

МІЖОСОБИСТІСНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМУЮЧОГО ДОСВІДУ

Шевчук Ольга Петрівна¹, Пирожок Іванна Анатоліївна²

¹ Кандидат психологічних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5499-9548>

² Здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія», Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-0188-0599>

UDC: 159.923:316.6

АНОТАЦІЯ

Передумови. Психотравмуючі події суттєво впливають на психічне здоров'я особистості, зумовлюючи розвиток посттравматичних проявів та ускладнюючи процес психологічної адаптації. Одним із чинників, що визначає особливості реагування на травматичний досвід, є міжособистісна прив'язаність, яка впливає на емоційну регуляцію, готовність використовувати соціальну підтримку та вибір копінг-стратегій.

Мета. Дослідити міжособистісну прив'язаність як психологічний ресурс подолання психотравмуючого досвіду, дослідити взаємозв'язки між стилями прив'язаності, посттравматичними проявами та копінг-стратегіями, а також визначити прогностичну роль стилів прив'язаності щодо використання копінг-стратегій.

Методи. У дослідженні взяли участь 50 осіб віком 18-25 років, які мали досвід переживання психотравмуючих подій. Для збору емпіричних даних використано українськомовні версії опитувальників Relationship Questionnaire (RQ), PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) та Ways of Coping Questionnaire (WCQ). Статистичну обробку результатів здійснювали за допомогою методів описової статистики, коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та множинного лінійного регресійного аналізу.

Результати. Виявлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між тривожним стилем прив'язаності та загальним рівнем посттравматичних проявів, симптомами повторного переживання, негативними змінами когніцій і настрою, а також копінг-стратегією «Втеча-уникнення». Боязкий та уникливо-відсторонений стилі прив'язаності були пов'язані зі зниженням схильності до пошуку соціальної підтримки. Множинний регресійний аналіз засвідчив, що стилі прив'язаності статистично значуще прогнозують використання копінг-стратегій «Втеча-уникнення» ($R^2 = 0,240$; $p = 0,013$). Тривожний стиль прив'язаності підвищував імовірність використання цієї неадаптивної стратегії, тоді як надійний стиль мав захисний характер і був пов'язаний зі зменшенням її використання.

Висновки. Отримані результати підтверджують, що міжособистісна прив'язаність є важливим психологічним ресурсом подолання психотравмуючого досвіду. Безпечна прив'язаність сприяє використанню адаптивних способів подолання стресу, тоді як тривожна прив'язаність підвищує схильність до неадаптивних копінг-стратегій. Практичне значення дослідження полягає в можливості врахування особливостей прив'язаності під час психологічного супроводу осіб, які пережили психотравмуючі події.

Ключові слова: міжособистісна прив'язаність, психологічна травма, посттравматичні прояви, копінг-стратегії, психологічні ресурси, соціальна підтримка.

Вступ. Психотравмуючі події належать до чинників, які здатні істотно змінювати психічне функціонування особистості, впливаючи на емоційну сферу, когнітивні процеси, міжособистісні взаємини та адаптаційні можливості. Досвід війни,

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Shevchuk Olha, Pyrozhok Ivanna

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

вимушеного переміщення, втрати близьких, тривалої розлуки з ними та інших критичних життєвих ситуацій нерідко супроводжується тривалими психологічними наслідками, серед яких посттравматичний дистрес, порушення емоційної регуляції, зниження суб'єктивного благополуччя та труднощі соціального функціонування. Водночас наслідки психотравматизації значною мірою визначаються не лише характером самої травматичної події, а й особистісними ресурсами, які забезпечують здатність людини адаптуватися до пережитого досвіду.

Одним із психологічних ресурсів, що може сприяти подоланню наслідків психотравмуючого досвіду, є міжособистісна прив'язаність. Інтерес до цього феномену в сучасній психотравматології зумовлений тим, що травматичний досвід впливає не лише на емоційний стан людини, а й на її здатність довіряти іншим, звертатися по соціальну підтримку, підтримувати близькі стосунки та ефективно регулювати власні переживання. У зв'язку з цим міжособистісну прив'язаність дедалі частіше розглядають не лише як чинник уразливості до наслідків психотравматизації, а й як один із ресурсів психологічного відновлення після травматичних подій (Bryant, 2016; Calhoun et al., 2022).

Психологічний потенціал міжособистісної прив'язаності як ресурсу подолання психотравмуючого досвіду пов'язаний із її впливом на формування

внутрішніх моделей себе й інших. Водночас саме ці моделі визначають особливості емоційної регуляції та встановлення міжособистісних взаємин. Безпечна прив'язаність сприяє розвитку відчуття психологічної безпеки, здатності адекватно оцінювати стресові ситуації та ефективно використовувати підтримку значущих інших. Натомість небезпечні стилі прив'язаності можуть супроводжуватися труднощами регуляції емоцій, недовірою до соціального оточення, уникненням близьких взаємин або надмірною залежністю від них, що знижує ефективність подолання наслідків психотравматичного досвіду (Fonagy et al., 2023; Bailey et al., 2023).

Ресурсний потенціал міжособистісної прив'язаності реалізується насамперед у системі близьких взаємин. Саме тому останніми роками дедалі більше уваги приділяється ролі сімейних та інших значущих стосунків у процесі психологічного відновлення після травматичних подій. Дослідники підкреслюють, що підтримувальні міжособистісні взаємини сприяють формуванню відчуття безпеки, зменшенню інтенсивності посттравматичних проявів і підвищенню ефективності психотерапевтичних втручань (Cloud et al., 2026).

Результати сучасних досліджень підтверджують важливу роль міжособистісної прив'язаності у подоланні психотравмуючого досвіду і демонструють відносно узгоджені

результати щодо взаємозв'язку стилів прив'язаності з посттравматичним стресовим розладом, комплексним ПТСР, особливостями емоційної регуляції, використанням соціальної підтримки, терапевтичним альянсом і процесами психологічного відновлення після травми (Barazzzone et al., 2019; Marshall & Frazier, 2019; Lim et al., 2020). Узагальнення отриманих даних свідчить, що безпечна прив'язаність пов'язана з ефективнішою стрес-регуляцією, більшою доступністю соціальної підтримки та використанням адаптивних способів подолання травматичного досвіду, тоді як небезпечні стилі прив'язаності, насамперед тривожний, асоціюються з вищою вираженістю посттравматичної симптоматики (Lim et al., 2020; Marshall & Frazier, 2019).

Водночас результати окремих досліджень свідчать, що характер цього взаємозв'язку залежить від типу пережитої травми, особливостей міжособистісних взаємин та індивідуальних психологічних характеристик. Найбільш виражений зв'язок між небезпечною прив'язаністю та посттравматичними проявами спостерігається після міжособистісних травм, які значно сильніше активують систему прив'язаності, ніж неперсональні травматичні події (Huang et al., 2017; Lim et al., 2020; Egger et al., 2025). Крім того, дані щодо ролі унікаючої прив'язаності залишаються менш однозначними, а ефективність соціальної підтримки значною мірою залежить від стилю

прив'язаності, характеру психотравмуючого досвіду та якості міжособистісних стосунків (Bryant, 2016; Gleeson et al., 2021; Kurath et al., 2025). Додатковим підтвердженням ресурсного потенціалу безпечної прив'язаності є результати експериментальних досліджень, які засвідчили, що навіть короткочасна активація відчуття безпеки здатна зменшувати фізіологічні реакції на стрес та інтенсивність навіязливих травматичних спогадів (Karl et al., 2021; Ye et al., 2025).

Важливим механізмом реалізації ресурсного потенціалу міжособистісної прив'язаності є соціальна підтримка. У сучасній психотравматології вона розглядається як один із найпотужніших чинників психологічного відновлення після травматичних подій. Водночас ефективність соціальної підтримки визначається не лише її наявністю, а й готовністю людини звертатися по допомогу, довіряти іншим і приймати підтримку. Саме тому стиль прив'язаності опосередковує взаємозв'язок між травматичним досвідом та успішністю психологічної адаптації, визначаючи особливості використання міжособистісних ресурсів у кризових ситуаціях (Calhoun et al., 2022; Hamby et al., 2024; Kurath et al., 2025).

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують вагому роль міжособистісної прив'язаності у процесі подолання психотравмуючого досвіду, однак механізми цього взаємозв'язку залишаються недостатньо

з'ясованими. Потребують подальшого вивчення особливості взаємозв'язку стилів прив'язаності з вибором копінг-стратегій та вираженістю посттравматичних проявів, що й зумовило мету цього дослідження.

Методи. Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між стилями міжособистісної прив'язаності, особливостями подолання психотравмуючого досвіду та вираженістю посттравматичних проявів. Дослідження проводилося відповідно до загальноприйнятих етичних принципів психологічних досліджень із дотриманням добровільності участі, конфіденційності та анонімності отриманих даних.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 18 до 25 років, серед яких 23 чоловіки (46,0 %) та 27 жінок (54,0 %). Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки у дистанційному форматі із використанням онлайн-опитування Google Forms. До вибірки були залучені особи відповідного вікового діапазону, які мали досвід переживання психотравмуючих подій.

Для оцінки міжособистісної прив'язаності використано Relationship Questionnaire (RQ), розроблений К. Bartholomew та Л. М. Horowitz. Методика дає змогу визначити вираженість чотирьох стилів прив'язаності дорослої людини: надійного, тривожного, боязкого та уникливо-відстороненого. Опитувальник ґрунтується на сучасних уявленнях про функціонування

системи прив'язаності у дорослому віці та широко використовується у дослідженнях міжособистісних взаємин і психологічної адаптації.

Для оцінки посттравматичних проявів застосовано PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) – стандартизований опитувальник, який відповідає діагностичним критеріям DSM-5 та призначений для оцінювання вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу. Методика дозволяє визначити як загальний рівень посттравматичної симптоматики, так і окремі її компоненти: повторне переживання травматичної події, уникнення, негативні зміни когніцій і настрою та гіперзбудження.

Особливості подолання психотравмуючого досвіду досліджувалися за допомогою опитувальника Ways of Coping Questionnaire (WCQ), розробленого R. Lazarus і S. Folkman. Методика спрямована на визначення переважних копінг-стратегій, які людина використовує в ситуаціях психологічного стресу, та дає змогу оцінити як адаптивні, так і менш конструктивні способи подолання складних життєвих обставин.

У дослідженні використовувалися українськомовні версії психодіагностичних методик. Вибір зазначеного комплексу інструментів зумовлений необхідністю комплексної оцінки трьох взаємопов'язаних компонентів: особливостей міжособистісної прив'язаності, вираженості посттравматичних

проявів та способів подолання самооцінювальних психодіагностичних психотравмуючого досвіду. методик, що може створювати ризик

Статистичну обробку емпіричних даних здійснювали із застосуванням методів описової статистики та коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Для оцінки прогностичної ролі стилів міжособистісної прив'язаності щодо окремих показників подолання психотравмуючого досвіду додатково застосовано множинний лінійний регресійний аналіз.

Обмеження дослідження. До основних обмежень дослідження належить відносно невеликий обсяг вибірки ($n = 50$), що

відповідей суб'єктивного характеру.

Результати. На першому етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз описової статистики, що дозволило охарактеризувати особливості міжособистісної прив'язаності, вираженість посттравматичних проявів та особливості використання копінг-стратегій у досліджуваній вибірці. Отримані дані наведено в табл. 1.

Аналіз середніх значень засвідчив, що серед стилів міжособистісної прив'язаності

Таблиця 1.

Описова статистика показників міжособистісної прив'язаності, посттравматичних проявів та копінг-стратегій

Показник	M	SD
Стилі прив'язаності		
Надійна	4,12	2,08
Боязка	4,46	2,19
Тривожна	3,40	2,09
Уникливо-відсторонена	4,42	2,20
Посттравматичні прояви		
Загальний показник PCL-5	34,82	20,39
Повторне переживання	9,16	5,56
Уникнення	3,30	2,49
Негативні зміни когніцій і настрою	11,64	7,47
Гіперзбудження	10,72	6,57
Копінг-стратегії		
Пошук соціальної підтримки	7,72	4,74
Втеча-уникнення	12,92	4,94
Планомірне вирішення проблем	9,34	4,10
Позитивна переоцінка	10,64	4,65

обмежує можливість широкого узагальнення отриманих результатів. Вибірка охоплювала осіб віком 18–25 років, тому отримані закономірності не можуть безпосередньо поширюватися на інші вікові групи. Додатковим обмеженням є дистанційний формат збору даних і використання

найвищі показники характерні для боязкої ($M = 4,46$; $SD = 2,19$) та уникливо-відстороненої ($M = 4,42$; $SD = 2,20$) прив'язаності, тоді як найнижче середнє значення виявлено за шкалою тривожної прив'язаності ($M = 3,40$; $SD = 2,09$). Водночас значення стандартних відхилень свідчать про достатню

варіативність показників у досліджуваній вибірці.

За шкалою PCL-5 середній інтегральний показник посттравматичних проявів становив 34,82 бала ($SD = 20,39$), що вказує на значну неоднорідність інтенсивності переживання психотравмуючого досвіду серед учасників дослідження. Найбільш вираженими серед окремих кластерів симптоматики були негативні зміни когніцій і настрою ($M = 11,64$; $SD = 7,47$) та гіперзбудження ($M = 10,72$; $SD = 6,57$).

Аналіз копінг-стратегій засвідчив переважання стратегії втечі-уникнення ($M = 12,92$; $SD = 4,94$), тоді як пошук соціальної підтримки характеризувався найнижчим середнім показником ($M = 7,72$; $SD = 4,74$). Інші стратегії — позитивна переоцінка та планомірне вирішення проблем — мали проміжні значення.

Для встановлення взаємозв'язку між стилями міжособистісної прив'язаності, посттравматичними проявами та особливостями подолання психотравмуючого досвіду було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. До подальшого аналізу включено лише статистично значущі взаємозв'язки.

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що статистично значущі взаємозв'язки з показниками посттравматичних проявів виявлено лише для тривожного стилю прив'язаності. Зокрема, встановлено позитивний зв'язок між тривожною прив'язаністю та загальним рівнем посттравматичних проявів ($r_s = 0,359$; $p \leq 0,05$), а також із симптомами повторного переживання ($r_s = 0,424$; $p \leq 0,01$) і негативними думками та настроєм ($r_s = 0,405$; $p \leq 0,01$). Інші стилі прив'язаності не продемонстрували статистично значущих

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між стилями міжособистісної прив'язаності та показниками посттравматичних проявів

Стиль прив'язаності	Показник	r_s	p
Тривожна	Загальний показник ПТСР	0,359	$\leq 0,05$
Тривожна	Повторне переживання	0,424	$\leq 0,01$
Тривожна	Негативні думки та настрої	0,405	$\leq 0,01$

Примітка. Наведено лише статистично значущі кореляційні зв'язки.

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між стилями міжособистісної прив'язаності та копінг-стратегіями

Стиль прив'язаності	Копінг-стратегія	r_s	p
Боязка	Пошук соціальної підтримки	-0,337	$\leq 0,05$
Уникливо-відсторонена	Пошук соціальної підтримки	-0,285	$\leq 0,05$
Тривожна	Втеча-уникнення	0,371	$\leq 0,01$

Примітка. Наведено лише статистично значущі кореляційні зв'язки.

зв'язків із показниками посттравматичної симптоматики.

Для з'ясування ролі міжособистісної прив'язаності у виборі способів подолання психотравмуючого досвіду було проаналізовано взаємозв'язки між стилями прив'язаності та копінг-стратегіями (Таблиця 3)

Аналіз взаємозв'язків між стилями прив'язаності та копінг-стратегіями показав, що боязкий і уникливо-відсторонений стилі прив'язаності мають статистично значущий негативний зв'язок із пошуком соціальної підтримки ($r_s = -0,337$; $p \leq 0,05$ та $r_s = -0,285$; p

моделей. Як незалежні змінні виступали чотири стилі міжособистісної прив'язаності, а як залежні – показники посттравматичних проявів та копінг-стратегій. Серед побудованих моделей найбільшою пояснювальною здатністю та найвищими статистичними характеристиками вирізнялася модель прогнозування копінг-стратегії «Втеча-уникнення», що безпосередньо відображає особливості подолання психотравмуючого досвіду. Отримані дані цієї моделі наведено в таблиці 4.

Результати аналізу засвідчили, що побудована регресійна модель є статистично

Таблиця 4

Результати множинного лінійного регресійного аналізу прогнозування копінг-стратегії «Втеча-уникнення» за стилями міжособистісної прив'язаності

Предиктор	B	SE	β	t	p
Надійна прив'язаність	-0,895	0,329	-0,377	-2,725	0,009
Боязка прив'язаність	-0,552	0,338	-0,245	-1,634	0,109
Тривожна прив'язаність	1,152	0,361	0,488	3,192	0,003
Уникливо-відсторонена прив'язаність	0,230	0,325	0,103	0,707	0,483

Примітка. $R^2 = 0,240$; скоригований $R^2 = 0,172$; $F(4,45) = 3,548$, $p \leq 0,013$.

$\leq 0,05$ відповідно). Водночас тривожна прив'язаність позитивно пов'язана зі стратегією втечі-уникнення ($r_s = 0,371$; $p \leq 0,01$). Інших статистично значущих взаємозв'язків між стилями прив'язаності та досліджуваними копінг-стратегіями не виявлено.

Для уточнення внеску стилів міжособистісної прив'язаності у прогнозування окремих аспектів подолання психотравмуючого досвіду було побудовано низку множинних лінійних регресійних

значущою ($F(4,45) = 3,548$; $p \leq 0,013$) та пояснює 24,0 % варіативності використання копінг-стратегії «Втеча-уникнення» ($R^2 = 0,240$). Після врахування кількості предикторів і обсягу вибірки пояснювальна здатність моделі становила 17,2 % (скоригований $R^2 = 0,172$). Статистично значущими предикторами використання копінг-стратегії «Втеча-уникнення» виявилися тривожний та надійний стилі міжособистісної прив'язаності. Зокрема, тривожний стиль прив'язаності позитивно прогнозував

використання цієї копінг-стратегії ($\beta = 0,488$; $p \leq 0,003$), що свідчить про більшу схильність осіб із високими показниками тривожної прив'язаності уникати активного вирішення проблемної ситуації. Натомість надійний стиль прив'язаності виявився негативним предиктором ($\beta = -0,377$; $p \leq 0,009$), тобто його вища вираженість асоціювалася зі зниженням імовірності використання копінг-стратегії втечі-уникнення. Боязкий та уникливо-відсторонений стилі прив'язаності статистично значущого внеску у прогнозування досліджуваної копінг-стратегії не продемонстрували ($p > 0,05$).

Поряд із цим було встановлено, що регресійна модель прогнозування копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» також є статистично значущою ($R^2 = 0,213$; $p \leq 0,026$), проте її пояснювальна здатність була нижчою, а єдиним статистично значущим предиктором виявився боязкий стиль прив'язаності, який асоціювався зі зниженням схильності до звернення по соціальну підтримку.

Обговорення. Емпіричні дані підтверджують припущення про те, що міжособистісна прив'язаність є важливим психологічним ресурсом, пов'язаним з особливостями подолання психотравмуючого досвіду. Виявлені взаємозв'язки свідчать, що саме характер сформованої прив'язаності визначає не лише інтенсивність посттравматичних проявів, а й особливості

використання копінг-стратегій та соціальних ресурсів підтримки. Це узгоджується із сучасним уявленням про прив'язаність як систему психологічної регуляції, яка активізується в ситуаціях небезпеки та визначає способи реагування людини на травматичні події (Bryant, 2016; Fonagy et al., 2023).

Найбільш вагомим результатом дослідження стало виявлення позитивного взаємозв'язку між тривожним стилем прив'язаності та вираженістю посттравматичних проявів. Зокрема, тривожна прив'язаність була пов'язана із загальним рівнем посттравматичної симптоматики, повторним переживанням травматичних подій та негативними змінами когніцій і настрою. Отримані результати підтверджують дані сучасних систематичних оглядів, у яких тривожна прив'язаність розглядається як найбільш послідовний психологічний предиктор несприятливого перебігу посттравматичних реакцій (Lim et al., 2020; Barazzzone et al., 2019; Marshall & Frazier, 2019). Подібні закономірності пояснюють тим, що особи з тривожним стилем прив'язаності характеризуються підвищеною чутливістю до загрози, вираженою потребою у схваленні, схильністю до катастрофізації подій та труднощами самостійної емоційної регуляції. У результаті переживання травматичної події може триваліше зберігати свою емоційну інтенсивність, ускладнюючи процес її інтеграції в особистісний досвід.

Важливо, що у проведеному дослідженні статистично значущих взаємозв'язків між іншими стилями прив'язаності та показниками посттравматичної симптоматики не виявлено. Цей результат також узгоджується з сучасними науковими даними, які свідчать про неоднозначність ролі унікаючої прив'язаності у розвитку наслідків психотравматизації. На відміну від тривожної прив'язаності, результати щодо унікаючого стилю залишаються менш послідовними та значною мірою залежать від характеру травматичної події, віку досліджуваних і соціального контексту (Lim et al., 2020; Egger et al., 2025). Це може пояснюватися тим, що особи з уникливою прив'язаністю частіше використовують механізми емоційного дистанціювання, які короткочасно зменшують суб'єктивну інтенсивність переживань, але не завжди відображають реальний рівень психологічної адаптації.

Особливу увагу привертає встановлений позитивний взаємозв'язок між тривожною прив'язаністю та копінг-стратегією втечі-уникнення. Отримані результати свідчать, що за умов психотравматизації особи з тривожною прив'язаністю частіше використовують способи реагування, спрямовані не на активне вирішення проблемної ситуації, а на уникнення переживань, пов'язаних із травматичною подією. Подібні закономірності описані у роботах Sandberg і Refrea (2022), де прив'язаність розглядається як медіатор взаємозв'язку між міжособистісною травмою та симптомами комплексного посттравматичного стресового розладу. Водночас результати Rossi et al. (2023) демонструють, що вплив психотравматичного досвіду значною мірою реалізується через особливості прив'язаності та психологічну резильєнтність, які визначають вибір адаптивних або неадаптивних способів подолання стресу.

Не менш важливими є результати, що характеризують взаємозв'язок між стилями прив'язаності та копінг-поведінкою. Виявлений негативний зв'язок боязкого й уникливо-відстороненого стилів прив'язаності з пошуком соціальної підтримки свідчить про меншу готовність таких осіб використовувати міжособистісні ресурси у ситуації переживання психотравмуючого досвіду. Подібні результати узгоджуються з біопсихосоціальною моделлю психологічного відновлення після травми, відповідно до якої

Результати множинного регресійного

аналізу доповнюють отримані кореляційні дані та дозволяють точніше оцінити внесок окремих стилів прив'язаності у прогнозування копінг-поведінки. Встановлено, що саме тривожний стиль прив'язаності є незалежним предиктором використання копінг-стратегії втечі-уникнення, тоді як надійний стиль прив'язаності, навпаки, знижує ймовірність звернення до цього неадаптивного способу подолання стресу. Це свідчить про те, що стилі прив'язаності не лише пов'язані з особливостями копінг-поведінки, а й можуть відігравати самостійну роль у формуванні способів реагування на психотравмуючий досвід.

У сукупності отримані результати дозволяють розглядати міжособистісну прив'язаність не лише як чинник ризику або вразливості до наслідків психотравматизації, а як один із ключових психологічних ресурсів подолання психотравмуючого досвіду. Водночас проведене дослідження підтверджує, що ресурсний потенціал прив'язаності визначається насамперед її безпечним характером. Саме безпечна прив'язаність створює передумови для ефективної емоційної регуляції, використання соціальної підтримки та вибору адаптивних копінг-стратегій, тоді як ненадійні стилі можуть обмежувати ці можливості. При цьому доцільно розглядати прив'язаність не як єдиний чинник психологічного відновлення, а як основу, через яку реалізуються співрегуляція емоцій,

відновлення довіри, формування нових моделей міжособистісної взаємодії та інтеграція психотравмуючого досвіду в особистісний життєвий досвід (Farina & Schimmenti, 2025; Lamagna & Gleiser, 2007; Hamby et al., 2024).

Висновки. Проведене дослідження дозволило підтвердити, що міжособистісна прив'язаність є важливим психологічним ресурсом подолання наслідків психотравмуючого досвіду. Отримані результати свідчать, що особливості стилю прив'язаності пов'язані як із вираженістю посттравматичних проявів, так і з вибором копінг-стратегій.

Встановлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між тривожним стилем прив'язаності та загальним рівнем посттравматичних проявів, симптомами повторного переживання, негативними змінами когніцій і настрою, а також використанням копінг-стратегії «Втеча-уникнення». Водночас боязкий і уникливо-відсторонений стилі прив'язаності пов'язані зі зниженням схильності до пошуку соціальної підтримки, що може ускладнювати процес психологічної адаптації після пережитих психотравмуючих подій.

Результати множинного регресійного аналізу доповнили отримані кореляційні дані та засвідчили, що стилі міжособистісної прив'язаності мають прогностичне значення щодо використання копінг-стратегії «Втеча-уникнення». Зокрема, тривожний стиль

прив'язаності підвищує ймовірність використання цього неадаптивного способу подолання стресу, тоді як надійний стиль прив'язаності виконує захисну функцію, знижуючи схильність до застосування копінгу втечі-уникнення.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані під час психологічної діагностики, консультування та психокорекційної роботи з особами, які пережили психотравмуючі події. Урахування особливостей міжособистісної прив'язаності сприятиме більш точному визначенню психологічних ресурсів особистості та добору ефективних стратегій психологічної допомоги, спрямованих на розвиток адаптивних способів подолання наслідків психотравматизації.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки та включенні респондентів різного віку й соціально-демографічних груп, що дозволить перевірити стійкість виявлених закономірностей. Доцільним є також проведення лонгітудних досліджень для уточнення динаміки взаємозв'язку між стилями прив'язаності, посттравматичними проявами та копінг-стратегіями, а також подальше вивчення ролі соціальної підтримки як можливого механізму реалізації ресурсного потенціалу безпечної прив'язаності.

References :

Bailey, B. C., Tabone, J. K., Smith, B., Monnin, J., Hixon, B., Williams, K., & Rishel, C. W. (2023). State of the Evidence of

Attachment Regulation and Competency Framework and Adaptions: A Rapid Scoping Review. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00575-5>

Barazzone, N., Santos, I., McGowan, J., & Donaghay-Spire, E. G. (2019). *The links between adult attachment and post-traumatic stress: A systematic review*. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92, 131-147. <https://doi.org/10.1111/papt.12181>

Bryant, R. (2016). Social attachments and traumatic stress. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.29065>

Calhoun, C. D., Stone, K. J., Cobb, A. R., Patterson, M., Danielson, C., & Bendežú, J. (2022). The Role of Social Support in Coping with Psychological Trauma: An Integrated Biopsychosocial Model for Posttraumatic Stress Recovery. *The Psychiatric Quarterly*, 93, 949-970. <https://doi.org/10.1007/s1126-022-10003-w>

Cloud, Z. C. G., Vuong, A., Barrington, N., Charles, N., McIntosh, J. E., & Kuntsche, S. (2026). Family-Inclusive and Relational Approaches to Trauma Recovery: Literature Review and Narrative Synthesis. *Trauma, Violence, & Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380261429511>

Egger, T., Buchheim, A., & Gander, M. (2025). *The Role of Attachment in Refugees with Impaired Mental Health: A Systematic Review*. *Brain Science*, 15(5), 495. <https://doi.org/10.3390/brainsci15050495>

Farina, B., & Schimmenti, A. (2025). The Psychopathological Domains of Attachment Trauma: A Proposal for a Clinical Conceptualization. *Clinical Neuropsychiatry*, 22(5), 351-373. <https://doi.org/10.36131/cnfliorteditore20250501>

Fonagy, P., Campbell, C., & Luyten, P. (2023). Attachment, Mentalizing and Trauma: Then (1992) and Now (2022). *Brain Sciences*, 13(3), 459. <https://doi.org/10.3390/brainsci13030459>

Gleeson, A., Curran, D., Reeves, R., Dorahy, M. J., & Hanna, D. (2021). *A meta-analytic review of the relationship between attachment styles and posttraumatic growth*. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 1521-1536. <https://doi.org/10.1002/jclp.23156>

Hamby, S., De Wetter, E., Schultz, K., Taylor, E., & Banyard, V. L. (2024). Resilient Responses to Victimization and Other Trauma: Positive Emotion Regulation and Other Understudied Psychosocial Strengths. *Journal of Interpersonal Violence*, 40, 4982-5010. <https://doi.org/10.1177/08862605241299448>

Huang, Y.-L., Chen, S.-H., Su, Y.-J., & Kung, Y. (2017). *Attachment Dimensions and Post-traumatic Symptoms Following Interpersonal Traumas versus Impersonal Traumas in Young Adults in Taiwan*. *Stress and Health*, 33, 233-243. <https://doi.org/10.1002/smi.2702>

Karl, A., Carnelley, K., Arkan, G., Baldwin, D., Heinrichs, M., & Stopa, L. L. (2021). The effect of attachment security priming and oxytocin on physiological responses to trauma films and

- subsequent intrusions. *Behaviour Research and Therapy*, 141, 103845. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103845>
- Kurath, J., Dasen, L., Philipp, N., Spaaij, J., Strock, B., Schick, M., Bryant, R. A., & Morina, N. (2025). The roles of attachment and social support in post-traumatic stress among refugees and asylum seekers. *Journal of Affective Disorders*, 391, 119887. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119887>
- Lamagna, J., & Gleiser, K. (2007). Building a Secure Internal Attachment: An Intra-Relational Approach to Ego Strengthening and Emotional Processing with Chronically Traumatized Clients. *Journal of Trauma & Dissociation*, 8(1), 25-52. https://doi.org/10.1300/J229v08n01_03
- Lim, B. H. P., Hodges, M. A., & Lilly, M. M. (2020). *The Differential Effects of Insecure Attachment on Post-Traumatic Stress: A Systematic Review of Extant Findings and Explanatory Mechanisms*. *Trauma, Violence, & Abuse*, 21, 1044-1060. <https://doi.org/10.1177/1524838018815136>
- Marshall, E., & Frazier, P. (2019). *Understanding posttrauma reactions within an attachment theory framework*. *Current Opinion in Psychology*, 25, 167-171. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.08.001>
- Rossi, R., Jannini, T., Ciocca, G., Cipriani, C., Socci, V., Pacitti, F., & Di Lorenzo, G. (2023). Attachment and resilience as mediators or moderators in the relationship between trauma and psychotic-like experiences. *Schizophrenia Research*, 258, 36-44. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2023.07.005>
- Sandberg, D. A., & Refrea, V. (2022). Adult Attachment as a Mediator of the Link Between Interpersonal Trauma and International Classification of Diseases (ICD)-11 Complex Posttraumatic Stress Disorder Symptoms Among College Men and Women. *Journal of Interpersonal Violence*, 37 (23-24), NP22528-NP22548. <https://doi.org/10.1177/08862605211072168>
- Ye, Y., Zha, Y., Liu, C., Li, K., Shu, J., Liu, Z., Zhen, R., & Zhou, X. (2025). Relieve or aggravate? Impact of interpersonal and place attachment security priming on intrusive symptoms. *Emotion*, 26(3), 680-694. <https://doi.org/10.1037/emo0001602>

Шевчук Ольга Петрівна

Кандидат психологічних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк (Україна)

Пирожок Іванна Анатоліївна

Здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія», Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк (Україна)

МІЖОСОБИСТІСНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМУЮЧОГО ДОСВІДУ

АНОТАЦІЯ

Передумови. Психотравмуючі події суттєво впливають на психічне здоров'я особистості, зумовлюючи розвиток посттравматичних проявів та

ускладнюючи процес психологічної адаптації. Одним із чинників, що визначає особливості реагування на травматичний досвід, є міжособистісна прив'язаність, яка впливає на емоційну регуляцію, готовність використовувати соціальну підтримку та вибір копінг-стратегій.

Мета. Дослідити міжособистісну прив'язаність як психологічний ресурс подолання психотравмуючого досвіду, дослідити взаємозв'язки між стилями прив'язаності, посттравматичними проявами та копінг-стратегіями, а також визначити прогностичну роль стилів прив'язаності щодо використання копінг-стратегій.

Методи. У дослідженні взяли участь 50 осіб віком 18-25 років, які мали досвід переживання психотравмуючих подій. Для збору емпіричних даних використано українськомовні версії опитувальників Relationship Questionnaire (RQ), PTSD Checklist for DSM -5 (PCL-5) та Ways of Coping Questionnaire (WCQ). Статистичну обробку результатів здійснювали за допомогою методів описової статистики, коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та множинного лінійного регресійного аналізу.

Результати. Виявлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між тривожним стилем прив'язаності та загальним рівнем посттравматичних проявів, симптомами повторного переживання, негативними змінами когніцій і настрою, а також копінг-стратегією «Втеча-уникнення». Боязкий та уникливо-відсторонений стилі прив'язаності були пов'язані зі зниженням схильності до пошуку соціальної підтримки. Множинний регресійний аналіз засвідчив, що стилі прив'язаності статистично значуще прогнозують використання копінг-стратегії «Втеча-уникнення» ($R^2 = 0,240$; $p = 0,013$). Тривожний стиль прив'язаності підвищував імовірність використання цієї неадаптивної стратегії, тоді як надійний стиль мав захисний характер і був пов'язаний зі зменшенням її використання.

Висновки. Отримані результати підтверджують, що міжособистісна прив'язаність є важливим психологічним ресурсом подолання психотравмуючого досвіду. Безпечна прив'язаність сприяє використанню адаптивних способів подолання

стресу, тоді як тривожна прив'язаність підвищує схильність до неадаптивних копінг-стратегій. Практичне значення дослідження полягає в можливості врахування особливостей прив'язаності під час психологічного супроводу осіб, які пережили психотравмуючі події.

Ключові слова: міжособистісна прив'язаність, психологічна травма, посттравматичні прояви, копінг-стратегії, психологічні ресурси, соціальна підтримка.

Olha Shevchuk

PhD in Psychology, Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, (Ukraine)

Ivanna Pyrozhok

Master's Degree Student (Second Cycle of Higher Education), Specialty 053 "Psychology", Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, (Ukraine)

INTERPERSONAL ATTACHMENT AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR COPING WITH THE CONSEQUENCES OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA

ABSTRACT

Background. Traumatic events substantially affect individuals' mental health, contributing to the development of posttraumatic symptoms and complicating the process of psychological adaptation. One of the factors influencing individual responses to traumatic experiences is interpersonal attachment, which affects emotion regulation, the willingness to seek and use social support, and the choice of coping strategies.

Aim. To investigate interpersonal attachment as a psychological resource for coping with traumatic experiences, to examine the relationships between attachment styles, posttraumatic symptoms, and coping strategies, and to determine the predictive role of attachment styles in the use of coping strategies.

Methods. The study involved 50 participants aged 18–25 years who had experienced traumatic events. Ukrainian-language versions of the Relationship Questionnaire (RQ), the PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5), and the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) were used to collect empirical data. Statistical analyses included descriptive statistics, Spearman's rank-order correlation, and multiple linear regression analysis.

Results. Statistically significant positive associations were found between anxious attachment and overall posttraumatic symptom severity, re-experiencing

symptoms, negative alterations in cognition and mood, and the escape–avoidance coping strategy. Fearful and dismissive-avoidant attachment styles were associated with a lower tendency to seek social support. Multiple linear regression analysis demonstrated that attachment styles significantly predicted the use of the escape–avoidance coping strategy ($R^2 = 0.240$, $p = 0.013$). Anxious attachment increased the likelihood of using this maladaptive coping strategy, whereas secure attachment demonstrated a protective effect and was associated with a lower likelihood of its use.

Conclusions. The findings confirm that interpersonal attachment is an important psychological resource for coping with traumatic experiences. Secure attachment promotes the use of adaptive coping strategies, whereas anxious attachment increases vulnerability to maladaptive coping responses. The practical significance of the study lies in the possibility of considering attachment characteristics when providing psychological support to individuals who have experienced traumatic events.

Keywords: interpersonal attachment; traumatic experiences, posttraumatic symptoms, coping strategies, psychological resources, social support.

Як цитувати:

Shevchuk , O., & Pyrozhok , I. (2026). INTERPERSONAL ATTACHMENT AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR COPING WITH THE CONSEQUENCES OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(7), 177–189. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.7.10>

Шевчук , О., & Пирожок , І. (2026). МІЖОСОБИСТІСНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМУЮЧОГО ДОСВІДУ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(7), 177–189. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.7.10>

Дата отримання статті: 15.04.2026

Дата рекомендації до друку: 21.06.2026

Дата оприлюднення: 30.07.2026