

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ЕВОЛЮЦІЙНИЙ МЕХАНІЗМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

ATTACHMENT AS AN EVOLUTIONARY MECHANISM OF PSYCHOTHERAPEUTIC INTERACTION

У статті здійснено теоретичний аналіз, узагальнення та обґрунтування концепції прив'язаності як еволюційного механізму, що забезпечує формування, підтримку та ефективність психотерапевтичної взаємодії. Розкрито еволюційно-психологічні принципи прив'язаності як універсального механізму міжособистісної регуляції, що забезпечує адаптацію та виживання індивіда, а саме – принцип кооперації й просоціальної поведінки, біологічний принцип стрес-адаптації (епігенетичний вимір), епігенетична пластичність і міжпоколінна адаптивність прив'язаності; обґрунтовано роль прив'язаності як інтегративної ланки між біологічними, когнітивними й афективними процесами у психотерапевтичній взаємодії – на біологічному рівні безпечний зв'язок регулює нейрофізіологію пацієнта: активує механізми заспокоєння і пригнічує реакцію хронічного стресу, а згодом може призводити навіть до епігенетичних зрушень, що відображають процес одужання. На когнітивному рівні прив'язаність виступає фільтром і провідником інформації: довіра до психотерапевта відкриває можливість переосмислювати травматичні події, розвивати менталізацію та будувати нові смисли замість старих дезадаптивних схем. На емоційному рівні міцний альянс слугує безпечним контейнером для афектів, у якому пацієнт може пізнати, прийняти й інтегрувати свої почуття, здобуваючи навички саморегуляції, раніше недоступні. Визначено закономірності впливу стилів прив'язаності психотерапевта і пацієнта на формування психотерапевтичної взаємодії – ці стилі прив'язаності визначають якість і глибину психотерапевтичної взаємодії: безпечний стиль прив'язаності сприяє формуванню стабільного альянсу та емоційній синхронії, тоді як унікаючий і тривожний стилі підвищують ризик розривів, але можуть бути трансформовані через коригувальний досвід у психотерапії.

Ключові слова: прив'язаність, стилі прив'язаності, робочий альянс, психотерапія, еволюційна психологія, епігенетика, еволюційні механізми.

The article provides a theoretical analysis, generalization and justification of the concept of attachment as an evolutionary mechanism that ensures the formation, support and effectiveness of psychotherapeutic interaction. The evolutionary and psychological principles of attachment as a universal mechanism of interpersonal regulation that ensures the adaptation and survival of the individual are revealed, namely the principle of cooperation and prosocial behavior, the biological principle of stress adaptation (epigenetic dimension), epigenetic plasticity and intergenerational adaptability of attachment; the role of attachment as an integrative link between biological, cognitive and affective processes in psychotherapeutic interaction is substantiated – at the biological level, a secure connection regulates the client's neurophysiology: activates calming mechanisms and suppresses the chronic stress response, and over time can even lead to epigenetic shifts that reflect the recovery process. At the cognitive level, attachment acts as a filter and conductor of information: trust in the psychotherapist opens up the opportunity to rethink traumatic events, develop mentalization and build new meanings instead of old maladaptive schemes. At the emotional level, a strong alliance serves as a safe container for affects, in which the client can recognize, accept and integrate their feelings, acquiring self-regulation skills that were previously unavailable. The patterns of influence of attachment styles of the psychotherapist and the client on the formation of psychotherapeutic interaction have been determined – the attachment styles of the client and the psychotherapist determine the quality and depth of psychotherapeutic interaction: a secure attachment style contributes to the formation of a stable alliance and emotional synchrony, while avoidant and anxious styles increase the risk of ruptures, but can be transformed through corrective experience in psychotherapy.

Key words: attachment, attachment styles, working alliance, psychotherapy, evolutionary psychology, epigenetics, evolutionary mechanisms.

УДК 159.922.5:37.047:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.17>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Гречаник М.І.

докторка філософії в галузі психології,
старша викладачка кафедри психології
Запорізький національний університет

Вступ. Прив'язаність є універсальною біоповедінковою системою, яка забезпечує виживання індивіда шляхом формування і підтримки близьких стосунків, що гарантують відчуття безпеки та соціальної підтримки. Від класичних досліджень Дж. Боулбі (J. Bowlby, 1969, 1973, 1980) [4–7], який заклав основи етологічного підходу до розвитку афективних зв'язків, дослідження прив'язаності еволюціонували в міждисциплінарний напрям, що поєднує нейронауку, еволюційну психологію, соціальну психологію та психотерапію. Сучасні автори розглядають систему прив'язаності як складну еволюційну стратегію соціальної регуляції, засновану на інтеграції афективних, когнітивних і нейробіологічних процесів (П. Фонедрі, П. Люйтен, Дж. Аллісон (P. Fonagy, P. Luyten, J. Allison)

[15]; М. Мікулінджер, П. Шейвер (M. Mikulincer, P. Shaver) [24]; Дж. Холмс, Е. Слейд (Holmes J., Slade A.) [20].

Еволюційна психологія пояснює виникнення прив'язаності як результат природного добору, що забезпечує передачу генів через підтримку тривалих соціальних зв'язків і взаємну кооперацію (Д. Бас (D. Buss); Р. Данбар (R. Dunbar)) [8; 12]. На думку Дж. Коан (J. Coan), система прив'язаності функціонує як «вбудований детектор безпеки», який регулює рівень збудження автономної нервової системи у відповідь на соціальну присутність іншої людини [10]. Нейрофізіологічні дослідження підтверджують, що соціальна підтримка активує ті самі системи винагороди, що й біологічно значущі стимули, завдяки участі дофаміну

та окситоцину (П. Олів'єра, П. Ферон (P Oliveira, P., Fearon, P) [27]; П. Гранквіст (P. Granqvist)) [17]. Важливою в цьому контексті є еволюційно обґрунтована концепція співчуття, представлена в сучасних працях П. Гілберта (P. Gilbert) [16], яка розглядає психотерапевтичну взаємодію як форму еволюційно зумовленої турботливої поведінки. Модель, розроблена в межах психотерапії, орієнтованої на співчуття (Compassion Focused Therapy), ґрунтується на біопсихосоціальному розумінні співчуття як похідного мотиву системи турботи (*caregiving system*), що має глибокі етологічні корені та сприяє виживанню через підтримку соціальної згуртованості, захисту та емоційної регуляції у взаємозв'язках. Для дослідження прив'язаності як еволюційного механізму психотерапевтичної взаємодії така концепція має подвійне значення. По-перше, вона розширює класичну теорію прив'язаності, додаючи до неї перспективу активних процесів турботи – забезпечення «безпечної бази» та «безпечного приутлку», які в психотерапевтичній взаємодії реалізуються у функціях підтримки, заспокоєння, підтвердження та емоційного супроводу пацієнта. По-друге, вона дозволяє інтерпретувати психотерапію не лише як процес корекції дисфункцій прив'язаності, а як розвиток вищих форм афективної регуляції – співчуття до себе й іншого, що є ключовими для інтеграції досвіду і формування психологічної цілісності.

Українські дослідниці М. Гречаник та М. Ткалич [1] у своїх роботах вивчають еволюційні чинники прив'язаності в психотерапевтичній взаємодії.

Оскільки проблематика дослідження має міждисциплінарний характер і перебуває на перетині клінічної психології, психотерапії, еволюції, соціальної психології, першочергово доцільно виокремити ключові аспекти еволюційних механізмів феномену прив'язаності в контексті психотерапевтичної взаємодії.

Однак варто зазначити, що психологічних робіт, присвячених комплексному вивченню прив'язаності особистості, багато, але вони потребують доповнення новими емпіричними даними та їх теоретичного обґрунтування.

Метою статті є теоретичний аналіз, узагальнення та обґрунтування концепції прив'язаності як еволюційного механізму, що забезпечує формування, підтримку та ефективність психотерапевтичної взаємодії.

Серед основних завдань дослідження виокремимо такі: 1) розкрити еволюційно-психологічні принципи прив'язаності як універсального механізму міжособистісної регуляції, що забезпечує адаптацію та виживання індивіда; 2) обґрунтувати роль прив'язаності як інтегративної ланки між біологічними, когнітивними й афективними процесами у психотерапевтичній взаємодії; 3) визначити закономірності впливу стилів прив'язаності психотерапевта і пацієнта на формування психотерапевтичної взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Система прив'язаності як еволюційно сформований механізм міжособистісної регуляції забезпечує базову потребу людини в безпеці, захисті та емоційній стабільності. Її прояви у психотерапевтичній взаємодії розглядаються сучасною наукою як ключовий чинник формування робочого альянсу, співналаштованості та довіри між психотерапевтом і пацієнтом. Аналіз еволюційних, нейропсихологічних і клінічних підходів дозволяє виявити, яким чином механізми прив'язаності забезпечують регуляцію афекту, підтримку емпатії та розвиток здатності до співчуття, що є центральними компонентами ефективної психотерапії.

Почнемо з першого завдання: *розкрити еволюційно-психологічні принципи прив'язаності як універсального механізму міжособистісної регуляції, що забезпечує адаптацію та виживання індивіда*. Прив'язаність – це еволюційно сформована психологічна система, що забезпечує виживання людини через встановлення міцних емоційних зв'язків. Близькість до надійної фігури прив'язаності знижує небезпеку та стрес і підвищує шанси на адаптацію. Сучасні дослідження підкреслюють, що прив'язаність виконує універсальну функцію міжособистісної регуляції – спільного регулювання емоційних і фізіологічних станів між людьми, що є ключовим для психічного здоров'я. У таблиці 1 наведено головні еволюційно-психологічні засади прив'язаності:

Система прив'язаності має глибоке еволюційне коріння. Вона виникла як механізм захисту потомства: немовлята, які шукали близькості до опікуна, мали вищі шанси вижити. Згодом прив'язаність поширилася і на парні стосунки дорослих, сприяючи кооперативному вихованню дітей та взаємній підтримці. Теорія соціального базового рівня стверджує, що людський мозок еволюційно налаштований на присутність інших – наші психофізіологічні процеси працюють найефективніше в соціальному оточенні. Фундаментальна передумова теорії соціальної бази згідно з баченням Дж. С. Кардинал, Дж. А. Лофмільлер-Кардинал (J.S. Cardinal, J.A. Loughmiller-Cardinal), 2024 [9] полягає в тому, що люди розвинули взаємозалежну соціальну мережу для полегшення адаптації до широкого спектру умов навколишнього середовища, а не для адаптації до певної екологічної ніші. Наприклад, дослідження Г. Дж. О. Флетчер та ін. (G.J.O. Fletcher et al.) [14], показують, що сталі емоційні зв'язки пов'язані з кращим здоров'ям і довголіттям дорослих та їхніх дітей, отже, прив'язаність підвищує еволюційні шанси на виживання.

Дослідження М. Коста Мартінс та ін. (M. Costa Martins et al.) [11] емпірично підтверджує одну із центральних еволюційних засад прив'язаності – її соціальну функцію формування емпатії та просоціальної поведінки. Автори, здійснивши систематичний огляд 703 публікацій, виявили, що хоча прямі зв'язки між безпечною прив'язаністю та просоціальністю є варіативними, найбільш послі-

Таблиця 1

Еволюційні принципи прив'язаності у психотерапевтичній взаємодії

Еволюційний принцип	Характеристика
Прив'язаність як універсальний механізм міжособистісної регуляції	Прив'язаність – це еволюційно сформована система виживання, що забезпечує безпеку через емоційний зв'язок. Близькість до надійної фігури знижує стрес і сприяє адаптації. У психотерапії це проявляється у створенні безпечного терапевтичного простору, де пацієнт може відновлювати внутрішню регуляцію через стосунок із терапевтом
Соціальна база як еволюційна стратегія виживання (<i>J.S. Cardinal & J.A. Loughmiller-Cardinal, 2024</i>)	Теорія соціального базового рівня описує людину як істоту, що еволюційно налаштована на присутність інших. Соціальні зв'язки забезпечують регуляцію емоцій і фізіологічних процесів. У психотерапії взаємозалежність реалізується через міжособистісну співналаштованість і почуття підтримки
Прив'язаність як основа кооперації й просоціальної поведінки (<i>M. Costa Martins et al., 2022</i>)	Прив'язаність сприяє формуванню емпатії – ключового медіатора між безпекою та просоціальністю. Емпатія є адаптивним продуктом прив'язаності, який забезпечує довіру, альтруїзм і стабільність соціальних зв'язків. У терапії ці механізми проявляються в емпатійній співналаштованості пацієнта й терапевта
Прив'язаність як біологічний механізм стрес-адаптації (епігенетичний вимір) (<i>Y. Quevedo, 2022</i>)	Психотерапія може впливати на епігенетичні механізми, зокрема знижувати метилювання гена FKBP5, який регулює стресову реакцію. Це демонструє, що безпечна прив'язаність у терапії активує біологічні механізми відновлення, що еволюційно формувалися для адаптації до загрози через соціальну підтримку
Епігенетична пластичність і міжпоколінна адаптивність прив'язаності (<i>I. Gaisler-Salomon, S. Zilcha-Mano, 2025</i>)	Епігенетичні механізми пояснюють, як міжпоколінний досвід травми впливає на експресію генів, пов'язаних зі стресом і соціальною поведінкою. Психотерапія створює умови для епігенетичної пластичності, тобто зворотних змін, що відновлюють здатність до безпечної прив'язаності. Це відображає еволюційний принцип адаптивності через соціальний зв'язок

довним і значущим є зв'язок між прив'язаністю та емпатією, яка виступає медіатором між почуттям безпеки й здатністю до альтруїзму, співпереживання та допомоги іншим. Це відкриття має глибоке еволюційно-психологічне підґрунтя: емпатія є адаптивним продуктом прив'язаності, що забезпечує кооперацію, зниження міжособистісної загрози та стабільність соціальних зв'язків, необхідних для виживання виду. У психотерапевтичній взаємодії ці ж механізми відтворюються в процесі емпатійної співналаштованості між пацієнтом і психотерапевтом, де досвід безпечного емоційного контакту активує довіру, афективну регуляцію та просоціальність.

Дослідження Й. Кеведо (Y. Quevedo) [30], присвячене вивченню психотерапевтичного впливу на епігенетичні механізми у пацієнтів із межовим розладом особистості (МРО), має виняткове значення для розкриття еволюційно-психологічних засад прив'язаності, оскільки воно демонструє, що психотерапія може спричиняти біологічно вимірювані зміни на молекулярному рівні, пов'язані з регуляцією стресу та відновленням після травми. У дослідженні було виявлено, що зниження рівня метилювання гена FKBP5, який кодує білок, залучений у глюкокортикоїдну відповідь, спостерігалось лише в осіб із досвідом ранньої афективної травматизації, які позитивно реагували на психотерапію. Це означає, що психотерапевтична взаємодія активує вроджені механізми біологічного відновлення, які еволюційно забезпечують адаптацію до стресу через соціальну підтримку та безпечний зв'язок. Це дослідження полягає в підтвердженні

ролі епігенетики як ключового компонента еволюційної концепції прив'язаності. Епігенетичні процеси, як-от метилювання ДНК, є механізмом, через який досвід (зокрема, афективний досвід безпеки або загрози) залишає тривалі біологічні «відбитки» у системах регуляції стресу, забезпечуючи пластичність і пристосування індивіда до середовища. Таким чином, епігенетика виступає «містком» між соціальною поведінкою та еволюційними механізмами виживання, доводячи, що прив'язаність – це не лише психологічна стратегія, а й глибинний біологічний механізм, який модулює генетичну експресію відповідно до досвіду близькості, довіри й емоційної підтримки. У контексті еволюційних засад прив'язаності дослідження І. Гайслер-Саломон та С. Зілча Мано (I. Gaisler-Salomon, S. Zilcha-Mano) [16] розширює уявлення про роль епігенетичних механізмів, показуючи, що міжпоколінний досвід травми й афективної дисрегуляції може залишати відбитки в експресії генів, пов'язаних зі стресовою реактивністю та соціальною поведінкою. Автори наголошують, що психотерапія створює умови для епігенетичної пластичності, тобто для потенційно зворотних змін у цих механізмах під впливом досвіду безпеки, емпатії та стабільного терапевтичного зв'язку. Таким чином, психотерапевтична взаємодія може частково нейтралізувати ефекти міжпоколінного передавання травматичного досвіду, що відповідає еволюційному принципу адаптивності через соціальну взаємодію.

Таким чином, еволюційні принципи прив'язаності демонструють, що здатність людини до формування безпечних емоційних зв'язків є універсаль-

ним механізмом міжособистісної регуляції, який забезпечує адаптацію, стресостійкість і виживання. У психотерапевтичній взаємодії ці механізми проявляються через створення безпечного зв'язку, емпатійну співналаштованість і соціальну підтримку, що активують глибинні біологічні процеси відновлення. Сучасні дослідження – від концепції соціального базового рівня до епігенетичних моделей – підтверджують, що прив'язаність поєднує психологічні та біологічні рівні адаптації, виступаючи ключовим еволюційним механізмом розвитку і терапевтичного зцілення.

Перейдемо до другого завдання – *обґрунтувати роль прив'язаності як інтегративної ланки між біологічними, когнітивними й афективними процесами в психотерапевтичній взаємодії*.

Теорія прив'язаності розглядає близькі емоційні зв'язки як базову систему, що впливає на розвиток особистості та регуляцію станів протягом усього життя. У контексті психотерапевтичної взаємодії прив'язаність у робочому альянсі виступає інтегративною ланкою між біологічними реакціями, когнітивним обробленням досвіду та емоційною інтеграцією. Іншими словами, система прив'язаності модулює те, як тіло реагує на психотерапевтичну взаємодію, як осмислюються події та взаємодія і як переживаються та опрацьовуються емоції. Нижче розглянемо по черзі біологічний, когнітивний та емоційний рівні впливу прив'язаності у психотерапевтичній взаємодії, спираючись на сучасні наукові дані.

В основі біологічного рівня прив'язаності лежать складні нейробіологічні механізми. Відповідно до полівагальної теорії С. Порджеса (S.W. Porges) [28], відчуття безпеки у присутності значущої іншої людини має не лише психологічну, а й глибоку нейрофізіологічну природу – воно вкорінене в роботі автономної нервової системи, яка регулює стан спокою, довіри та соціальної взаємодії. Сигнали безпечної прив'язаності активують вентральну вагусну систему (парасимпатичний «соціальний» нерв) та пов'язані структури мозку, що відповідають за стан спокою й відновлення. Іншими словами, коли пацієнт відчуває себе в безпеці поруч з емпатичним психотерапевтом, його автономна нервова система зміщується від режиму стресу до режиму відпочинку і травлення, знижуючи рівень фізіологічного напруження. На рівні гормональної регуляції безпечна прив'язаність також відіграє значну роль. Окситоцин – гормон, відомий своєю участю у формуванні довіри та соціальних зв'язків – виділяється у відповідь на теплий, безпечний контакт. Дослідження показують, що підвищення рівня окситоцину може безпосередньо посилювати відчуття прив'язаності й безпеки. Зокрема, метааналіз Б. Чжан та співавторів (B. Zhang et al.) [34] виявив, що застосування окситоцину значно зменшує поведінкові прояви «небезпечних» стилів прив'язаності (наприклад, соціальне уникання) у людей з «небезпечними» стилями. Це свідчить, що біологічне посилення

«гормону довіри» сприяє більшій безпеці в стосунку, що може поліпшувати психотерапевтичну взаємодію.

Система прив'язаності тісно пов'язана з тим, як особистість *осмислює свій досвід* – особливо в міжособистісному контексті. У психотерапії це проявляється через здатність до менталізації (розуміння власних і чужих поведінкових реакцій через призму психічних станів) та через спроможність пацієнта спільно з психотерапевтом створювати нові смисли зі своїх переживань. Дослідження Е. Талья та ін. (A. Talia et al.) [32] підтверджують: безпечний стиль прив'язаності сприяє кращій когнітивній інтеграції досвіду. Зокрема, пацієнти з безпечним стилем прив'язаності зазвичай демонструють високий рівень менталізації: відкрито й рефлексивно описують мотиви, почуття та наміри – як власні, так й інших людей. Натомість унікаючий або тривожний стиль прив'язаності ускладнює когнітивне оброблення соціального досвіду. Такі пацієнти можуть мати труднощі зі спільним творенням смислу під час психотерапевтичної взаємодії: одні бояться робити припущення про почуття чи наміри (уникають рефлексії), інші – навпаки, надто самовпевнені або говорять плутано й непослідовно. Іншими словами, унікаючий або тривожний стилі прив'язаності виступають як когнітивний фільтр, який спотворює сприйняття взаємодії: особистість або не довіряє власним здогадкам про психічні стани, або навпаки – надмірно інтерпретує, але без гнучкості та підтверджень реальності.

Емоційний вимір є, можливо, найочевиднішим полем впливу прив'язаності в психотерапевтичній взаємодії. Поняття емоційної інтеграції означає здатність пацієнта усвідомлювати, приймати та конструктивно опрацьовувати свої емоції в межах психотерапевтичного контакту. У становленні цієї здатності відчуття прив'язаності між пацієнтом і психотерапевтом відіграє центральну роль. Дослідники однак, що безпечний стиль прив'язаності тісно пов'язаний зі збалансованою емоційною регуляцією, тоді як унікаючий або тривожний стилі – з різними видами емоційної дезінтеграції. Д. Ейлерт, Е. Бьюкейм (D.W. Eilert, A. Buchheim) [13] провели пошук досліджень, що вивчали відмінності в регуляції емоцій у дорослих, пов'язаних з прив'язаністю. Для вивчення несвідомої репрезентації прив'язаності були включені лише дослідження, що використовували інтерв'ю (the Adult Attachment Interview) дорослих про прив'язаність і систему проєктивних зображень дорослих (the Adult Attachment Projective Picture System). Регуляція емоцій вимірювалася за допомогою чотирьох об'єктивних підходів, як-от: вегетативна нервова система, активність мозку, біохімія або невербальна поведінка. За всіма вимірюваннями результати показують значну кореляцію між репрезентацією прив'язаності та регуляцією емоцій. Безпечний стиль прив'язаності послідовно корелює зі збалансованою регуляцією емоцій, тоді як вона порушена за інших стилів прив'язаності. Зокрема,

особи демонструють контрінтуїтивні реакції та не використовують прив'язаність як ресурс. Унікаючий стиль прив'язаності пов'язаний з емоційно деактивуючою стратегією, тоді як на фізіологічному, біохімічному та невербальному рівнях емоційний стрес усе ще присутній.

Сутність емоційної інтеграції в психотерапевтичній взаємодії полягає в тому, що в присутності чуйного психотерапевта пацієнт відчуває себе достатньо захищеним, щоб зустрітися зі своїми емоціями прямо. Це відчуття безпеки – продукт безпечного стилю прив'язаності – дозволяє емоціям вільно виникати, бути визнаними та прожитими, а не витіснитися чи неконтрольовано вибухати. Як вдало зауважили дослідники, робочий альянс нерозривно пов'язаний з емоційними процесами пацієнта. За твердженням Д. Барлоу та ін., К. Греца та ін. дисрегуляція афекту є базовим компонентом багатьох форм психопатології, зокрема тривожних і депресивних розладів (D.H. Barlow et al.; K.L. Gratz et al.) [2; 19]. Отже, розвиток здатності до емоційної саморегуляції – одна з найважливіших психотерапевтичних змін, яка опосередковує ефективність психотерапії та стабілізує стан пацієнта на когнітивному, афективному й поведінковому рівнях.

Таким чином, сучасні наукові дані підтверджують провідну і інтегративну роль прив'язаності в психотерапевтичній взаємодії. Будучи еволюційно сформованою системою, прив'язаність на практиці поєднує біологічний, когнітивний та емоційний виміри в єдиний континуум переживання пацієнта. На біологічному рівні безпечний зв'язок регулює нейрофізіологію пацієнта: активує механізми заспокоєння і пригнічує реакцію хронічного стресу, а згодом може призводити навіть до епігенетичних зрушень, що відображають процес одужання. На когнітивному рівні прив'язаність виступає фільтром і провідником інформації: довіра до психотерапевта відкриває можливість переосмислювати травматичні події, розвивати менталізацію і будувати нові смисли замість старих дезадаптивних схем. Нарешті, на емоційному рівні міцний альянс слугує безпечним контейнером для афектів, у якому пацієнт може пізнати, прийняти і інтегрувати свої почуття, здобуваючи навички саморегуляції, раніше недоступні.

Перейдемо до третього, останнього завдання – *визначити закономірності впливу стилів прив'язаності психотерапевта і пацієнта на формування психотерапевтичної взаємодії.*

Система прив'язаності пацієнта, що відображає його внутрішні робочі моделі взаємодії з близькими людьми, має суттєвий вплив на формування та розвиток терапевтичного альянсу. Численні дослідження свідчать, що пацієнти з безпечним стилем прив'язаності швидше формують довірливі стосунки з терапевтом, виявляють вищу готовність до співпраці, рідше достроково припиняють терапію та ефективніше використовують її потенціал (К. Леві, Б. Джонсон (K.N. Levy, B.N. Johnson) [23]. Метаналі-

зи К. Леві та ін.; Е. Різу, В. Джіанулі (K.N. Levy et al.; E. Rizou, V. Giannouli) [22; 29] підтверджують, що безпечна прив'язаність пацієнта корелює з вищою якістю психотерапевтичного альянсу, меншим опором і кращими результатами психотерапії, тоді як інші стилі (тривожний або унікаючий) асоціюються з труднощами у встановленні довіри, підвищеним рівнем міжособистісної напруги та частішими розривами альянсу.

Дослідження А. Талія та колег (A. Talia et al.) [31; 32] має важливе значення для поглиблення розуміння ролі прив'язаності у психотерапевтичній взаємодії, оскільки емпірично підтверджує зв'язок між стилем прив'язаності психотерапевта та характером його емоційної співналаштованості з пацієнтом у сесії. Запропонована авторами методика Therapist Attunement Scales (TASc) є валідованим інструментом для об'єктивного вимірювання рівня терапевтичної співналаштованості, що демонструє високу міжцінювальну надійність і концептуальну узгодженість із класифікаціями прив'язаності за Adult Attachment Interview. Отримані результати засвідчують, що різні патерни прив'язаності психотерапевтів зумовлюють специфічні способи встановлення та підтримки емоційного контакту з пацієнтами, що має суттєве значення для формування психотерапевтичного альянсу, підготовки фахівців і вдосконалення супервізійних підходів. З еволюційного погляду, ці дані підтверджують, що здатність до емоційної співналаштованості є похідною адаптивної системи прив'язаності, яка в процесі еволюції забезпечила виживання через розвиток механізмів міжособистісної чутливості, емпатії та кооперації.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна стверджувати, що закономірності впливу стилів прив'язаності пацієнта і психотерапевта на формування психотерапевтичної взаємодії відображають системний характер цього феномену. Безпечна прив'язаність обох учасників процесу є предиктором стабільного, довірливого й ефективного психотерапевтичного альянсу, тоді як невпевнені стилі – тривожний, унікаючий чи дезорганізований – підвищують ризик розривів, неузгодженості та емоційної дестабілізації в стосунках. Водночас емпіричні дані доводять, що саме комбінація стилів має вирішальне значення: безпечна прив'язаність психотерапевта здатна частково компенсувати вразливість пацієнта з унікаючим чи тривожним стилями прив'язаності, створюючи умови для коригувального досвіду і поступової репарації внутрішніх робочих моделей. Це підтверджує висновок про прив'язаність як інтерактивну й динамічну систему, в якій психотерапевт не лише реагує на прояви пацієнта, а й активно моделює досвід безпечних відносин, що запускає процеси інтеграції, емпатійного навчання та відновлення соціальної довіри. Отже, закономірності впливу стилів прив'язаності у психотерапії свідчать про її глибинну еволюційно-психологічну природу: психотерапевтична взаємодія є сучасним проявом універсальної адаптивної сис-

теми прив'язаності, спрямованої на відновлення психічної цілісності через міжособистісну чутливість і емоційне співналаштування.

Висновки. Теоретичний аналіз проблематики дозволив визначити таке:

1. Еволюційні принципи прив'язаності демонструють, що здатність людини до формування безпечних емоційних зв'язків є універсальним механізмом міжособистісної регуляції, який забезпечує адаптацію, стресостійкість і виживання. У психотерапевтичній взаємодії ці механізми проявляються через створення безпечного зв'язку, емпатійну співналаштованість і соціальну підтримку, що активують глибинні біологічні процеси відновлення;

2. Прив'язаність виконує провідну й інтегративну роль у психотерапевтичній взаємодії. Будучи еволюційно сформованою системою, прив'язаність на практиці поєднує біологічний, когнітивний та емоційний виміри в єдиний континуум переживання пацієнта. На біологічному рівні безпечний зв'язок регулює нейрофізіологію пацієнта: активує механізми заспокоєння і пригнічує реакцію хронічного стресу, а згодом може призводити навіть до епігенетичних зрушень, що відображають процес одужання. На когнітивному рівні прив'язаність виступає фільтром і провідником інформації: довіра до психотерапевта відкриває можливість переосмислювати травматичні події, розвивати менталізацію та будувати нові смисли замість старих дезадаптивних схем. Нарешті, на емоційному рівні міцний альянс слугує безпечним контейнером для афектів, в якому пацієнт може пізнати, прийняти й інтегрувати свої почуття, здобуваючи навички саморегуляції, раніше недоступні;

3) Стилі прив'язаності пацієнта і психотерапевта визначають якість і глибину психотерапевтичної взаємодії: безпечний стиль прив'язаності сприяє формуванню стабільного альянсу та емоційній синхронії, тоді як унікаційний та тривожний стилі підвищують ризик розривів, але можуть бути трансформовані через коригувальний досвід у психотерапії.

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. Гречаник М.І., Ткалич М.Г. Еволюційні чинники становлення прив'язаності індивіда. Журнал сучасної психології. 2025. № 1(36). С. 28–35.
2. Barlow D.H., Allen L.B., Choate M.L. Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behav. Ther.* 2004. № 35. P. 205–230.
3. Békés V., Hoffman L. The “something more” than working alliance: authentic relational moments. *Journal of the American Psychoanalytic Association.* 2020. № 68(6). P. 1051–1064.
4. Bowlby J. Attachment and loss 1969, L.: Random House, P. 265

5. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books; 1973.

6. Bowlby E.J.M. Loss-Sadness and Depression: Attachment and Loss Volume 3 2008. L.: Random House, P. 732.

7. Bowlby J. The Making and Breaking of Affectional Bonds. London: Tavistock; 1979.

8. Buss D.M. Evolutionary psychology: The new science of the mind. Routledge, 2024. 743 p.

9. Cardinal J. S. Loughmiller-Cardinal J. A. (2024). Information, Entanglement, and Emergent Social Norms: Searching for ‘Normal’. *Societies*, 2024, № 14(11), P. 3333227.

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

11. Costa Martins M., Santos C., Fernandes M., Verissimo M. Attachment and the Development of Prosocial Behavior in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Children (Basel).* 2022. № 9(6). P. 874.

12. Dunbar R.I. Laughter and its role in the evolution of human social bonding. *Philosophical Transactions of the Royal Society B.* 2022. № 377(1863). P. 20210176.

13. Eilert D.W., Buchheim A. Attachment-related differences in emotion regulation in adults: A systematic review on attachment representations. *Brain Sciences.* 2023. № 13(6). P. 884.

14. Fletcher G.J.O., Simpson J.A., Campbell L., Overall N.C. Pair-bonding, romantic love, and evolution: the curious case of Homo sapiens. *Perspect. Psychol. Sci.* 2015. № 10. P. 20–36.

15. Fonagy P., Luyten P., Allison E. Epistemic petrification and the restoration of epistemic trust: A new conceptualization of borderline personality disorder and its psychosocial treatment. *Journal of personality disorders.* 2015. № 29(5). P. 575–609.

16. Gaisler-Salomon I., Zilcha-Mano S. From epigenetic research to clinical psychotherapy: widening our pre-treatment perspective to include intergenerational experience. *The British Journal of Psychiatry.* 2025. № 227(3). P. 639–640.

17. Gilbert P. Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in psychology.* 2020. № 11. P. 586161.

18. Granqvist P. Attachment, culture, and gene-culture co-evolution: expanding the evolutionary toolbox of attachment theory. *Attachment & Human Development.* 2021. № 23(1). P. 90–113.

19. Gratz K.L., Weiss N.H., Tull M.T. Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatments. *Curr. Opin. Psychol.* 2015. № 3. P. 85–90.

20. Holmes J., Slade A. Attachment in therapeutic practice, 2017, 435 p.

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

22. Levy K.N., Ellison W.D., Scott L.N., Bernecker S.L. Attachment style. *Journal of clinical psychology.* 2011. № 67(2). P. 193–203.

23. Levy K.N., Johnson B.N. Attachment and psychotherapy: implications from empirical research. Ca-

nadian Psychology/Psychologie Canadienne. 2019. № 60(3). P. 178.

24. Mikulincer M. Attachment working models and the sense of trust: an exploration of interaction goals and affect regulation. *J Pers Soc Psychol*. 1998. № 74. P. 1209–1224.

25. 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. P. 53–152.

26. Mikulincer M., Shaver P. R., Berant E. An attachment perspective on therapeutic processes and outcomes. *Journal of personality*. 2013. № 81(6). P. 606–616.

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

28. Porges SW. Polyvagal Theory: Current Status, Clinical Applications, and Future Directions. *Clin Neuropsychiatry*. 2025. № 22(3). P. 169–184.

29. Rizou E., Giannouli V. An exploration of the experience of trainee integrative psychotherapists on therapeutic alliance in the light of their attachment style. *Health Psychology Research*. 2020. № 8(3). P. 9177.

30. Quevedo Y., Booij L., Herrera L., Hernández C., Jiménez J.P. Potential epigenetic mechanisms in psychotherapy: a pilot study on DNA methylation and mentalization change in borderline personality disorder. *Front Hum Neurosci*. 2022. № 12. P. 16:955005.

31. Talia A., Muzi, L., Lingiardi V., Taubner S. How to be a secure base: Therapists' attachment representations and their link to attunement in psychotherapy. *Attachment & human development*. 2020. № 22(2). P. 189–206.

32. Talia A., Taubner S., Miller-Bottom M. Advances in research on attachment-related psychotherapy processes: seven teaching points for trainees and supervisors. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*. 2019. № 22(3). P. 405.

33. Wallin D. J. Attachment in psychotherapy. Guilford press, 2007. 345 p.

34. Zhang B., Qiu L., Xiao W., Ni H., Chen L., Wang F., Gao Z. Reconstruction of the hypothalamo-neurohypophysial system and functional dissection of magnocellular oxytocin neurons in the brain. *Neuron*. 2021. № 109(2). P. 331–346.

Стаття надійшла у редакцію: 24.10.2025

Стаття прийнята: 05.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025