

КОГНІТИВНІ КОМПОНЕНТИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ІНДИВІДА

Гречаник М. І.

*PhD, викладач кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1650-3692
kunjutkazp@gmail.com*

Ткалич М. Г.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна,
директор дослідницької лабораторії «Рейтинг Лаб» (Київ, Україна)
orcid.org/0000-0003-4101-9659
mtkalych@gmail.com*

Ключові слова: прив'язаність, когнітивний компонент прив'язаності, внутрішні робочі моделі, репрезентації, когнітивна відкритість, міжособистісні стосунки, психічне здоров'я, адаптація.

У статті представлено теоретичний аналіз та обґрунтування когнітивних компонентів прив'язаності індивіда. Виділено окремий вплив особливостей когнітивних компонентів прив'язаності на процес становлення особистості. Згідно із соціально-когнітивною теорією, когнітивний компонент прив'язаності – це сукупність ментальних процесів, які забезпечують формування, збереження та використання внутрішніх уявлень про себе, значущих інших людей і характер взаємин із ними. Визначено психологічні характеристики когнітивного компоненту прив'язаності, які впливають на становлення особистості, а саме: внутрішні робочі моделі, моделі репрезентації себе, уявлення про значущих інших, очікування взаємності у стосунках та здатність до менталізації. Проаналізовано психологічні особливості когнітивного компоненту прив'язаності: адаптивне подолання стресових ситуацій, когнітивна відкритість у близьких стосунках, гнучкість інтерпретації поведінки партнера, а також здатність до перегляду уявлень у разі отримання суперечливої інформації. Особливу увагу приділено впливу безпечного стилю прив'язаності на формування адекватних репрезентацій себе та світу як надійного середовища. Здійснено аналіз ролі когнітивних процесів у регуляції емоційної поведінки та формуванні стабільних міжособистісних зв'язків. Розглянуто феномен прив'язаності в контексті соціально-когнітивної теорії, яка пояснює сталість моделей прив'язаності протягом життя. Виділено важливість інтеграції психологічних і біологічних чинників у розумінні механізмів формування когнітивних моделей прив'язаності. Виділено зв'язок між генетичною регуляцією стресових реакцій і якістю раннього догляду, що впливає на формування репрезентативної системи індивіда. Установлено, що безпечні стосунки з фігурами прив'язаності сприяють розвитку адаптивних моделей мислення, емоційної стабільності та загального психічного благополуччя.

COGNITIVE ASPECT OF ATTACHMENT OF AN INDIVIDUAL

Hrechanyk M. I.

*PhD, Lecturer at the Department of Psychology
Zaporizhzhya National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1650-3692
kunjutkazp@gmail.com*

Tkalych M. H.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine,
CEO, «Rating Lab» (Kyiv, Ukraine)
orcid.org/0000-0003-4101-9659
mtkalych@gmail.com*

Key words: *attachment, cognitive component of attachment, internal working models, representations, cognitive openness, interpersonal relationships, mental health, adaptation.*

The article presents a theoretical analysis and justification of the cognitive components of an individual's attachment. The separate influence of the features of the cognitive components of attachment on the process of personality formation is highlighted. According to social-cognitive theory, the cognitive component of attachment is a set of mental processes that ensure the formation, preservation and use of internal representations of oneself, significant other people and the nature of relationships with them. The psychological characteristics of the cognitive component of attachment that influence personality formation are determined, namely: internal working models, models of self-representation, ideas about significant others, expectations of reciprocity in relationships and the ability to mentalize. The psychological features of the cognitive component of attachment are analyzed: adaptive coping with stressful situations, cognitive openness in close relationships, flexibility in interpreting a partner's behavior, and the ability to revise ideas in the event of receiving contradictory information. Particular attention is paid to the influence of a secure attachment style on the formation of adequate representations of oneself and the world as a reliable environment. The role of cognitive processes in the regulation of emotional behavior and the formation of stable interpersonal relationships is analyzed. The article considers the phenomenon of attachment in the context of social-cognitive theory, which explains the constancy of attachment models throughout life. The importance of integrating psychological and biological factors in understanding the mechanisms of forming cognitive attachment models is highlighted. The connection between the genetic regulation of stress reactions and the quality of early care, which affects the formation of an individual's representational system, is highlighted. Secure relationships with attachment figures have been found to promote the development of adaptive thinking patterns, emotional stability, and overall mental well-being.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції виокремлюють прив'язаність як фундаментальну теорію, що охоплює різні аспекти функціонування особистості. Її значення виходить далеко за межі виключно дитячо-батьківських стосунків, охоплюючи міжособистісні зв'язки у підлітковому віці, дорослому житті, у професійному

середовищі та інших сферах. Прив'язаність розглядається як основа, на якій будуються моделі соціальної взаємодії, емоційного реагування та самооцінки, що зумовлює її центральне місце у сучасній психологічній науці.

Важко виокремити сферу, де б тема прив'язаності не могла бути задіяна. Прив'язаність

інтегрується у вивчення психічного здоров'я, сімейних відносин, особливостей розвитку особистості, процесів адаптації та саморегуляції. Теоретичні й емпіричні дослідження підтверджують, що стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, часто проявляється у дорослих стосунках, впливаючи на рівень довіри, страх близькості чи відторгнення, а також здатність до підтримки стабільних зв'язків.

Особливий інтерес викликають психологічні компоненти прив'язаності, які відіграють важливу роль у становленні та узгодженні внутрішніх динамік особистості. Ці компоненти визначають схильність до емпатії, стиль емоційної регуляції, рівень самоприйняття та адаптаційні стратегії в умовах стресу. З огляду на це, вивчення механізмів прив'язаності дає змогу краще зрозуміти, як формується внутрішній світ людини, її здатність до близькості та взаємопідтримки, а також як попередити або скоригувати дисфункціональні моделі поведінки у міжособистісних стосунках.

Оскільки проблематика дослідження носить міждисциплінарний характер, перш за все треба виділити ті роботи, які загалом присвячені вивченню прив'язаності особистості. Значний внесок у вивчення чинників, які спонукають становлення прив'язаності, належить роботам J. Bowlby, M. Ainsworth, P. Fonagy, E. Tronick, M. Main [2; 5; 6; 10; 12] та низки інших авторів [7; 8]. Серед сучасних вітчизняних дослідників варто відзначити роботи М.Г. Ткалич, М.І. Гречаник [1], які вивчають еволюційні чинники прив'язаності. Серед учених, які досліджували когнітивний компонент впливу прив'язаності, можна згадати K. Grossmann, K.L. Grossmann [13]. У своїх роботах вони розкривають вплив чутливості батьків до ігор на показники довгострокової прив'язаності дитини, ніж рання безпека прив'язаності між немовлям і батьками.

Важливо також виокремити роботи P. Fonagy, H. Steele, M. Steele [9], метою яких є вивчення впливу відкритості до емоційних переживань і зв'язку емоційних переживань зі стилем прив'язаності. Серед дослідників, які представляють компоненти прив'язаності і поведінковий компонент, можна виділити C.S. Carver, M.F. Scheier. Останні дослідження у темі прив'язаності з погляду когнітивно-поведінкових і психодинамічних підходів присвячені, насамперед, вивченню біологічних, соціокультурних та індивідуально-психологічних чинників та їхнього впливу на формування прив'язаності. Вони розкривають значення прив'язаності у контексті емоційного благополуччя й особистісного розвитку, аналізують роль прив'язаності у стосунках дорослих, а також висвітлюють функції прив'язаності з погляду таких психологічних характеристик, як рівень тривожності, здатність

до емпатії, емоційна стабільність і гнучкість у стресових ситуаціях. Зокрема, досліджуються механізми того, як сформовані в дитинстві стилі прив'язаності впливають на здатність до налагодження глибоких міжособистісних зв'язків, підтримання довгострокових стосунків та збереження внутрішньої гармонії особистості.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та обґрунтування психологічних характеристик когнітивного компоненту прив'язаності індивіда.

Серед основних **завдань** дослідження виокремимо такі: 1) обґрунтування ролі когнітивного компоненту прив'язаності індивіда; 2) аналіз та систематизацію основних психологічних характеристик когнітивного компоненту прив'язаності; 3) визначення особливостей когнітивного компоненту прив'язаності індивіда, які є ключовими для розвитку та психічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прив'язаність – це будь-яка форма поведінки, яка спрямована на досягнення або підтримання близькості з чітко визначеною особою, яка сприймається як здатна краще впоратися зі світом (J. Bowlby, 1969) [5]. За словами автора концепції прив'язаності, «схильність до формування сильних емоційних зв'язків із конкретними людьми є базовим елементом людської природи»

У даному дослідженні аналіз феномену прив'язаності передбачає вивчення когнітивного компоненту прив'язаності.

Когнітивний компонент представлений у дослідженнях J. Bowlby, M. Main, I. Bretherton [4; 12] та ін. Натхненний також ранньою когнітивною теорією (J. Piaget, 1952 [14]), J. Bowlby (1982) [6] припустив, що ця система поведінки супроводжується внутрішніми робочими моделями. Теорія ментальних моделей P.N. Johnson-Laird (2013) [11] полягає у тому, що люди розмірковують, намагаючись уявити можливості, сумісні з тим, що вони знають або у що вірять.

M. Main [12] виділила дві центральні ідеї в теорії прив'язаності: прив'язаність, заснована на поведінково-мотиваційній системі контролю, метою якої є відчуття безпеки, і уявлення про те, що люди будують *внутрішні робочі моделі себе* та фігури прив'язаності, які керують інтерпретацією та створенням поведінки. Робочі моделі прив'язаності були концептуалізовані M.W. Baldwin et al. (1996) [3] з погляду поточної соціально-когнітивної теорії. За результатами дослідження більшість респондентів повідомила про досвід використання різних стилів спілкування; водночас загальний стиль прив'язаності, який вони схвалили, був пов'язаний із: а) відсотком їхніх значущих стосунків, що відповідають різним описам стилю прив'язаності; б) легкістю, з якою вони могли створити зразкові стосунки, що відпо-

відають цим описам; в) їхніми міжособистісними очікуваннями щодо цих стосунків. У дослідженні W. Baldwin та співавторів (1996) було встановлено, що типи досвіду прив'язаності впливають на привабливість потенційних партнерів для побачень: учасники віддавали перевагу тим, хто демонстрував специфічні стилі прив'язаності. Ці результати свідчать про наявність у більшості людей сформованих реляційних схем, які відображають індивідуальні орієнтації у сфері прив'язаності. Водночас відносна доступність цих схем у свідомості особистості визначає те, як вона мислить про романтичні стосунки та яким партнерам надає перевагу.

Одним із вагомих складників когнітивного компоненту є **внутрішні робочі моделі (Internal Working Models)** – це уявлення та очікування, які дитина формує щодо себе, інших людей та стосунків у цілому. Одна з важливих тез J. Bowlby (1982) [6] полягає у тому, що реальний досвід спілкування з фігурами прив'язаності когнітивно кодується, зберігається у формі ментальних репрезентацій себе та інших, що забезпечує когнітивний скелет для орієнтації прив'язаності людини та концепцію **менталізації** себе.

Адаптивне подолання у стресових ситуаціях частково залежить від внутрішніх ресурсів людини, уважає I. Bretherton (2013) [4]. Є принаймні два способи, за допомогою яких ці внутрішні ресурси пов'язані з безпечними стосунками прив'язаності. По-перше, впевнене *знання* того, що фігура прив'язаності доступна для емоційної підтримки, коли це необхідно, збільшує здатність людини розглядати альтернативні рішення, коли вона стикається зі складними та стресовими ситуаціями (Bowlby, 1969/1982, 1973). По-друге, надійні стосунки з однією чи декількома фігурами прив'язаності впливають на успішне подолання більш опосередковано через вплив таких стосунків на організацію та якість репрезентативної системи індивіда. Згідно із цією точкою зору, безпечні стосунки сприяють розвитку добре організованих, адекватних, гнучких внутрішніх робочих моделей (*репрезентацій*) себе по відношенню до важливих інших, а отже, і світу як достатньо надійного місця. Незахищені стосунки прив'язаності призводять до погано організованих робочих моделей, які спотворюються та порушуються захисними процесами, які часто стоять на шляху успішного подолання.

Теорія прив'язаності стверджує, що внутрішні робочі моделі прихильності значною мірою контролюють поведінкову та емоційну регуляцію. Існують різні рівні організації системи прив'язаності, що відповідає послідовності розвитку від базової поведінки прив'язаності у віці народження до процедурної організації у термінах поведінко-

вих стратегій наприкінці першого року до *репрезентативної організації* пізніше (G. Spangler, P. Zimmermann, 1999) [15]. Окрім того, організаційні системи, що лежать в основі емоцій та емоційної регуляції, можуть виникати та описуватися на різних організаційних рівнях. Внутрішні робочі моделі розглядаються як регуляторні механізми для взаємодії між різними організаційними системами, що лежать в основі емоцій та емоційної регуляції. Включення фізіологічних процесів на додаток до психологічних процесів дає змогу перевірити припущення про функцію внутрішньої робочої моделі стосовно процесів, які недоступні за допомогою вербальної комунікації та які не виражаються через явну поведінку (G. Spangler, P. Zimmermann, 1999).

Важливою характеристикою когнітивного компоненту є *когнітивна відкритість* у сфері близьких стосунків. У трьох дослідженнях M. Mikulincer, D. Arad (1999) [13] вивчали вплив хронічної та тимчасової доступності робочих моделей прив'язаності на когнітивну відкритість у сфері близьких стосунків. У першому дослідженні учасники оцінювали свій стиль прив'язаності та сприйняття свого романтичного партнера. У другому дослідженні вони пригадали стосунки, визначені конкретною орієнтацією прив'язаності та оціненим сприйняттям цільового партнера. Третє дослідження було схоже на перше, але безпечна прив'язаність була проявлена у половини учасників. У всіх дослідженнях когнітивну відкритість оцінювали за змінами у сприйнятті партнера після отримання інформації, яка не підтвердила очікування. Надійна прив'язаність була пов'язана з вищою когнітивною відкритістю та кращим запам'ятовуванням інформації, яка не відповідає очікуванням, головним чином, коли ця інформація оцінювалася позитивно. Дослідження наголошує на наслідках хронічних і контекстуальних компонентів робочих моделей прив'язаності для обробки інформації.

Підсумовуючи, важливо наголосити, що дослідження стилів прив'язаності – відносно узгоджених і стабільних моделей емоцій і поведінки, що проявляються в близьких стосунках – ґрунтується на припущенні, що орієнтація на стосунки зумовлена або, можливо, складається з чогось, що називається внутрішніми робочими моделями себе та інших (J. Bowlby, 1969; N.L. Collins, S.J. Read, 1990; P.R. Shaver, C. Hazan, 1993) [5; 6; 8; 17]. Тобто теорія прив'язаності (M. Ainsworth, J. Bowlby, 1991), яка спочатку виникла з психоаналітичної теорії об'єктних відносин, значною мірою є соціально-когнітивною теорією. Це пояснює безперервність моделей прив'язаності протягом усього життя – від прив'язаності дитини до вихователя до емоційних зв'язків між дорослими

партнерами — з погляду когнітивних моделей, частково свідомих і частково несвідомих, які зберігаються з часом (P.R. Shaver et al., 2014).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз проблеми дав змогу визначити, що когнітивний компонент прив'язаності є одним із фундаментальних елементів, що визначає характер міжособистісних стосунків, емоційну регуляцію та здатність до адаптації індивіда:

Когнітивний компонент прив'язаності відіграє ключову роль у формуванні ментальних репрезентацій себе та інших, що визначають, як людина сприймає і будує міжособистісні стосунки. Саме завдяки когнітивним механізмам, зокрема внутрішнім робочим моделям, індивід формує уявлення про доступність, надійність та підтримку з боку фігур прив'язаності. Це, своєю чергою, забезпечує психологічну стабільність, емоційну регуляцію та здатність до адаптації у стресових ситуаціях.

Основними характеристиками когнітивного компоненту є внутрішні робочі моделі (Internal Working Models), що містять уявлення про себе та інших; когнітивна відкритість у сфері стосунків, яка дає змогу гнучко обробляти нову інформацію про партнера; а також менталізація як здатність розуміти себе і близьких у контексті емоцій і взаємодій. Рівень сформованості цих характеристик визначає стиль прив'язаності, його надійність і гнучкість.

Ключовими особливостями є сформованість безпечного стилю прив'язаності, здатність до когнітивної відкритості у стосунках, наявність адаптивних внутрішніх моделей себе та інших, а також адаптивна здатність до подолання стресових ситуацій. Ці чинники сприяють формуванню впевненості, емоційній стабільності та здатності до побудови гармонійних стосунків, що є критично важливими для психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гречаник М.І., Ткалич М.Г. Еволюційні чинники становлення прив'язаності індивіда. *Журнал сучасної психології*. 2025. №1(36). С. 28–35.
2. Ainsworth M.S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. *American psychologist*. 1991. № 46(4). P. 333.
3. Baldwin M.W., Keelan J.P.R., Fehr B., Enns V., Koh-Rangarajoo E. Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of personality and social psychology*. 1996. № 71(1). P. 94.
4. Bretherton I. Internal working models of attachment relationships as related to resilient coping. *In Development and vulnerability in close relationships* New York: Psychology Press, 2013, 275 p.
5. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books, 1980, 654 p.
6. Bowlby J. Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*. 1982. № 52(4). P. 664.
7. Carver C.S., Scheier M.F. A model of behavioral self-regulation. In P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1, pp. 505–525). Thousand Oaks, CA: SAGE, 2012, 345 p.
8. Collins N.L., Read S.J. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*. 1990. № 58(4). P. 644.
9. Fonagy P., Steele H., Steele, M. Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*. 1991. № 62. P. 891–905.
10. Fonagy P., Target M. Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology*. 1997. № 9(4). P. 679–700.
11. Johnson-Laird P.N. Mental models and cognitive change. *Journal of Cognitive Psychology*. 2013. № 25(2). P. 131–138.
12. Main M., Kaplan N., Cassidy, J. Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 1985. P. 66–104.
13. Mikulincer M., Arad D. Attachment working models and cognitive openness in close relationships: A test of chronic and temporary accessibility effects. *Journal of personality and social psychology*. 1999. № 77(4). P. 710.
14. Piaget J. *Piaget's theory* (pp. 11–23). B.: Springer Berlin Heidelberg, 1952, 432 p.
15. Spangler G., Zimmermann P. Attachment representation and emotion regulation in adolescents: A psychobiological perspective on internal working models. *Attachment & Human Development*. 1999. №1(3). P. 270–290.

16. Shaver P.R., Collins N., Clark C.L. Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In *Knowledge structures in close relationships* (pp. 25–61). Psychology Press, 2014. 354 p.
17. Shaver P.R., Hazan C. Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Advances in personal relationships*. 1993. № 4, P. 29–70.

REFERENCES

1. Hrechanyk M.I., Tkalych M.H. Evoliutsiini chynnyky stanovlennia pryv'iazanosti indyvida. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*. 2025, №1(36), 28–35. [in Ukrainian]
2. Ainsworth M.S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. *American psychologist*, 1991, 46(4), 333.
3. Baldwin M.W., Keelan J.P.R., Fehr B., Enns V., Koh-Rangarajoo E. Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of personality and social psychology*, 1996, №71(1), P. 94.
4. Bretherton I. Internal working models of attachment relationships as related to resilient coping. In *Development and vulnerability in close relationships* New York: Psychology Press, 2013, 275 p.
5. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books, 1980, 654 p.
6. Bowlby J. Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 1982, 52(4), 664.
7. Carver C.S., Scheier M.F. A model of behavioral self-regulation. In P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1, pp. 505–525). Thousand Oaks, CA: SAGE, 2012, 345 p.
8. Collins N.L., Read S.J. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 1990, № 58(4), P. 644.
9. Fonagy P., Steele H., Steele, M. Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 1991, № 62, P. 891–905.
10. Fonagy P., Target M. Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology*, 1997, № 9(4), P. 679–700.
11. Johnson-Laird P.N. Mental models and cognitive change. *Journal of Cognitive Psychology*, 2013, № 25(2), P.131–138.
12. Main M., Kaplan N., Cassidy, J. Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 1985, P. 66–104.
13. Mikulincer M., Arad D. Attachment working models and cognitive openness in close relationships: A test of chronic and temporary accessibility effects. *Journal of personality and social psychology*, 1999, № 77(4), 710.
14. Piaget J. *Piaget's theory* (pp. 11-23). B.: Springer Berlin Heidelberg, 1952, 432 p.
15. Spangler G., Zimmermann P. Attachment representation and emotion regulation in adolescents: A psychological perspective on internal working models. *Attachment & Human Development*, 1999, №1(3), P. 270–290.
16. Shaver P.R., Collins N., Clark C.L. Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In *Knowledge structures in close relationships* (pp. 25–61). Psychology Press. 2014, 354 p.
17. Shaver P.R., Hazan C. Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Advances in personal relationships*, 1993, № 4, P. 29–70.