

ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: КОНЦЕПЦІЇ ТА ПІДХОДИ

THEORETICAL BACKGROUND OF RESEARCHING PERSONAL ATTACHMENT: CONCEPTS AND APPROACHES

У статті здійснено теоретичний аналіз та обґрунтування психологічних особливостей прив'язаності особистості. Досліджено основні концепції, що пояснюють механізми формування прив'язаності, її адаптивні функції та роль у психологічному розвитку особистості. Здійснено теоретичний аналіз підходів та концепцій до визначення прив'язаності та її становлення в онтогенезі. Виокремлено такі теоретичні підходи: класичні – психодинамічний, еволюційний, гуманістичний та сучасні підходи – нейробіологічний, афективний, динамічний. Виокремлено три аспекти прив'язаності, які формують провідні тенденції вивчення цього феномену – динамічний аспект, нейробіологічний та аспект емоційної регуляції. Визначено, що сучасні дослідження особистості підкреслюють ключову роль прив'язаності у формуванні емоційної регуляції та соціальних зв'язків. Виділено аспект вразливості (діатез), який є важливим маркером прив'язаності. Встановлено, що концепції прив'язаності є комплементарними, хоча окремі аспекти можуть вступати у суперечності. Визначено основні психологічні особливості прив'язаності, які впливають на стиль міжособистісних стосунків та адаптивні механізми особистості. Окреслено етапи становлення прив'язаності в онтогенезі починаючи від раннього дитинства до дорослого віку.

Значення прив'язаності стає все більш важливим у сучасному контексті соціальних змін і зростання стресових факторів. Вплив на особистісний розвиток є своєрідним континуумом і може мати як позитивний, так і негативний вплив. Прив'язаність є динамічним процесом, що змінюється під впливом життєвого досвіду та адаптивних механізмів особистості. Вона визначає емоційну стійкість, рівень соціальної довіри та здатність до підтримки близьких стосунків. Сучасні підходи розглядають прив'язаність як багатовимірний феномен, що включає психологічні, соціальні та нейробіологічні аспекти.

Ключові слова: прив'язаність, стилі прив'язаності, адаптація, емоційна регуляція, міжособистісні стосунки, еволюція, онтогенез, нейробіологія прив'язаності.

The article provides a theoretical analysis and justification of the psychological features of personality attachment. The main concepts that explain the mechanisms of attachment formation, its adaptive functions and role in the psychological development of the personality are investigated. A theoretical analysis of approaches and concepts of attachment to the definition of attachment and its formation in ontogenesis is carried out. The following theoretical approaches are distinguished – classical: psychodynamic, evolutionary, humanistic and modern approaches – neurobiological, affective, dynamic. Three aspects of attachment are distinguished, which form the leading trends in the study of this phenomenon – the dynamic aspect, neurobiological and the aspect of emotional regulation. It is determined that modern personality research emphasizes the key role of attachment in the formation of emotional regulation and social ties. The aspect of vulnerability (diathesis) is highlighted, which is an important marker of attachment. It has been established that the concepts of attachment are complementary, although some aspects may conflict. The main psychological features of attachment that affect the style of interpersonal relationships and adaptive mechanisms of the personality have been identified. The stages of attachment formation in ontogenesis, starting from early childhood to adulthood, have been outlined.

The value of attachment is becoming increasingly important in the modern context of social changes and the growth of stress factors. The impact on personal development is a kind of continuum and can have both positive and negative effects. Attachment is a dynamic process that changes under the influence of life experience and adaptive mechanisms of the personality. It determines emotional stability, the level of social trust and the ability to maintain close relationships. Modern approaches consider attachment as a multidimensional phenomenon that includes psychological, social and neurobiological aspects.

Key words: attachment, attachment styles, adaptation, emotional regulation, interpersonal relationships, evolution, ontogenesis, neurobiology of attachment.

УДК 159.922.5:37.047:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.36>

Ткалич М.Г.

д.психол.н., професор кафедри психології
Запорізький національний університет

Гречаник М.І.

PhD, викладач кафедри психології
Запорізький національний університет

Вступ. Людська прив'язаність завжди розглядалась як первинне біологічне явище із сильним еволюційним корінням (П. Олівейра, П. Фейрон (P. Oliveira, P. Fearon)). За останні кілька десятиліть спостерігалось значне збільшення досліджень із науки про розвиток та суміжних дисциплін, які підтверджують роль біології в процесах формування прихильності. Дослідники розглядають роль генетики, фізіології, зосереджуючись на окситоцині та кортизолі, і механізмах мозку, які лежать в основі поведінки прихильності та її наслідків [31]. Якщо говорити про вивчення прив'язаності особистості,

то дослідження такої проблеми є фрагментарними та уривчастими: концепції прив'язаності розкривають або основи раннього досвіду та особливостей стосунків, які особистість переживає у дитинстві зі своїми значимими дорослими, в основному порівнюють аспекти прив'язаності у дитячому віці та у дорослому, вивчають різні аспекти прив'язаності, або вивчення цього питання відбувається через питання травми, здійснення насильства, скривдження. Необхідність розробки теми є важливою, тому що нині питання прив'язаності є широким і порушується у контексті соціальних, культур-

них і психологічних проблем, з якими стикається як окрема особистість (і не лише носії такої ідентичності), так і суспільство. Нині відбувається трансформація уявлень про гнучкість прив'язаності: з одного боку, прив'язаність, згідно з концепцією Дж. Боулбі (J. Bowlby) [5; 6; 7; 8], є пожиттєвою етологічною програмою, з іншого – зовнішній контекст та стабільні стосунки у дорослому віці можуть вплинути на зміну типу прив'язаності особистості. Наприклад, М.Ф. Соломон [39] описує прототип лікування інтимних стосунків, який враховує, як оцінити стилі прихильності у відносинах пари та в психотерапії, і як інтегрувати це розуміння в клінічну практику. Надійна прихильність у дорослих стосунках може бути викликана, якщо один або обидва партнери пережили порушення первинних стосунків прихильності. Метою успішного лікування є відновлення нормативного розвитку близькості, емпатії, розуміння, здорової залежності та зв'язку.

Питання прив'язаності особистості перетинає не лише рівень особистості, але і площину соціальної взаємодії та функціонування суспільства. Вивчення феномену прив'язаності, психологічних особливостей її становлення у науковому контексті з урахуванням сучасних теоретичних та емпіричних даних доповнить саме науковий підхід до розуміння прив'язаності дорослих, надасть матеріал для психоедукації, психологічної просвіти та профілактики насильства та скривдження.

Оскільки проблематика дослідження носить міждисциплінарний характер, насамперед треба виділити ті роботи, які загалом присвячені вивченню прив'язаності особистості: це роботи представників психодинамічного напрямку: М. Кляйн (M. Klein), Дж. Боулбі (J. Bowlby), Е. Еріксон (E. Erikson) [5; 24; 25]; еволюційного – К. Лоренц (K. Lorenz), К. Хейзан (C. Hazan), П. Шейвер (P. Shaver) [21; 26]; гуманістичного напрямку – С. Джонсон (S. Johnson), Л.А. Сруф (L.A. Sroufe), Л. Брюбакер (L. Brubacher) [10; 23].

Значний внесок у вивчення чинників, які спонукають становлення прив'язаності, належить працям М. Кляйн (M. Klein) [25], головною ідеєю досліджень якої є положення про основні організуючі сили психіки – любов та агресію, де агресія розщеплює психіку, а любов її цементує; Р. Арпад Спітц (R. Arpad Spitz) [40], дослідження якого продемонстрували глибокий вплив розлучення дитини з матір'ю на розвиток немовлят, показавши, що відсутність емоційної прив'язаності та догляду в ранньому віці призводить до серйозних емоційних, когнітивних і фізичних порушень, що значно вплинуло на теорію прив'язаності; Дж. Боулбі (J. Bowlby) [5; 6; 7; 8], який є засновником поняття «прив'язаність», послідовниця J. Bowlby – М. Ейнсворт (M. Ainsworth) [2], оскільки її експеримент «Незнайома ситуація» (1978) вперше емпірично визначив різні стилі прив'язаності у дітей, підтвердивши вплив ранніх взаємодій з опікунами на подальший емоційний і соціальний розвиток, та низки інших авторів.

Серед сучасних вітчизняних дослідників прив'язаності особистості варто відзначити роботи А.В. Григорашенко, О.І. Кононенко [1], виконані в рамках психодинамічного підходу, але слід наголосити, що систематичне вивчення цього феномену у вітчизняній науці вкрай фрагментарне і неповне.

Серед учених, які досліджували біологічний аспект проблеми прив'язаності, можна згадати К. Лоренц (K. Lorenz) [26], засновника сучасної етології, дослідника, який ввів поняття імпринтингу, що є прообразом прив'язаності [26], Г. Халоу (H. Harlow) [20], дослідження якого показало, що контакт для немовлят макак-резусів важливіший за задоволення природних потреб, таких як їжа, та Р. Данбар (R. Dunbar) [16], який вивчав еволюцію соціальних зв'язків у приматів.

Серед досліджень, які висвітлюють проблеми прив'язаності дитячо-батьківських стосунків, можна виділити роботи М. Мейн (M. Main) [27], Дж. Соломон (J. Solomon) [38] та П. Фонедажі (P. Fonagy) [18]. Важливо також виокремити роботи, метою яких є вивчення нейробіології прив'язаності, це роботи А. Скор (A. Schore) [32], Дж. Коен (J. Coan) [11; 12], Р. Фельдман (R. Feldman) [17]. Необхідно також згадати дослідників, які вивчали прив'язаність у дорослих. Це П. Шейвер P. Shaver [34; 35], К. Хейзан (C. Hazan) [21], К. Бартоломью (K. Bartholomew) [4]. Однак зауважимо, що загалом психологічних робіт, присвячених комплексному вивченню прив'язаності особистості, небагато і вони потребують доповнення новими емпіричними даними та їх теоретичним обґрунтуванням.

Метою статті є аналіз, узагальнення та обґрунтування психологічних особливостей прив'язаності особистості в різних теоретичних підходах та концепціях.

Серед основних завдань дослідження виокремимо такі: 1) аналіз та систематизацію основних концепцій до визначення прив'язаності; 2) визначення психологічних особливостей прив'язаності особистості; 3) визначення етапів становлення прив'язаності в онтогенезі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом еволюційної історії захист від небезпеки сильнішою/мудрішою фігурою був важливий для виживання немовлят і маленьких дітей. Щоб забезпечити достатній догляд/захист, тиск відбору створив вроджену систему – систему прив'язаності, яка спонукає вразливих людей шукати тісної фізичної та емоційної близькості до своїх основних опікунів, особливо коли вони страждають [5]. Ці поведінкові тенденції підвищили шанси дожити до репродуктивного віку, що дозволило передати нащадкам гени, які кодують систему прихильності (Дж.Е. Сімпсон (J.A. Simpson), Дж. Бельські (J. Belsky), 2016) [36]. Цей принцип є одним із фундаментальних положень теорії прихильності. Тоді як оригінальна теорія Дж. Боулбі (J. Bowlby, 1969/1982) зосереджена на біоповедінковій системі регулювання безпеки з батьками як головним

захисником дитини, сучасне використання прив'язаності часто охоплює набагато більше, ніж контекст стосунків батьків і дітей. Як наслідок, деякі з центральних ідей J. Bowlby не були належним чином перевірені, а унікальні внески теорії були затьмарені. С. Голдберг та ін. (S. Goldberg) [19] стверджують, що відмінність захисту від загальної чуйності чи доброго батьківства має багато переваг. За визначенням Л.Дж. Коен (L.J. Cohen) [13] демонстрація вибіркової реакції необхідна для оперативного визначення людської прив'язаності, особливо якщо дослідження прихильності має бути розширено за межі його нинішньої уваги до дитинства. Поведінка, яка зазвичай індексує прихильність у немовлят, – це посмішка, слідування, плач після розлуки, припинення плачу та дослідження з «безпечної бази». Хоча часто вважалося, що ця поведінка є проявом особливих, вибірових стосунків із знайомою фігурою, деякі з них були однозначно продемонстровані як вибірково спрямовані на фігуру прихильності. Прив'язаність обов'язково має соціальну природу і водночас визначає біологічну потребу людини адаптуватись та виживати у складних умовах. Принцип теорії прихильності (Боулбі (Bowlby), 1969; Ейнсворт (Ainsworth), Блейхер (Blehar), Вотерс та Волл (Waters and Wall), 1978) полягає в тому, що прихильність розвивається в контексті ранніх взаємодій і, отже, на них впливає. А. Нікоулз, Дж. Кіркланд (A. Nicholls, J. Kirkland) [30] стверджують, що «чутливість» є ключовою особливістю взаємодії, що сприяє «безпечним» стосункам прихильності. Дослідники підкреслюють, що якість прихильності ґрунтується на характері реакції опікуна на сигнали немовляти щодо близькості та контакту. Незважаючи на те, що в літературі є широка згода щодо важливості материнської чутливості для впливу на відносини прихильності, автори розходяться у своєму визначенні «чутливості» та відносному акценті на конкретних аспектах батьківської поведінки у поясненні її впливу на прихильність.

С.М. Хейдріч, М.С. Кренлі (S.M. Heidrich, M.S. Cranley) [22] встановили, що вплив руху плода, ультразвукового сканування та амніоцентезу на прикріплення матері та плоду та сприйняття розвитку плода під час нормальної вагітності досліджували у 91 жінки протягом другого триместру. Жінки, які повідомили, що відчували порушення плода на ранніх термінах вагітності, мали вищі показники прив'язаності матері та плоду та краще сприйняття показників розвитку плода. Ультразвукове сканування не вплинуло на жодну змінну. Жінки, які проходили генетичний амніоцентез, мали нижчі показники прив'язаності перед процедурою, але через місяць оцінки прив'язаності істотно не відрізнялися від показників інших жінок. З 16 по 20 тиждень вагітності суттєво зросли як зв'язок матері та плоду, так і сприйняття розвитку плода. Існувала невелика, але значуща кореляція між балами прив'язаності та сприйняттям внутрішньоутробного розвитку. З моменту

концептуалізації M.S. Cranley в 1981 році, яка дала корисний захід для дослідження конструкції, материнсько-фетальні стосунки найчастіше називають материнсько-фетальною, антенатальною або пренатальною «прихильністю». Однак критичний аналіз літератури показує, що ці стосунки зовсім не є стосунками прихильності, як це вперше визначили Дж. Боулбі (J. Bowlby) та М. Ейнсворт (M. Ainsworth), а багатогранною структурою, керованою натомість системою догляду, взаємним партнером системи прихильності, яка еволюціонувала. забезпечити турботу та захист – Дж. Волш (J. Walsh) [41].

На сьогодні сформувалось декілька концепцій, які розкривають структуру, особливості та передумови становлення і розвитку прив'язаності.

Сучасна концепція прив'язаності розширилася в трьох ключових напрямках, таких як: **динамічний аспект** (прив'язаність змінюється залежно від досвіду); **афективний аспект** (взаємозв'язок з емоційною регуляцією, як прив'язаність впливає на комунікацію та підтримку); **нейробіологічний аспект** (прив'язаність впливає на реакцію мозку на стрес).

У таблиці 1 представлено систематизацію класичних та сучасних теоретико-методологічних підходів до дослідження прив'язаності особистості.

Однією з вагомих концепцій *динамічного аспекти*, присвячених вивченню теми прив'язаності, є Модель функціонування та динаміки системи прихильності в дорослому віці («A Model of Attachment System Functioning and Dynamics in Adulthood» М. Мікіленцер (M. Mikulincer) та П.Р. Шейвер (P.R. Shaver)) [29]. Структура моделі стосується трьох питань: 1) пошук близькості після активації системи прихильності (основна стратегія системи прив'язаності), 2) корисні наслідки ефективного використання цієї стратегії для досягнення підтримки фігури прихильності, що забезпечує безпеку, і 3) вторинні стратегії (так звані тривожна гіперактивація та уникаюча деактивація), які переслідуються у відповідь на недоступність або невідповідність фігури вкладення. Модель також включає цілі первинної та вторинної стратегій прив'язаності, пов'язані переконання та очікування щодо себе та інших, а також пов'язані правила управління дистресом та міжособистісними стосунками. Крім того, модель пояснює, що відбувається, коли другорядні стратегії не досягають своїх цілей.

Перший компонент моделі включає моніторинг та оцінку загрозливих подій, процес, відповідальний за активацію системи прикріплення. Другий компонент стосується моніторингу та оцінки наявності фігури прихильності, яка пов'язана з індивідуальними відмінностями у відчутті безпеки та психологічним корелятом і наслідками надійної прихильності. Третій компонент передбачає моніторинг і оцінку життєздатності пошуку близькості як способу боротьби з незахищеністю прихильності. Цей компонент представляє «вибір» використання стратегії гіперактивації або дезактивації для

Таблиця 1

Основні теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену прив'язаності

	Класичні підходи	Основні ідеї та зміст	Автори та представники
1	Психодинамічний	– Досвід взаємодії з батьками визначає емоційну безпеку, довіру та здатність до близьких стосунків. – Дитина формує внутрішні образи себе та інших на основі перших стосунків, що впливає на майбутні взаємини.	M. Klein, J. Bowlby, E. Erikson M. Main [5; 24; 25; 27]
2	Еволюційний	– Формування емоційного зв'язку між дитиною та опікуном сприяє безпеці та підвищує шанси на виживання в процесі еволюції. – Поведінкові стратегії прив'язаності є адаптивними реакціями, які допомагають пристосовуватися до різних умов виховання.	K. Lorenz H. Harlow C. Hazan, P. Shaver [20; 21; 26; 34]
3	Гуманістичний	– Якість прив'язаності визначається рівнем емпатії, відкритості та емоційного зв'язку між людьми. – Безумовне прийняття та емоційна підтримка у стосунках сприяють самореалізації та розвитку автентичної особистості	S. Johnson, L.A. Sroufe, L. Brubacher [10; 23]
1	Динамічний	– Динамічну взаємодію між дозріванням людини протягом усього життя та контекстами, в яких ці можливості використовуються для захисту себе, розмноження та захисту свого потомства. – Прив'язаність є плинною структурою , яка змінюється під впливом життєвого досвіду, міжособистісних стосунків і нових емоційних переживань.	M. Mikulincer P.R. Shaver P. Crittenden [15; 28; 35]
2	Афективний підхід	– Стиль прив'язаності визначає, як людина регулює емоції у стосунках. – Ранні стосунки з опікунами формують здатність людини розпізнавати, виражати та контролювати свої емоції у взаємодії з іншими.	J.A. Simpson, W.S. Rholes K. Brennan, C. Clark, P.R. Shaver [9; 36]
3	Нейробіологічний підхід	– Вплив мозкових структур та нейрохімічних процесів на формування емоційних зв'язків і поведінку у стосунках. – Досвід прив'язаності впливає на розвиток нервової системи, регуляцію стресу.	J.A. Coan R. Feldman [12; 17]

боротьби з незахищеністю; перша стратегія пов'язана зі стилем тривожної прихильності, а друга – зі стилем уникнення прихильності. Слово «вибір» взято в лапки, тому що процес може бути здебільшого несвідомим і залежним від багатьох попередніх життєвих досвідів, починаючи з дитинства, які людина не розуміла і досі не розуміє.

П.Р. Шейвер (P.R. Shaver), М. Мікленцер (M. Mikulincer) [34] встановили також, що безпека прив'язаності пов'язана з оцінками та зусиллями з регулювання, які сумісні зі збалансованим, відкритим розумом, загалом низьким рівнем стресу та дистресу та конструктивними підходами до підтримки стосунків. Два основних аспекти ненадійної прив'язаності (уникнення та тривога прихильності) пов'язані з організованими стратегіями боротьби з болісним досвідом у попередніх стосунках прихильності.

Також ми не можемо оминати Динамічну модель зрілої прив'язаності («Dynamic-Maturational Model of Attachment and Adaptation», DMM, дослідниці П. Кріттенден (P. Crittenden, 1995, 2000) [15]. Суть концепції полягає в тому, що стиль прив'язаності є адаптивним і змінюється залежно від досвіду людини. Вона розширила класичну теорію прив'язаності, додавши роль захисних стратегій, які люди використовують для виживання у стресових або травматичних умовах. Модель DMM пояснює, що прив'язаність розвивається протягом життя і включає інформаційні процеси, які впливають на сприйняття реальності та емоційну регуляцію. На відміну від традиційних підходів, П. Кріттенден вважала, що унікаючий і тривожний стилі не є дисфункціональними, а є адаптивними відповідями на середовище, особливо в умовах небезпеки або нестабільності.

За останні 20 років теорія прихильності стала однією з найвпливовіших концептуальних рамок для розуміння *регуляції емоцій*. Через її здатність пояснити, як стосунки впливають на стрес, емоційний контроль та міжособистісні взаємодії та активацію системи прив'язаності у разі стресу. Вагомим дослідженням у *афективному аспекті* є Модель процесу «діатез-стрес» прихильності («The Attachment Diathesis-Stress Process Model») Дж.Е. Сімсон (J.A. Simpson), В.С. Роулз (W.S. Rholes) 2012 року [37]. Вчені досліджували, як люди, які мають різні орієнтації романтичної прив'язаності у дорослих, думають, відчувають і поведуться в різних типах стресових ситуацій.

Хоча система прихильності діє більш помітно у немовлят і маленьких дітей, J. Bowlby [8] стверджував, що мотиви прихильності впливають на те, як люди думають, відчувають і поведуться в близьких стосунках «від колись до могили» [8].

J.A. Simpson, W.S. Rholes концептуалізували незахищеність прихильності як діатез (Diathesis) – вразливість, що може породжувати дезадаптивні міжособистісні реакції на певні стресові чи загрозові події. Основна мета поведінкової системи прихильності полягає в тому, щоб збільшити ймовірність того, що вразливі особи переживуть небезпеки дитинства [37]. Система прихильності була створена природним відбором для активації (вмикання), коли людина відчуває страх, тривогу або подібні форми страждань. З еволюційної точки зору система розроблена для сприяння виживанню шляхом підтримки близькості між батьками (або іншими особами, які піклуються) та вразливими немовлятами, дітьми чи дорослими. З психологічної точки зору близькість зменшує страх, пов'язані з нею форми дистресу, що дозволяє людям займатися іншими життєвими завданнями. Система прихильності припиняється (вимикається), коли люди відчувають достатнє зниження страху, тривоги або страждань. Проте коли достатній рівень безпеки не досягнуто, система залишається частково або повністю активованою. Модель процесу діатезу-стресу прихильності можна зрозуміти з точки зору нормативної (типової для виду) та індивідуальної різниці. З нормативної точки зору три типи негативних подій можуть активувати систему прихильності: (1) негативні зовнішні події (наприклад, небезпечні або загрозові ситуації), (2) негативні події у відносинах (наприклад, конфлікт у стосунках, розлука, залишення) і (3) когнітивні/емоційні стресори (напр., роздуми про негативні події). Після того, як вони пробуджені, дистрес викликає типові мотиви прив'язаності до пошуку близькості/підтримки/заспокоєння у людей (наприклад, батьків, близьких друзів, романтичних партнерів), навіть якщо вони свідомо не відчувають цих мотивів мотивації, своєю чергою, спонукають до прихильності. З точки зору індивідуальних відмінностей модель процесу діатезу-стресу прихильності передбачає, що люди з різними орієнтаціями прихильності повинні дуже по-різному реагувати, коли вони стикаються з певними типами тривожних ситуацій. Коли особистість з високим рівнем тривожності стикається зі стресовими подіями, вона має чітко усвідомлювати, що вона засмучена, і має вимагати негайної допомоги від своїх партнерів. Однак з огляду на суперечливі робочі моделі тривожні люди повинні бути мотивовані зменшити страждання, роблячи все можливе, щоб збільшити близькість зі своїми партнерами. Цей процес має бути посилений їхньою схильністю використовувати орієнтовані на емоції/гіперактивні стратегії подолання, які спрямовують їхню увагу на джерело дистресу, змушують їх розмірковувати над «гіршими» наслідками та відволікають їхню увагу

від того, як розв'язати стресор, який утримує їхні системи прив'язаності активними. Таким чином, поведінка прив'язаності, яку демонструють люди з високим ступенем тривоги, повинна включати інтенсивне та нав'язливе прагнення близькості/підтримки/заспокоєння з боку своїх партнерів, що часто може не зменшити їхні страждання. Через їхні робочі моделі та використання стилів подолання, орієнтованих на емоції, партнери тривожних людей повинні втомитися від постійної необхідності заспокоювати/підтримувати, що тривожні люди можуть сприймати як відмову. Вони також повинні менш доброзичливо сприймати наміри, мотиви та дії свого партнера під час стресової ситуації, недооцінюючи турботу/підтримку, яку їхні партнери надали або готові надати. Ці негативні уявлення, своєю чергою, повинні призвести до зниження особистого та сімейного благополуччя після стресових подій. Маючи справу зі стресовими подіями, люди, які дуже уникають, можуть не повністю усвідомлювати, що засмучені, і їм не слід ні бажати, ні шукати допомоги від своїх партнерів.

К. Бреннен, К. Кларк, П.Р. Шейвер (K. Brennan, C. Clark, P.R. Shaver) описали два виміри, які лежать в основі романтичних орієнтацій на прихильність дорослих [9]. Перший – уникання – відображає ступінь комфорту для людей із близькістю та емоційною інтимністю у стосунках. Люди, які дуже уникають, мають негативні погляди на романтичних партнерів і зазвичай позитивні, але іноді крихкі погляди на себе (К. Бартоломью (K. Bartholomew) [3]. Люди, які уникають, прагнуть створити та зберегти незалежність, контроль і автономію у своїх стосунках (М. Мікіленцер (M.M. Mikulincer) [28], тому що вони вважають, що пошук психологічної/емоційної близькості з романтичними партнерами або неможливий, або небажаний. Ці переконання спонукають уникаючих людей застосовувати дистанційовані/деактиваційні стратегії подолання (М. Мікіленцер (M. Mikulincer), П.Р. Шейвер, (P.R. Shaver)) [29], у яких вони оборонно придушують негативні думки та емоції, щоб сприяти незалежності/автономії. Люди, які мають низькі показники уникнення (ті, хто більш надійно прив'язані), відчувають задоволення від інтимних стосунків і готові як залежати від інших, так і щоб інші залежали від них. Другий вимір – тривога – оцінює ступінь занепокоєння людей щодо того, що їх романтичні партнери недооцінюють або покинуть. Сильно тривожні люди багато інвестують у свої стосунки, вони прагнуть наблизитися до своїх партнерів емоційно, щоб відчувати себе більш захищеними. Таким чином, вони мотивовані посилити своє слабке відчуття безпеки (М. Мікіленцер (M. Mikulincer) [28], що спонукає їх діяти так, що іноді придушують або відганяють своїх партнерів (П.Р. Шейвер (P.R. Shaver), М. Мікіленцер (M. Mikulincer) [33]. Оскільки тривожні люди не знають, чи можуть вони розраховувати на своїх партнерів, їхні робочі моделі підсилюють страждання, змушуючи їх почуватися ще менш захищеними.

Відповідно, тривожні люди, як правило, використовують орієнтовані на емоції/гіперактивні стратегії подолання, коли відчувають дистрес (М. Мікіленцер (M. Mikulincer), П.Р. Шейвер (P.R. Shaver)) [29], що підтримує або загострює їхні занепокоєння та часто тримає їхні системи прихильності хронічно активними (Н.Л. Коллінз (N.L. Collins)) [14].

Нейробіологічний аспект прив'язаності відіграє важливу роль у розумінні цього феномену, оскільки цей рівень має можливість пояснити, як мозок обробляє соціальні зв'язки, емоційну безпеку та реакції на стрес. Дж.Е. Коен (J.A. Coen) [11] описав нейронні системи, задіяні у формуванні та підтримці стосунків прихильності дорослих, і стверджує, що стосунки прихильності дорослих зберігають метаболічні ресурси мозку, особливо ресурси префронтальної кори. Люди у стосунках прихильності дорослих регулюють один одного за допомогою відкритої емоційної та соціальної поведінки. Стили використання соціальної підтримки, пов'язані з прихильністю, пом'якшують ці регуляторні ефекти. Останніми роками соціальна та афективна нейронаука почали з'ясовувати, як ці процеси відбуваються в мозку, включаючи ймовірні нейронні механізми довготривалого відчуття безпеки після минулого досвіду прихильності та нейронні схеми, що підтримують регуляцію емоцій партнерами по стосунках [11].

Р. Фельдман (R. Feldman) представила у своїй роботі концептуальну основу людських прихильностей, яка поєднує висновки досліджень на тваринах із дослідженнями нейровізуалізації [17]. Дослідниця описала чотири зв'язки ссавців, включаючи зв'язки «батько/мати – немовля», зв'язки між парю, «однолітки» та «ровесники» (parent – infant, pair – bonds, peers, and conspecifics), усі вони побудовані на системах, сформованих материнським харчуванням у чутливі періоди, а також детально описано еволюцію від гризунів до людей. Зв'язок підтримується перехресними перешкодами окситоцину та дофаміну у смугастому тілі, поєднуючи мотивацію та енергійність із соціальною спрямованістю, а їхня чутливість до часу/пульсація дозволяє реорганізувати нейронні мережі. Прихильності, засновані на репрезентації людей, характеризуються біоповедінковою синхронністю та об'єднують підкіркові та коркові мережі, залучені до винагороди/мотивації, втіленої симуляції та менталізації.

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити, що концепція прив'язаності розвинулася від класичних підходів до сучасних багатовимірних моделей, що враховують біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Сучасні концепції прив'язаності охоплюють не лише дитячо-батьківські стосунки, а й взаємодію в дорослому віці, соціальні зв'язки та нейробіологічні механізми. Прив'язаність розглядається як адаптивний механізм, що забезпечує безпеку, соціальну підтримку та регуляцію емоцій упродовж життя. Прив'язаність є основним механізмом емоційної регуляції,

що впливає на реакції людини на стрес і визначає її міжособистісну поведінку. Стиль прив'язаності впливає на способи побудови стосунків, рівень довіри до інших, сприйняття підтримки та схильність до саморегуляції емоцій. Два основних фактори – тривожність і уникання – визначають особливості прив'язаності та способи реагування на емоційні труднощі. Вразливість у системі прив'язаності може призводити до неадаптивних поведінкових стратегій, які формуються під впливом життєвого досвіду. Прив'язаність формується у ранньому дитинстві під впливом взаємодії з опікунами та закладає основу для подальших соціальних стосунків. У дорослому віці прив'язаність може змінюватися залежно від досвіду, міжособистісних взаємодій і соціального середовища. Механізм прив'язаності має динамічний характер, що дозволяє особистості змінювати стилі поведінки у відповідь на зовнішні обставини. Прив'язаність тісно пов'язана з нейробіологічними процесами, які забезпечують емоційну регуляцію та соціальну поведінку через специфічні мозкові механізми.

Перспективи подальших досліджень автори вбачають у вивченні зв'язку прив'язаності та феномену психологічної стійкості, виокремленні психологічних складників прив'язаності особистості та їх емпіричному вивченні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Григоращенко А.В., Кононенко О.І. Прив'язаність як основа ефективного функціонування та психічного здоров'я дитини з неповних сімей. In The 12th International scientific and practical conference "Scientific achievements of modern society" (July 22–24, 2020). Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. 393 p. P. 168.
2. Ainsworth M.S. Infant–mother attachment. *American psychologist*. 1979. № 34(10). P. 932.
3. Bartholomew K. Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *J Soc Pers Relationsh*. 1990. 7. 147–178.
4. Bartholomew K., Shaver P.R. Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships*. 1998. 25–45.
5. Bowlby J. Attachment and loss. 1969. London : Random House. P. 265.
6. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger. New York : Basic Books. 1973.
7. Bowlby E.J.M. Loss-Sadness and Depression: Attachment and Loss. Volume 3. 2008. London : Random House. P. 732.
8. Bowlby J. The Making and Breaking of Affectional Bonds. London : Tavistock. 1979.
9. Brennan K., Clark C., Shaver P.R. Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. In Attachment Theory and Close Relationships. / Edited by Simpson J.A., Rholes W.S. New York : Guilford Press. 1998. 46–76.
10. Brubacher L. Emotionally focused individual therapy: An attachment-based experiential/systemic

perspective. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 2017. № 16(1). 50–67.

11. Coan J.A. Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2010. № 27(2). P. 210–217.

12. Coan J.A. Toward a neuroscience of attachment : handbook of attachment. *Theory, research, and clinical applications*. 2008. № 2. P. 241–265.

13. Cohen L.J. The operational definition of human attachment. *Psychological Bulletin*. 1974. № 81(4). 207.

14. Collins N.L., Ford M.B., Guichard A.C., Allard L. Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Pers Soc Psychol Bull*. 2006. 32. 201–219.

15. Crittenden P.M. A dynamic-maturational model of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 2006. № 27(2). 105–115.

16. Dunbar R.I., Shultz S. Evolution in the social brain. *Science*. 2007. № 317(5843). P. 1344–1347.

17. Feldman R. The neurobiology of human attachments. *Trends in cognitive sciences*. 2017. № 21(2). 80–99.

18. Fonagy P., Target M. Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology*. 1997. № 9(4). P. 679–700.

19. Goldberg S., Grusec J.E., Jenkins J.M. Confidence in protection: Arguments for a narrow definition of attachment. *Journal of Family Psychology*. 1999. № 13(4). P. 475–483.

20. Harlow H.F. The nature of love. *American psychologist*. 1958. № 13(12). P. 673.

21. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development*. London : Routledge. 2017. P. 283–296.

22. Heidrich S.M., Cranley M.S. Effect of fetal movement, ultrasound scans, and amniocentesis on maternal-fetal attachment. *Nursing Research*. 1989. № 38(2). 81–84.

23. Johnson S. The love secret: The revolutionary new science of romantic relationships. Hachette UK. London : Routledge. 2014. P. 283.

24. Kerpelman J.L., Pittman J.F. Erikson and the relational context of identity: Strengthening connections with attachment theory. *Identity*. 2018. № 18(4). 306–314.

25. Klein M. Envy and gratitude and other works 1946–1963, 1997, London : Random House. 354 p.

26. Lorenz K.Z. The evolution of behavior. *Scientific American*. 1958. № 199(6). 67–82.

27. Main M. Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented during the Ainsworth Strange Situation. 1990. London : Random House. 201 p.

28. Mikulincer M. Attachment working models and the sense of trust: an exploration of interaction goals and affect regulation. *J Pers Soc Psychol*. 1998. 74. 1209–1224.

29. Mikulincer M., Shaver P.R. The attachment behavioral system in adulthood: activation,

psychodynamics, and interpersonal processes. In *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 35. / Edited by Zanna M. New York : Academic Press. 2003. 53–152.

30. Nicholls A., Kirkland J. Maternal sensitivity: A review of attachment literature definitions. *Early Child Development and Care*. 1996. № 120(1). 55–65.

31. Oliveira P., Fearon P. 2019. The biological bases of attachment. *Adoption & Fostering*, 2019. № 43(3). P. 274–293.

32. Schore A.N. Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & human development*. 2000. № 2(1). P. 23–47.

33. Shaver P.R., Schachner D.A., Mikulincer M. Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Pers Soc Psychol Bull*. 2005. 31. 343–359.

34. Shaver P.R., Mikulincer M. Adult Attachment Strategies and the Regulation of Emotion. / In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Pp. 446–465. London : The Guilford Press, 2007. 356 p.

35. Shaver P.R., Mikulincer M. An overview of adult attachment theory. *Attachment theory and research in clinical work with adults*. 2009. P. 17–45.

36. Simpson J.A., Belsky J. Attachment theory within a modern evolutionary framework. In *The Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, 3rd ed. / Edited by Cassidy J., Shaver P.R. New York : Guilford Press. 2016.

37. Simpson J.A., Rholes W.S. Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships. In *Advances in Experimental Social Psychology*. Vol. 45. / Edited by Devine P.G., Plant A., Olson J., Zanna M. 2012. P. 279–328.

38. Solomon J., George C. The measurement of attachment security and related constructs in infancy and early childhood : *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications*. 2008. № 2. P. 383–416.

39. Solomon M.F. Attachment repair in couples therapy: A prototype for treatment of intimate relationships. *Clinical Social Work Journal*. 2009. № 37(3). 214–223.

40. Spitz R.A. The smiling response: A contribution to the ontogenesis of social relations. *Genetic Psychology Monographs*. 1946. London : Random House. 234 p.

41. Walsh J. Sroufe L. A. Attachment theory: A humanistic approach for research and practice across cultures. In *Attachment across clinical and cultural perspectives*. London : Routledge. 2016, p. 23–49.

42. Definitions matter: if maternal–fetal relationships are not attachment, what are they? *Archives of women's mental health*. 2010. № 13. P. 449–451.