

ФОРМУВАННЯ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В РАННЬОМУ ВІЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

НИКИТЮК Ніка, здобувачка вищої освіти,

Спеціальність 053 Психологія,

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у статті досліджено роль раннього формування прив'язаності як ключового фактора розвитку особистості. На основі теорій Боулбі та Ейнсворт описано типи прив'язаності, їхній вплив на емоційний розвиток дитини та соціальне функціонування в дорослому віці. Виділено значення первинного доглядача у створенні безпечної емоційної бази. Проаналізовано наслідки дезорганізованої, тривожної та уникаючої прив'язаності і наголошено на необхідності раннього втручання при їх порушенні.

Ключові слова: прив'язаність, ранній вік, особистість, емоційна безпека, мати, доглядач, типи прив'язаності, психічний розвиток, Джон Боулбі, Мері Ейнсворт, соціальна адаптація, психологічне втручання.

Формування прив'язаності в ранньому віці є одним із ключових чинників психічного розвитку дитини. Саме в цей період закладаються основи емоційної безпеки, довіри до світу та здатності будувати міжособистісні стосунки. Тип прив'язаності, що формується на перших етапах життя, суттєво впливає на розвиток особистісних рис, зокрема самооцінки, емпатії, соціальної адаптації. Вивчення цього процесу дозволяє глибше зрозуміти механізми становлення особистості та попередити можливі психологічні порушення у майбутньому.

Поняття прив'язаності вперше було детально досліджене британським психіатром і психоаналітиком Джоном Боулбі, який розробив теорію прив'язаності, що суттєво змінила уявлення про взаємини між дитиною та дорослим. Усупереч домінуючим уявленням того часу, які зводили роль матері до джерела фізіологічного задоволення, Боулбі довів, що емоційний зв'язок із матір'ю є ключовою основою для формування довіри до світу та розвитку соціальних навичок у майбутньому [1].

Згідно з цією теорією, прив'язаність – це стійкий емоційний зв'язок, що виникає між дитиною та значущим дорослим внаслідок тривалих взаємодій, у яких задовольняються потреби у співчутті, безпеці, розумінні й підтримці. Цей зв'язок формується в ранньому віці (до трьох років) і має вирішальне значення для емоційного та соціального розвитку дитини.

Мері Ейнсворт, послідовниця Боулбі, доповнила теорію, розробивши експериментальні методи оцінки прив'язаності, серед яких найвідомішим є "Незнайома ситуація", що дозволила класифікувати типи прив'язаності (надійна, тривожна, унікаюча, дезорганізована) [2].

Типи прив'язаності – це специфічні моделі емоційної взаємодії, які формуються в ранньому дитинстві під впливом ставлення з боку найближчого оточення до дитини. Саме в цей період закладається основа для сприйняття світу, довіри до інших людей і способів вибудови міжособистісних зв'язків. У подальшому такі моделі істотно впливають на соціальну поведінку, здатність встановлювати емоційні контакти та характер стосунків у дорослому житті. Загалом виокремлюють чотири ключові типи прив'язаності: надійний, унікаючий, тривожний і дезорганізований.

Формування надійного типу прив'язаності відбувається за умови, що дорослі, які доглядають за дитиною, забезпечують стабільність, проявляють турботу, емоційну чуйність і дотримуються послідовності у своїх діях. У такому середовищі дитина почувається захищеною, розвиває базовий рівень довіри до навколишнього світу та переживає відчуття любові й прийняття. У дорослому віці ці індивіди зазвичай характеризуються здоровим ставленням до близьких взаємин: вони здатні будувати емоційно насичені та глибокі стосунки, відкрито виражати свої почуття, зберігаючи при цьому автономність і виявляючи повагу до особистісних меж партнера.

Унікаючий тип прив'язаності формується в умовах емоційної холодності або відстороненості батьків. У таких ситуаціях діти звикають пригнічувати свої емоції, адже не отримують належного зворотного зв'язку або підтримки. Вони швидко розуміють, що вираження почуттів не приводить до бажаного результату, і поступово починають уникати близькості. У дорослому житті це може проявлятися через труднощі у встановленні довірливих стосунків, страх втратити незалежність, небажання емоційної залежності та прагнення тримати інших на відстані.

Тривожний тип прив'язаності формується за умов непослідовної батьківської поведінки: коли любов і увага чергуються з байдужістю або дистанціюванням. Це створює в дитини відчуття нестабільності й страх бути покинутою. Надалі це проявляється в постійній потребі в увазі, контролі, частому почутті тривоги у стосунках і залежності від партнера. Людина з тривожним типом прив'язаності може надмірно ідеалізувати стосунки, поступатися власними потребами задля збереження близькості.

Дезорганізований тип прив'язаності вважається найскладнішим і часто виникає на тлі серйозної травми, насильства або емоційної небезпеки в родині. Дитина, яка зазнає страху й болю від того, хто мав би її захищати, водночас прагне близькості, але боїться її. У дорослому віці це може проявлятися у хаотичній поведінці в стосунках: людина наближається й відштовхує, виявляє емоційну нестабільність, боїться відмови, але й не здатна повністю відкритись [3].

У формуванні прив'язаності в ранньому віці ключова роль належить первинному доглядачеві, яким найчастіше є мати. Вона стає першою людиною, з якою дитина встановлює емоційний зв'язок. Тип прив'язаності, що розвивається протягом перших років життя, значною мірою залежить від того, наскільки чутко, послідовно й стабільно вона відповідає на потреби малюка.

Мати або інша важлива для дитини людина створює так звану "безпечну базу" – емоційно комфортне середовище, яке дає змогу дитині пізнавати світ і куди вона завжди може повернутися за підтримкою. Якщо дорослий емоційно доступний, виявляє турботу, приймає почуття дитини та забезпечує стабільність, у неї формується надійний тип прив'язаності. Цей досвід стає фундаментом для подальшого емоційного розвитку, успішної соціальної адаптації та здатності будувати здорові відносини з іншими. Якщо ж основний доглядач нехтує емоційними потребами дитини або задовольняє їх непослідовно, це може призвести до формування ненадійної прив'язаності (унікаючого, тривожного чи дезорганізованого типу), що ускладнює розвиток зрілої та стійкої особистості.

Якість емоційного зв'язку між дитиною та матір'ю в ранньому віці відіграє ключову роль у формуванні відчуття безпеки, довіри до навколишнього світу,

здатності до автономної поведінки, а також у загальному психічному становленні дитини. Такий емоційний контакт створює фундамент для подальшого розвитку когнітивних і комунікативних навичок.

Формування прив'язаності між дитиною та матір'ю відбувається навіть за умов емоційної недоступності дорослого. У таких випадках дитина змушена пристосовуватися до специфіки взаємодії, що суттєво впливає на якість її майбутніх міжособистісних відносин. Стабільний емоційний зв'язок відіграє ключову роль у формуванні здатності дитини долати стрес, засвоювати знання про навколишній світ, розвивати логічне мислення, будувати автономність, а також зміцнювати впевненість у собі та сприяти розвитку гармонійних стосунків.

У межах теорії прив'язаності стверджується, що зв'язок із первинним об'єктом прив'язаності, яким найчастіше виступає матір, має унікальний характер і зберігається протягом усього життєвого шляху. Відсутність або порушення такого зв'язку у ранньому віці може призводити до формування дезадаптивних моделей поведінки в подальшому житті. Потреба у близькості, відчутті безпеки та турботі є фундаментальною й важливою не тільки на етапі дитинства, а й у зрілі роки [4].

Прив'язаність, сформована в ранньому дитинстві, виступає фундаментом для майбутнього соціального розвитку та емоційного благополуччя. Відмінності у типах прив'язаності значною мірою визначають реакції на стресові ситуації, моделі поведінки в умовах міжособистісних конфліктів, а також ступінь емоційної стійкості індивіда.

Безпечна прив'язаність дозволяє особистості адаптуватися до соціального середовища з мінімальним емоційним напруженням. Такі люди краще контролюють власні почуття, вміють регулювати поведінку в конфліктних ситуаціях, відкриті до взаємодії та співпраці, мають виражену здатність до емпатії. Їхня соціальна активність є збалансованою, без надмірної потреби в схваленні.

Люди з ненадійним типом прив'язаності, як правило, демонструють нестабільну поведінку у стосунках, схильні до емоційного виснаження або

ізоляції. У разі ухиляючого стилю прив'язаності часто спостерігається пасивність в емоційній взаємодії, труднощі із відкритістю та прагнення уникати глибоких контактів, що ускладнює формування тривалих або довірливих стосунків.

Натомість тривожний тип прив'язаності породжує внутрішню нестабільність і страх втратити зв'язок з іншими людьми. Це проявляється в залежності від зовнішніх оцінок, постійному відчутті тривоги у стосунках і труднощах із збереженням власних кордонів у міжособистісній взаємодії. В емоційному плані це проявляється як підвищена чутливість до змін у поведінці партнера й схильність до надмірного емоційного контролю.

Дезорганізований тип прив'язаності формує соціальну дезадаптацію. Люди з таким досвідом часто демонструють суперечливу поведінку, не можуть прогнозувати власні або чужі реакції, а емоційна нестабільність проявляється у коливаннях між страхом близькості та її надмірним прагненням. Це суттєво ускладнює підтримку стабільних зв'язків, знижує якість особистого життя й професійної взаємодії [5].

Порушення прив'язаності у ранньому дитинстві є важливим чинником, що впливає на емоційну стійкість та міжособистісні труднощі в дорослому житті. Коли дитина не отримує достатнього емоційного захисту від значущого дорослого, це може спричинити дефіцит довіри, страх перед близькими стосунками, підвищену тривожність або навіть соціальну ізоляцію.

Раннє втручання, яке включає психоемоційну підтримку дитини та корекцію поведінки дорослого, є ключовим способом запобігти розвитку патологічних типів прив'язаності. Залучення психолога чи педагога до роботи з дітьми віком до трьох років дає змогу скоригувати реакції дитини на розлуку, сприяти формуванню навичок саморегуляції й зміцненню почуття безпеки. Навіть за умов нестабільного або травматичного досвіду втручання на ранніх етапах здатне докорінно змінити напрям розвитку особистості.

Формування прив'язаності в ранньому віці має вирішальне значення для емоційного та соціального становлення особистості. Характер взаємодії між дитиною і значущим дорослим, особливо матір'ю, впливає не лише на емоційні

реакції, але й на стиль стосунків у майбутньому. Досвід надійної прив'язаності сприяє розвитку внутрішньої рівноваги, довіри до інших, впевненості у собі та здатності до глибоких емоційних взаємин. У протидію цьому, ненадійні типи прив'язаності можуть закласти основи для тривоги, руйнівних моделей поведінки або емоційної нестабільності. Саме тому важливо своєчасно виявляти порушення і забезпечувати раннє психологічне втручання, щоб підтримати здоровий розвиток дитини та сприяти формуванню зрілої особистості.

Список використаних джерел:

1. Теорія прив'язаності Джона Боулбі. URL: <https://taslife.com.ua/blog/attachment-theory>
2. Short URL service | Surli - FREE Short Links. URL: <https://surl.li/wcanwv> (дата звернення: 15.07.2025).
3. Українська правда. Життя. 4 види прив'язаності та як вони впливають на стосунки. Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2021/05/15/244914/> (дата звернення: 15.07.2025).
4. DSpace HNPU :: Головна. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/40159ce4-4da0-40cc-8729-c38aae622770/content?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 15.07.2025).
5. Тривожний чи унікаючий: усе про типи прив'язаності та їх вплив на стосунки | нашкйв.ua. НашКйв.UA. URL: <https://nashkiev.ua/life/trivozhnii-chi-unikayuchii-use-pro-tipi-privyazanosti-ta-ih-vpliv-na-stosunki> (дата звернення: 15.07.2025).

Abstract: The article explores the role of early attachment formation as a key factor in personality development. Based on the theories of Bowlby and Ainsworth, the types of attachment and their impact on the emotional development of the child and social functioning in adulthood are described. The importance of the primary caregiver in creating a secure emotional base is highlighted. The consequences of disorganized, anxious, and avoidant attachment are analyzed, emphasizing the need for early intervention in case of their disruption.

Keywords: attachment, early childhood, personality, emotional security, mother, caregiver, attachment types, mental development, John Bowlby, Mary Ainsworth, social adaptation, psychological intervention.

**Науковий керівник – БОРКО Тетяна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв**