінку з метою ефективно подолати стресову ситуацію. Стресостійкість може забезпечити високу ефективність діяльності й допоможе зберегти здоров'я підлітка, якщо той буде потенційно підготовлений за рахунок енергії емоційного збудження (Тихомірова, 2003). Емоційне збудження особистості дає змогу зберегти певну спрямованість діяльності, адекватне функціонування та контроль над тим, як виражаються емоції.

Динаміка стресостійкості – складне явище, безпосередньо пов'язане з психічними новоутвореннями підлітка (почуття дорослості; розвиток самосвідомості, формування ідеалу особистості; схильність до рефлексії; інтерес до протилежної статі, статеве дозрівання; підвищена збудливість, часта зміна настрою; особливий розвиток вольових якостей; потреба в самоствердженні та самовдосконаленні, в діяльності, що має особистіс-

ний сенс; самовизначення) і його психічними процесами. Розглядаючи особливості й тенденції розвитку стресостійкості як необхідної складової належного системного існування особистості, важливо брати до уваги той факт, що ефективність стресостійкості забезпечується поєднанням результату і процесу. Підліткам, яким притаманна стресостійкість, властиві конструктивні способи подолання стресу, що пов'язані з механізмами регуляції та саморегуляції.

До чинників, які впливають на стресостійкість, різні автори зараховують наступні: (1) життєвий досвід, поведження себе в конкретних ситуаціях, спосіб реагування, сформоване ставлення до оточуючих, навколишнього світу; (2) досвід дитячо – батьківських стосунків, у тому числі – якість прив'язаності; (3) психологічна компетентність, тобто розуміння своїх психофізіологічних, особистісних якостей; (4) особистісні властивості, в тому числі мотивацію, саморегуляцію, вміння знаходити нові соціальні зв'язки, готовність до активних дій.

Особливої уваги заслуговують ті дослідження чинників формування стресостійкості, об'єктом вивчення яких є якість ранньої прив'язаності. Тісна прив'язаність, яка формується у віці немовляти, відіграє велику роль у процесах створення системи ефективних психічних захистів у дитини (Brish, 2012). За даними довготривалих аналітичних досліджень, саме чинник надійної прив'язаності стимулює розвиток і вдосконалення просоціальних моделей поведінки. Тим самим надійна прив'язаність забезпечує стабільність дитячої психіки та її здатність опиратися негативним стресовим факторам, тобто формує основи стресостійкості.

Нагадаємо, що теорію прив'язаності запропонували в 1960 – 1970 – х роках Дж. Боулбі та Мері Ейнсворт (1980). Ця теорія розглядає досвід ранніх стосунків дитини з батьками та іншими важливими суб'єктами в житті дитини. Дж. Боулбі вперше пов'язав розвиток прив'язаності з адаптацією та виживанням дитини. На відміну від традиційного психоаналітичного підходу, до пріоритетів якого, як відомо, належать свідомі та неусвідомлювані фантазії дитини в перебігу її психічного життя, Дж. Боулбі зосередив увагу на переживанні дітьми таких реальних подій, як сепарація та втрата близьких (Bowlby, 1980). Він з'ясував, що проблеми прив'язаності та втрати мають ключове значення, а осо-

бливості їх вирішення визначають подальший розвиток особистості та впливають на виникнення психопатології. У своїх працях Дж. Боулбі та його послідовники показують, що саме сепарація від батьків відіграє вирішальну роль у виникненні багатьох психопатологічних станів (Bowlby, 1980).

Стисло основні ідеї теорії прив'язаності можна описати так: (1) у ранніх стосунках з важливими дорослими дитина формує так звані внутрішні робочі моделі, якими вона користується протягом усього життя частково неусвідомлено; (2) уявлення дитини про прив'язаність обумовлює її поведінку та емоційне оцінювання досвіду; (3) мислення на рівні формальних операцій дає змогу індивіду спостерігати та формувати ставлення до певної системи стосунків, відповідно — внутрішня робоча модель може бути змінена за незмінності реального досвіду (важливе припущення з огляду на мету психотерапевтичної роботи та можливість змін завдяки терапевтичному процесу). Іншою важливою характеристикою внутрішньої робочої моделі є якість прив'язаності. Основа цієї характеристики — відчуття безпеки/небезпеки, яке, в свою чергу, забезпечує (або не забезпечує) об'єкт прив'язаності. Так, Мері Ейнсворт та Мері Мейн (1985), продовжуючи дослідження класифікації типів якості прив'язаності Дж. Боулбі, з'ясували, що немовлята, які намагаються відновити душевний комфорт після перенесеного ними стресу, викликаного розлукою, демонструють різні патерни поведінки з різними членами сім'ї. Деякі малюки легко заспокоюються і відновлюють почуття безпеки після повернення об'єкта прив'язаності, інші — уникають його, відкидають підтримку або навпаки — чіпляються за об'єкт, відчуваючи небезпеку; деяких немовлят будь — яка розлука дезорганізує. На основі цієї поведінки було сформовано класифікацію типів прив'язаності (див. табл. 1). Варто зазначити, що на стиль прив'язаності малюка впливає стиль прив'язаності дорослого, який про нього піклується; прив'язаність існує не лише у межах певної діади, а й поширюється на інші системи; різні стилі прив'язаності до різних членів сім'ї впливають на формування внутрішніх об'єктів дитини; формування внутрішніх об'єктів, у свою чергу, впливає на вибір партнера в дорослому віці (Fraley & Shaver, 2000).

У цю таблицю ми звели назви стилів (типів),

які пропонують різні автори — М. Мейн, М. Ейнсворт, 1985, J. Cassidy, P. Shaver, 2008; Д. Шарфф, 2009 та ін. Тут варто зазначити, що в науковій літературі, як у вітчизняній, так і в зарубіжній, часто використовуються рівноцінно терміни «тип», «стиль» та «якість прив'язаності». У нашій роботі ми, звертаючись під час опису до доробку інших вчених, використовуємо оригінальну термінологію автора. Так, у своїх дослідженнях М. Rutter (1990) виявив, що наявність безпечних стосунків між дитиною та хоча б з одним із батьків підвищує самооцінку дитини, і саме це, ймовірно, забезпечує захисний ефект і закладає основи стресостійкості і резильєнтності. Подальші результати досліджень емоційної стабільності дітей, а також їхньої здатності долати стресові психічні навантаження практично одноставно засвідчують, що, попри негативні впливи, діти залишаються і надалі психологічно здоровими і стресостійкими завдяки цій «надійній» особі, котра здатна перешкодити декомпенсації їхньої психіки в умовах стресу (Briuu, 2012; Hazan 1987; Fraley & Shaver 2000; Fraser, 1997). Дослідження, які ґрунтуються на теорії прив'язаності, довели, що система стилів прив'язаності дорос-

Таблиця 1.

Співвіднесення типів прив'язаності у немовлят та дорослих

	Стилі/типи прив'язаності
немовлята	Безпечна/надійна/захисна Амбівалентна (ненадійна) Відсторонена/ухильна (ненадійна) Дезорганізована
дорослі	Автономна/безпечна/надійна Униклива/ухильна/відкидальна Тривожна/нав'язлива/занепокоїлива Дезорганізована

лих, маючи глибоко індивідуальний контекст, базується на трьох джерелах: ранні дитячі — батьківські стосунки (з початком у пренатальному періоді); стосунки з однолітками в підлітковому віці (переважно романтичні); актуальні стосунки прив'язаності в дорослому віці (Main, Kaplan & Cassidy, 1985; Hazan & Shaver, 1987; Cassidy & Shaver, 2008).

Наразі науковий доробок поповнюється новими результатами досліджень щодо особливостей прив'язаності в дорослому віці та їх зв'язку з різними психологічними проявами та симптомами. Зокрема, у своїх працях R. Moulder та J. Hunter (2001) розглядають три можливі механізми впливу типу прив'язаності на вини-

кнення психосоматичних та психічних захворювань. Ненадійна прив'язаність, за їхніми даними, призводить до порушення процесу регуляції стресу, застосування зовнішніх регуляторів афекту та нехтування захисними видами поведінки. Масштабні лонгітюдні дослідження довели, що ненадійні типи прив'язаності збільшують рівень сприйняття стресу та можуть впливати на інтенсивність і тривалість фізіологічної реакції на стрес (Fraser, 1997; Cassidy & Shaver, 2008).

Отже, сформований тип прив'язаності впливає на психологічну стійкість людини до психічної травми, прояви психосоматичних і психічних симптомів. За визначенням американського психолога Дж. Ардена, надійна прив'язаність, сформована у дитинстві, слугує найкращим «термостатом» для регулювання стресу і показником резильєнтності людини. Достатньо велика кількість результатів досліджень, починаючи з наукового доробку Дж. Боулбі, свідчить, що якість прив'язаності до важливого об'єкта (матері) у ранньому дитячому віці багато в чому визначає особливості розвитку особистості на наступних етапах онтогенезу. Так, Мері Ейнсворт та Дж. Боулбі довели вплив ранніх дитячих прив'язаностей на формування стосунків у підлітковому та дорослому віці (M. Einthorn & Bowlby, 1991). Шляхом емпіричних досліджень було з'ясовано, що дорослі мають паралелі з тими самими стилями прив'язаності, що й немовлята: надійний, тривожно – амбівалентний та ухильний (Hazan & Shaver, 1987), і, відповідно, стилі реагування на сепарацію, що є стресовою подією.

Прив'язаність трактують як еволюційно (біологічно) зумовлену поведінкову систему, спрямовану на пошук і утримання дитиною близькості до матері (або іншого об'єкта) з метою підтримки безпеки і гарантії виживання. Прив'язаність становить основу (прототип) подальших стосунків дитини з іншими людьми, визначає весь подальший душевний психологічний устрій особистості: ставлення до світу, до себе, різні переживання та реакції на стрес, пізнавальні та творчі здібності тощо. Варто зазначити, що типи прив'язаності включають дві протилежні тенденції: з одного боку, пошук дитиною підтримки і захисту, з іншого – прагнення до нового, тобто можливої «небезпеки», що є особливо важливим для формування стресостійкості

вже у підлітковому віці.

Зазначимо, що потреба у прив'язаності існує поруч з розвитком автономії; потреба в автономії доповнює її. Більше того, надійна прив'язаність є основою розвитку самостійності, здатності покладатися на себе. Невпевнено прив'язана дитина погано відокремлюється від своїх батьків. Впевненість у прив'язаності виникає, коли люди можуть довіряти і покладатися одне на одне.

Діти з надійним типом прив'язаності є більш самостійними, контактними, активними в дослідженні світу, мають високу самооцінку, впевнені у надійності своїх батьків, охоче надають допомогу іншим. Діти з ненадійним типом прив'язаності часто залежні від батьків, їм складно встановлювати контакти, вони тривожні, мають тенденцію до зниження самооцінки. Звичайно, все це впливає на ефективність процесу ранньої соціалізації дитини за критерієм адаптації у нових умовах. Діти з надійним типом прив'язаності легше адаптуються до нових соціальних умов, зокрема, у період 2 – 3 років значно рідше хворіють, а також вирізняються легкістю контактування з однолітками і дорослими, ініціативністю, активністю, сприятливим емоційним фоном.

Щодо підліткового віку, то результати досліджень засвідчили, що надійний тип прив'язаності чинить вплив на розвиток адаптації до стресових ситуацій і конструктивне реагування на стресогенні фактори (Овсяннікова, 2012; Тіхоміров, 2006; Крайнюк, 2007).

Отже, аналіз та узагальнення існуючих теоретичних підходів до розуміння прив'язаності як психологічного феномену дали нам змогу уточнити його. Під прив'язаністю ми розуміємо інтегративне утворення, що охоплює емоційний зв'язок з матір'ю (чи іншим значущим дорослим), її образом і першою соціальною поведінкою, адресованою їй, викликає відчуття близькості та безпеки.

У контексті нашої статті цікавими є ґрунтовні дослідження ресурсів та впливів, що сприяють формуванню стресостійкості та резильєнтності у дітей, проведені А. Мастен та її групою (2014). Вони з'ясували, що суттєвим чинником, який допомагає дітям долати труднощі, є сім'я та стосунки (взаємодія) з батьками, а також певні особисті здібності самих дітей — їхня здатність мислити, розв'язувати проблеми, контролювати

свою поведінку тощо. Вчені переконалися, що певна частина дітей, яка успішно долає досить складні обставини, демонструє стресостійкість з раннього віку. Це діти, які добре навчаються у школі, мають друзів, добре спілкуються з вчителями. У процесі подальшого дорослішання вони також виявляють високий рівень стресостійкості.

Отже, спираючись на дослідження А. Мастен (2014), можна зазначити, що оскільки стресостійкість — це потенціал, а не вроджена риса, то вона є продуктом взаємодії дитини підліткового віку із середовищем. А одним з найголовніших чинників розвитку стресостійкості у дітей підліткового віку є наявність тісних стосунків з турботливими дорослими. Адже стресостійкість залежить від особистісних характеристик, які формуються під впливом наявності підтримувальних стосунків, що виникають у ранньому віці.

Надійну прив'язаність і функціональні стосунки між дітьми і батьками як важливі передумови стресостійкості розглядають й інші вчені, що працюють у різних теоретичних напрямках психології. Так, С. Мадді й Д. Хошаба виокремлюють три основні чинники, які сприяють формуванню стресостійкості в дітей підліткового віку: (1) особливості (атрибути) самих дітей; (2) сімейні фактори; (3) характеристики більш широкого соціального оточення (Maddi & Khoshaba, 1994).

Зазначимо, що М. Фрейзер (1997), підтверджуючи результати дослідження С. Мадді й Д. Хошаба стосовно чинників, які позитивно впливають на стресостійкість дітей підліткового віку, вказує, що до них належать розвиток навичок вирішення проблем, самоефективність, низький рівень конфліктності між батьками, позитивний зв'язок «батьки – дитина» в ранньому дитинстві, турботливі стосунки з рідними, соціальна підтримка. Все це підтверджує значний вплив типів прив'язаності на формування стресостійкості вже у підлітковому віці.

Отже, принципово важливе значення має вплив типу прив'язаності, що формується у дитини до об'єкта прив'язаності в ранньому дитинстві, на формування стресостійкості у підлітковому і дорослому віці. Іншими словами, тип прив'язаності істотно визначає подальший розвиток особистості дитини та її стосунків зі сві-

том через сформовані в неї способи реагування.

Висновки з даного дослідження. На підставі теоретичного аналізу дослідження виявлено наступне. Проблема стресостійкості підлітків є надзвичайно актуальною в сучасних умовах. Адже переважна більшість науковців, проаналізованих у теоретичному огляді, визначають стресостійкість як складну інтегральну властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації.

Узагальнення існуючих теоретичних підходів до розуміння прив'язаності як психологічного феномену дали нам змогу уточнити його. Під прив'язаністю ми розуміємо інтегративне утворення, що охоплює емоційний зв'язок з матір'ю (чи іншим значущим дорослим), її образом і першою соціальною поведінкою, адресованою їй, викликає відчуття близькості та безпеки.

Виявлено, що, аналіз теоретичних досліджень засвідчив, що на формування та підтримання стресостійкості впливають багато чинників, а особливо – досвід ранніх дитячо – батьківських стосунків.

Побачили закономірність, що надійна прив'язаність, яка формується у віці немовляти, відіграє велику роль у процесах створення системи ефективних психічних захистів у дитини та стимулює розвиток і вдосконалення просоціальних моделей поведінки, формує основу стресостійкості.

Зазначимо, що потреба у прив'язаності існує поруч з розвитком автономії; потреба в автономії доповнює її. Це свідчить, що надійна прив'язаність є основою розвитку самостійності, здатності покладатися на себе. Адже впевненість у прив'язаності виникає, коли люди можуть довіряти і покладатися одне на одне, аніж невпевнено прив'язана дитина погано відокремлюється від своїх батьків.

В цьому контексті з'ясовано, що динаміка стресостійкості – це складне явище, яке безпосередньо пов'язане з психічними новоутвореннями дітей підліткового віку.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Подальше дослідження зв'язку між стресо-

стійкістю та типами прив'язаності допоможе визначенню мішеней психотерапевтичного втручання з подальшим створенням психотехнології формування стресостійкості з урахуванням глибинного вектора психотерапевтичного впливу (психотерапевтичні дії, спрямовані на інтеграцію та трансформацію досвіду ранніх дитячо – батьківських стосунків, корекція ненадійних типів прив'язаності).

References:

- Andreeva, I. A. (2016). *Sistema громадського здоров'я – сучасний стан та світовий досвід* [The public health system – modern state and world experience] / I. A. Andreeva, O. V. Lugova, O. V. Nakhivanko, Yu. S. Chernyak, O. A. Shevchenko // *Medichnii perspektivi*. (21/3), – pp. 70–76. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mp_2016_21_3_15 [in Ukrainian]
- Berdnik, G. B. (2009). *Doslidzhennya stresostoykosti osobistosti maybutnogo praktichnogo psihologa v protsesi profesynnoi pidgotovki u VNZ* [Study of stress resistance of the personality of a future practical psychologist in the process of professional training at a university] / G. B. Berdnik // *Visnik pisyadiplomnoi osviti*. 11(2), – pp. 19 – 28. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11\(2\)_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11(2)_5) [in Ukrainian]
- Beh, I. (2003). *Osobistino orientovaniy pidhid: naukovu – praktichni zasadi*: kn. 2 [Personally oriented approach: scientific and practical principles: book. 2] / Ivan Dmitrovich Beh // *Vihovannya osobistosti*: u 2 kn. – K. : Libld, – 344 p. [in Ukrainian]
- Bodrov, V.A. (2000). *Informatsionniy stress: Uchebnoe posobie dlya vuzov* [Information stress: Teaching manual for universities] / V. A. Bodrov. – M. : PER SE, – 352 p. [in Russian]
- Boulbi, Dzh. (2003). *Privyazanost* [Attachment]. *Perevod s angliyskogo N. G. Grigorevoy i G. V. Burmenskoy. Obschaya redaktsiya i vstupilnaya statya kandidata psihologicheskikh nauk G. V. Burmenskoy.* – M. [in Russian]
- Valuyko, O. M., Goshkoderya, O. V. (2008). *Upravlinnya profesynnim stresom kerivniiv organiv vnutrishnih sprav : nauk. posibnik* [Management of professional stress of heads of internal affairs bodies: training. manual] – K. : Vidavnichiy dim «SkIf», KNT, –106 p. [in Ukrainian]
- Vasilenko, M. M. (2009). *Suchasni napryami psihologichnih doslidzhen kopiny – strategii. Problemi zagalnoi ta pedagogichnoi psihologiyii*. [Modern directions of psychological research on coping strategies. Problems of general and pedagogical psychology] (7), – pp. 95–107 [in Ukrainian]
- Vodopyanova, N. E. (2009). *Psihodiagnostika stressa*. [Psychodiagnosis of stress]. – SPb. : Piter, – 336 p. [in Russian]
- Granovskaya, R. M., Shingaev, S. M. (2013). *Izuchenie professionalnogo zdorovya rukovoditeley* [The study of the professional health of managers] *Vestnik psihoterapii*. 48 (53), – pp. 80–90 [in Russian]
- Grinber, Dzh. (2002). *Upravlenie stressom (7 – e izd)* [Stress management (7th ed.)] – SPb. : Piter, – 496 p. [in Russian]
- Dzhuell, L. *Industrialno – organizacionnaya psihologiya*. *Uchebnik dlya vuzov* [Industrial and organizational psychology. Textbook for universities]. – SPb. : Piter. 720. (Seriya «Uchebnik novogo veka») : 2001 [in Russian]
- Dubchak, G. M. *Faktorniy analiz strukturi profesynnoi stresostoykosti maybutnih fahivtsiv sotsionomichnih profesiy* [Elektronniy resurs] [Factor analysis of the structure of professional stress resistance of future specialists in socioeconomic professions [Electronic resource] // *Technologies of intellect development*. (2/5) URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/276 [in Ukrainian]
- Eynsvort, M. (2015). *Tri stilya privyazanosti mladentsev* (Meri Eynsvort) [Elektronniy resurs] [Three styles of privyazanosti mladentsev. (Mary Ainsworth) [Electronic resource] URL: <http://doshkolniki.org/doshkolnaya – psixologiya/830 – tristi-lya – privyazanosti – mladenczev – meri – ejnsvort.html>] [in Russian]
- Kitaev – Smyk L. A. (2009). *Psihologiya stressa. Psihologicheskaya antropologiya stressa*. *Nauchnoe izdanie*. [Psychology of stress. Psychological anthropology of stress. Scientific edition.] – M. : Akademicheskii Proekt, – 943 p. [in Russian]
- Koks, T. (1981). *Stress* [Stress] – M. : Meditsina, – 213 p. [in Russian]
- Kopina, O. S., Souslova E., A., Zaikin, E. V. (1994). *Stress level in Moscow population in 1986–1992* [Materials of the 3rd International Congress of Behavioral Medicine] Amsterdam, – 162 p. [in English]
- Kraynyuk, V. M. (2007) *Psihologiya stresostoykosti osobistosti : monografiya* [Psychology of personality stress resistance: monographia] – K. : Nika – Tsentr, – 432 p. [in Ukrainian]
- Keri, Kuper, Filipp, Deyv, Maykl, O'Drayskoll (2007). *Organizatsionniy stres. Teoriya, issledovanie i prakticheskoe primenenie* [Organizational stress. Theory, research and practical application] – M., – 336 p. [in Russian]
- Lazos, G. P. (2018). *Reziientnist: kontseptualizatsiya ponyat, oglyad suchasni doslidzhen* [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research] // *Aktualni problemi psihologii*. (t – III) : Konsultativna psihologiya i psihoterapiya : Zbirnik naukovih prats Institutu psihologii imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukrayini / Za red. Maksimenka S. D. — K. (14). – pp. 26–64 [in Ukrainian]
- Lebid, N. K. (2016) *Stresostoykist yak osobistina vlastivist kerivnikiv – lideriv zakladiv serednoi osviti: posibnik*. [Stress resistance as a personal characteristic of managers – leaders of secondary education institutions: manual], 215p. [in Ukrainian]

- Levi, V. L. (1977) *Iskusstvo byit soboy* [The art of being yourself] – M., 1977, – 156 p. [in Russian]
- Leontev, D. (2013) *Mnogourovnevaya model vzaimodeystviya s neblagopriyatnymi obstoyatelstvami : ot zaschityi k izmeneniyu* [Multi – level model of interaction with adverse circumstances: from protection to change] *Materialyi III Mezhdunarodnoy konferentsii. Kostroma*, – pp. 258 – 261 [in Russian]
- Maddi, S. (2005) *Smysloobrazovanie v protsesse prinyatiya resheniy* [Meaning formation in the process of making decisions] *Psihologicheskii zhurnal* (26/6), – pp. 87–99 [in Russian]
- Mahnach, A. V. (2013) *Zhiznesposobnost kak mezhdistsiplinarnoe ponyatie* [Viability as an interdisciplinary concept] *Psihologicheskii zhurnal* (34/5), – pp. 69–84 [in Russian]
- Melnikova, M. L. (2018). *Psihologiya stressa: teoriya i praktika: uchebno metodicheskoe posobie* [Elektronnyy resurs] [Psychology of stress: theory and practice [Electronic resource]: teaching manual] / Ural. gos. ped. un – t ; nauch. red. L. A. Maksimova. – Elektron. dan. – Ekaterinburg [in Russian]
- Migal, G. V., Protasenko, O. F. (2008). *Vliyaniye faktorov sotsialnoy sredy na stressoustoychivost cheloveka – operatora* [Elektronnyy resurs] [The influence of social environment factors on the stress resistance of a human operator [Electronic resource] *Lyudina I kosmos: X Mizhnar. molodizh. nauk. – prakt. konf.: zb. tez, 9–11 kvlt. 2008 r., m. DnIpropetrovsk / Nats. kosm. agenstvo Ukrainy [ta in.]. Dnipropetrovsk 274. 1 elektron, opt. disk (CD – ROM). (Zaochna) [in Russian]*
- Mozgoviy, V. I. (2004) *Faktor stresostytkosti/stresovrazlivosti u strukturi osobistisnogo simptomokompleksu viyskovosluzhbovtiv VSP* [The factor of stress resistance/stress vulnerability in the structure of the personal symptom complex of servicemen of the Ukrainian Armed Forces] *Naukovo – praktichniy zhurnal Pivdennoho naukovogo tsentru APN Ukraini (6–7 zhovten) spetsvipusk psihologiya osobistosti: dosvid minulogo – poglyad u maybutne*, – pp. 179–180 [in Ukrainian]
- Molyako, V. O. (2004) *Psihologichna teoriya tvorchosti* [Psychological theory of creativity] *Kiev*, – 220 p. [in Ukrainian]
- Naugolnik, L. (2015) *Psihologiya stresu : pidruchnik* [Psychology of stress: textbook] – Lviv : Lvivskiy derzhavniy universitet vnutrishnih sprav, – 324 p. [in Ukrainian]
- Ovsyannikova, Ya. O. (2012) *Psihologichna dopomoga dityam, yaki perezhili psihichnu travmu vnaslidok nadzvichaynoyi situatsiyai* [Psychological assistance to children who have experienced mental trauma due to an emergency]: *Pravo I Bezpeka* (1), – pp. 317–321. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2012_1_71 [in Ukrainian]
- Omelchenko, Ya. M. (2015) *Rol pervinnih ob'ektiy u protsesi formuvannya vnutrishnogo algoritmu podolannya krizovoyi situatsiyi. Psihologichna dopomoga postrazhdalim vnaslidok krizovih travmatichnih podiy: metodichniy posibnik* [The role of primary objects in the process of forming an internal algorithm for overcoming a crisis situation. Psychological assistance to victims of crisis – traumatic events: methodical guide] / Z. G. Kisarchuk, Ya. M. Omelchenko, G. P. Lazos ta in., – pp. 15–26 [in Ukrainian]
- Polischuk, O. V. (2014). *Mistse protsesu prinyattya rishen u situatsii stresu* [The place of the decision – making process in a stress situation] *Visnik universitetu obroni Ukraini* (5), – pp. 308–313 [in Ukrainian]
- Psihologiya osobistosti: slovník – dovidnik* (2001) [Personality psychology: dictionary – reference] (za redaktsieyu P. P. Gornostaya, T. M. Titarenko) – K. : Ruta, – 320 p. [in Ukrainian]
- Problema emotsionalnoy ustoychivosti: monografiya* (1995) [The problem of emotional stability: monograph] / A. Ya. Chebyikin. – Odesa : [b. i.]. 196 [in Russian]
- Rishko, G. M. (2014). *Psihologichni osoblivosti rozvitku stresostytkosti u naukovo – pedagogichnih pratsivnikiv vischih navchalnih zakladiv* [Psychological features of the development of stress resistance among scientific and pedagogical workers of higher educational institutions]: *dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.07 / Kiyivskiy universitet im. B. Grinchenka. Kiyiv*, – 255 p. [in Ukrainian]
- Ryilskaya, E. (2011). *Psihologicheskaya struktura zhiznesposobnosti cheloveka: sinergeticheskii aspekt* [Psychological structure of human vitality: synergetic aspect]
- Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo univ – ta A. I. Gertsena.* – (142), – pp. 72–83 [in Russian]
- Camoukina, N. V. (1999) *Psihologiya i pedagogika professionalnoy deyatelnosti* [Psychology and pedagogy of professional activity] – M. [in Russian]
- Sele, G. (1979). *Stress bez distressa* [Stress without distress] [in Russian], Moscow: Progress, 124 p.
- Slobodyanik, V. (2011). *Fiziologichni i psihologichni aspekti emotsiynogo stresu ta yogo vpliv na osobistist: zbirnik naukovih prats* [Physiological and psychological aspects of emotional stress and its impact on personality:] / Mizhn. nauk. – prakt. konf. kursantiv i studentiv, Problemi ta perspektivi rozvitku zabezpechennya bezpeki zhitteliynosti. – Lviv : Lvivskiy derzhavniy universitet bezpeki zhitteliynosti [in Ukrainian]
- Stelmaschuk, H. R. (2015). *Psihologichni faktori podolannya stresu* [Psychological factors of overcoming stress]: *Problemi suchasnoyi psihologiyi. Zbirnik naukovih prats Kam'yanets Podilskogo natsionalnogo universitetu imeni Ivana Ogiienka, Institutu psihologiyi im. G. S. Kostyuka NAPN Ukraini* (29). Kam'yanets – Podilskiy : Aksioma, – pp. 671–685 [in Ukrainian]
- Titarenko, T. M. (2009) *Zhittestiykist osobistosti: sotsialna neobhidnist ta bezpeka : nauk. posib.* [Vitality of personality: social necessity and security: scientific. manual] Titarenko T. M., Larina T.

- O. – K. : Marich, – 105 p. [in Ukrainian]
- Tihomirova, T. S. (2003) *Formirovanie stressoustoichivosti podrostkov: metodicheskoe posobie* [Formation of stress resistance of teenagers: methodical manual], – M. : SIP RIA, – 88 p. [in Russian]
- Haminich, O. M. (2016) *Reziientnist: zhittestiykist, zhittezdarnist abo reziientnist? Resilience: viability or resilience?* (Naukoviy visnik Hersonskogo derzhavnogo universitetu. Seriya "Psihologichni nauki") (6) T. 2, –pp. 160–165 [in Ukrainian]
- Tsiganchuk, T. V. (2011). *Dinamika perezhivannya stresu studentami vischih navchalnih zakladiv* [Dynamics of experiencing stress by students of higher educational institutions] : dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.01 / Institut psihologiyi imeni G. S. Kostyuka. Kyiv, – 274 p. [in Ukrainian]
- Cherepanova, E. M. (1998). *Psihologicheskii stress: kak pomoch sebe i rebenku* [Psychological stress: how to help yourself and your child] – M., 1998. 71 [in Russian]
- Bowlby, J. (1980) *Attachment and loss: Loss, sadness and depression.* – NY. : Basic books. V. 3
- Brish, H. K. (2012) *Rozlady pryv'язanosti vid teorii do terapii [Attachment disorders from theory to therapy]*. Lviv : Prostir – M, 11 p. [in Ukrainian]
- Cassidy, J. & Shaver, P. (2008) *Handbook of attachment: theory, research and clinical implications.* – NY. : Guilford Press
- Fraley, R. C., Shaver, P. R. (2000). *Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions* // Review of General Psychology. 2000. – V. 4, – pp. 132–154.
- Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective.* — Washington, DC : National Association of Social Workers Press. — 1997, — 293 p.
- Hazan C., Shaver P. (1987) *Romantic love conceptualized as an attachment process* // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. – V. 52, – pp. 511–524.
- Lazarus, R. S. (1966) *Psychological stress and the coping process* / R. S. Lazarus. – NY. : McGraw – Hill, – 257 p.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. (1994). *Hardiness and Mental Health* // Journal of Personality Assessment. — 1994. — Oct. — Vol. 63. — № 2, – pp. 265–269.
- Main, M., Kaplan, N., Cassidy, J. (1985) *Security in infancy, childhood, and adulthood: a move to the level of representation. Growing points of attachment theory and research.* I. Bretherton, E. Waters (Eds), 50 (1–2, Serial. 209), – pp. 66–104
- Masten, A. *Ordinary magic: resilience in development* / Ann Masten. — NY. : The Guilford press, 2014, – 308 p.
- Maunder, R. G., & Hunter, J. J. (2001) *Attachment and psychosomatic medicine: Developmental contributions to stress and disease.* Psychosomatic Medicine, 63, – pp. 556–567.

Rutter, M. (1990). *Psychosocial resilience and protective mechanisms* // In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlein, & S. Weintraub (Eds.), Risk and protective factors in the development of psychopathology. – NY. : Cambridge University Press, –pp. 181–214.

Gelena Lazos

PhD in Psychology, Senior researcher of the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy of G. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

Valeriia Malushka

PhD student of the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy of G. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

TYPE OF ATTACHMENTS AS AN IMPORTANT FACTOR IN ADOLESCENT STRESS RESISTANCE: THEORETICAL ASPECTS OF THE STUDY

ABSTRACT

This article explores the theoretical aspects of attachment styles and their impact on the stress resistance of adolescents. Given the crisis conditions that have developed in Ukraine over the past eight years, there is an increasing need for targeted scientific analysis of factors influencing stress resistance, particularly the attachment style. The study highlights the social significance of investigating attachment styles and their effects on the psychological resilience of adolescents during stressful situations. Moreover, it addresses how the disruption of emotional attachment to primary objects during early childhood relates to the influence of attachment style on adolescence.

The article emphasizes that secure attachment, formed during infancy, plays a crucial role in establishing an effective mental protection system for a child. This secure attachment fosters the development of prosocial behavior models, which, in turn, contribute to the psychological stability of an individual when faced with mental trauma, psychosomatic and mental symptoms, and serves as the foundation for stress resistance. A teenager's stress resistance is viewed as a complex of personality traits that enable them to respond adequately to stressful factors without causing harm to their mental health, effectively coping with challenging situations. Stress resistance can enhance a teenager's activity efficiency and contribute to maintaining their overall health, especially when they are potentially prepared due to emotional energy and excitement.

It is essential to recognize that stress resistance is

not an innate trait but rather a potential product resulting from the interaction between a teenage child and their environment. Close and supportive relationships with caring adults are among the most critical factors fostering the development of stress resistance in teenagers. Such relationships are established at an early age and shape the personal characteristics that contribute to stress resistance.

Keywords: stress resistance, attachment type, adolescence, psychological stability.

Гелена Лазос

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии Института психологии имени Г. С. Костюка Национальной академии педагогических наук Украины, г. Киев (Украина)

Валерия Малушка

Аспирант лаборатории консультативной психологии и психотерапии Института психологии имени Г. С. Костюка Национальной академии педагогических наук Украины, г. Киев (Украина)

ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются теоретические аспекты влияния стилей привязанности на стрессоустойчивость подростков. Подчеркивается, что в кризисных условиях, развернувшихся за последние восемь лет в Украине, все более актуальной становится необходимость целенаправленного научного анализа факторов, формирующих стрессоустойчивость, в частности стиля привязанности. Особое внимание уделено социальной значимости изучения стилей привязанности и их влияния на психологическую устойчивость подростков в стрессовых ситуациях. Отмечается, что проблема влияния стиля привязанности на подростковый возраст связана с нарушением эмоциональной привязанности ребенка к первичным объектам в раннем возрасте.

Подчеркивается, что надежная привязанность, формирующаяся в младенческом возрасте, играет большую роль в процессах создания системы эффективной психической защиты ребенка и стимулирует развитие и совершенствование моделей просоциального поведения, что влияет на психологическую устойчивость человека к психическим травмам, психосоматической и психической симптоматике, а также составляет основу

стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость подростка рассматривается как комплекс его личностных свойств, который дает возможность адекватно, без вреда для психического здоровья реагировать на стрессогенные факторы, помогает ему организовать свое поведение для эффективного преодоления стресса. стрессовая ситуация. Стрессоустойчивость может обеспечить высокую эффективность деятельности и способствовать сохранению здоровья подростка, если он потенциально подготовлен за счет энергии эмоционального возбуждения.

Отмечается, что, поскольку стрессоустойчивость является потенциальным, а не врожденным свойством, она является продуктом взаимодействия ребенка - подростка с окружающей средой. И одним из важнейших факторов развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста является наличие близких отношений с равнодушными взрослыми. Ведь стрессоустойчивость зависит от личностных особенностей, которые формируются под влиянием наличия поддерживающих отношений, возникающих в раннем возрасте.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, тип привязанности, подростковый возраст, психологическая устойчивость.

How to cite (як цитувати):

Lazos, G., & Malushka, V. (2022). TYPE OF ATTACHMENTS AS AN IMPORTANT FACTOR IN ADOLESCENT STRESS RESISTANCE: THEORETICAL ASPECTS OF THE STUDY. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 8(1), 120-130. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.9> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 21.11.2021

Дата рекомендації до друку: 20.12.2021

Дата оприлюднення: 30.01.2022