

УДК 159.9019.4:001.8(045)
DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-4-3>

ДИНАМІКА ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В ПСИХОДРАМІ: ШЛЯХИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗМІН ТА ІНТЕГРАЦІЇ ДОСВІДУ

Гречаник М. І.

*PhD, старший 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, психодрама, міжособистісні стосунки, обмін ролями, дзеркало, безпечна база, адаптація, психічне здоров'я.

У статті представлено теоретичний аналіз та обґрунтування імплементації основних положень теорії прив'язаності в застосування психодраматичних технік. Виділено окремий вплив концептуальних положень теорії прив'язаності – «безпечна база», внутрішні робочі моделі, емоційна регуляція та епістемічна довіра – на застосування психодраматичних технік. Їх інтеграція дає змогу пояснити, яким чином психодрама сприяє трансформації міжособистісних патернів, розвитку емоційної зрілості й формуванню безпечніших моделей прив'язаності в дорослому віці.

Визначено еволюційні чинники, які впливають на становлення прив'язаності, – епігенетичні, відчуття безпеки та формування соціальних зв'язків. Проаналізовано епігенетичні чинники становлення прихильності – вплив материнського догляду й токсичного стресу на формування когнітивних структур мозку. Особливу увагу приділено епігенетичним модифікаціям і впливу стресу на прихильність. Здійснено аналіз основних чинників, які впливають на становлення прихильності: відчуття безпеки й формування соціальних зв'язків. Виокремлено п'ять механізмів психодрами в контексті формування моделей прив'язаності ключових процесів: обмін ролями, розширення рольового репертуару, дзеркало, дублювання та групова база безпеки. Обмін ролями забезпечує можливість інтегрувати альтернативну перспективу й посилює емпатійне розуміння. Розширення рольового репертуару сприяє розвитку нових моделей взаємодії та подоланню ригідності міжособистісних патернів. Механізм дзеркала відкриває клієнту можливість побачити себе очима інших і відновити автентичність. Дублювання дає змогу винести назовні приховані емоції й внутрішні конфлікти, тим самим полегшуючи їх інтеграцію. Нарешті, групова база безпеки створює умови для переживання коригувального емоційного досвіду та сприяє поступовому переходу до більш адаптивних моделей стосунків.

ATTACHMENT DYNAMICS IN PSYCHODRAMA: PATHS OF PSYCHOTHERAPEUTIC CHANGE AND INTEGRATION OF EXPERIENCE

Hrechanyk M. I.

*PhD, Senior Lecturer at the Department of Psychology
Zaporizhzhia 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, psychodrama, interpersonal relationships, role-playing, mirror, secure base, adaptation, mental health.*

The article presents a theoretical analysis and justification of the implementation of the main provisions of attachment theory in the application of psychodramatic techniques. The separate influence of the conceptual provisions of attachment theory – “secure base”, internal working models, emotional regulation and epistemic trust – on the application of psychodramatic techniques is highlighted. Their integration allows us to explain how psychodrama contributes to the transformation of interpersonal patterns, the development of emotional maturity and the formation of safer attachment models in adulthood. The evolutionary factors that influence the formation of attachment are identified: epigenetic, a sense of security and the formation of social ties. The epigenetic factors of attachment formation are analyzed – the influence of maternal care and toxic stress on the formation of cognitive brain structures. Special attention is paid to epigenetic modifications and the influence of stress on attachment. The main factors that influence the formation of attachment are analyzed: a sense of security and the formation of social ties. Five psychodrama mechanisms are identified in the context of forming attachment models of key processes: role exchange, role repertoire expansion, mirror, duplication, and group security base. Role exchange provides an opportunity to integrate an alternative perspective and enhances empathic understanding. Role repertoire expansion contributes to the development of new models of interaction and overcoming the rigidity of interpersonal patterns. The mirror mechanism opens up the opportunity for the client to see themselves through the eyes of others and restore authenticity. Duplication allows hidden emotions and internal conflicts to be brought out, thereby facilitating their integration. Finally, the group security base creates conditions for experiencing corrective emotional experiences and promotes a gradual transition to more adaptive relationship models.

Постановка проблеми. У сучасній психотерапії проблематика прив'язаності посідає ключове місце, оскільки цей феномен є базовим для розуміння міжособистісних стосунків та емоційного розвитку дорослої особистості. Теорія прив'яза-

ності розкриває механізми формування внутрішніх моделей взаємодії, які визначають якість стосунків і здатність індивіда до довіри, емоційної регуляції та близькості. Водночас психодрама, як метод дії, пропонує унікальний інструментарій

для дослідження й реконструкції цих моделей через рольові інверсії, відтворення значущих стосункових ситуацій і створення нових досвідів безпечного контакту.

Особливий інтерес викликає питання інтеграції цих двох підходів, адже психодрама дає змогу вивести на сцену ті патерни взаємодії, які в класичній психотерапії залишаються на рівні наративу. Це відкриває можливості не лише для інсайтів, а й для проживання нових форм прив'язаності в психотерапевтичному просторі. Однак, попри значний розвиток теорії прив'язаності та поширення психодрами як методу, сучасна наукова література ще недостатньо розглядає потенціал їх поєднання. Залишається відкритим питання, яким чином динаміка прив'язаності може бути відтворена й модифікована в психодраматичному процесі, які механізми сприяють інтеграції досвіду клієнта та як саме це впливає на ефективність психотерапевтичної взаємодії. Недостатньо дослідженими є й взаємозв'язки між особистісними особливостями клієнта, стилем прив'язаності терапевта та специфікою психодраматичної сцени.

Оскільки проблематика дослідження має міждисциплінарний характер, передусім треба виділити ті роботи, які загалом присвячені вивченню інтеграції психодрами й теорії прив'язаності. Значний внесок у вивчення впливу психодрами та проявів прив'язаності зробили J. Broom, C. Baim, H. Orkibi, R. Feniger-Schaal, Z. Vaxberg і низка інших авторів [3; 5; 26; 37]. Серед сучасних вітчизняних дослідників варто відзначити роботи М. Гречаник, М. Ткалич [1; 2], які вивчають аспекти прив'язаності в психотерапії, когнітивні компоненти прив'язаності. Серед учених, які досліджували аспект прив'язаності в психотерапії, можна згадати М. Mikulincer, C. Hazan, P. Shaver [23]. У роботах вони розкривають динаміку тривожності та її вплив на прихильність у міжособистісних стосунках; вплив любові, емоційної близькості й довіри в стосунках.

Водночас сучасні дослідники продовжують шукати межі теоретичної інтеграції психодрами й теорії прив'язаності. F. S. Ö. Soysal (2021) [34] зазначено, що систематичне застосування психодрами в роботі молоддю сприяє розвитку більш адаптивних механізмів емоційної регуляції, зокрема зростанню когнітивного переосмислення та зменшенню емоційної супресії. Такі результати можна інтерпретувати як ознаки зміцнення безпечних моделей прив'язаності, оскільки вони відображають більшу гнучкість у керуванні емоціями та здатність установлювати стабільніші міжособистісні зв'язки. М. А. Lopez-Gonzalez, P. Morales-Landazabal, G. Tora (2021) [20] у систематичному огляді підкреслюють, що психодрама

ефективно стимулює ознаки безпечного стилю прив'язаності в різних контекстах психосоціальної підтримки. Ці роботи створюють ґрунт для подальшого осмислення механізмів, через які психодрама може впливати на структури внутрішніх робочих моделей стосунків – не як окремий терапевтичний метод, а як інструмент реконструкції глибинних патернів прив'язаності в психотерапевтичному процесі.

Метою статті є теоретичне обґрунтування інтеграції теорії прив'язаності та психодрами в психотерапії.

Серед основних завдань дослідження виокремимо такі: 1) обґрунтувати роль концептуальних положень теорії прив'язаності в застосуванні психодраматичних технік; 2) провести аналіз і систематизацію основних механізмів психодрами в їх зв'язку з процесами становлення моделей прив'язаності; 3) визначити специфіку використання психодрами як інструмента інтеграції досвіду прив'язаності й розвитку здатності до побудови безпечних стосунків у психотерапевтичному процесі.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Теорія прив'язаності, започаткована J. Bowlby (1989) [4] і розвинута сучасними дослідниками (М. Mikulincer, P. Shaver (2007) [23]; J. Cassidy, P. R. Shaver (1999) [6], стала фундаментальною для розуміння того, як ранні міжособистісні досвіди формують внутрішні робочі моделі взаємодії. Її концептуальні положення визначають, що безпека у відносинах сприяє розвитку здатності до емоційної регуляції, довіри й автономії. Ці механізми прямо резонують із принципами психодрами, де група та режисер створюють безпечний простір для експериментування з новими ролями й реконструкції травматичних наративів J. L. Moreno (1987) [24]; J. Nolte, (2014) [25].

Першим завданням дослідження є *обґрунтувати роль концептуальних положень теорії прив'язаності в застосуванні психодраматичних технік*. У таблиці 1 наведено перелік основних концептуальних положень теорії прив'язаності, які імпліментуються в психодрамі.

Ключове положення J. Bowlby – «secure base» – отримало нове тлумачення в роботах P. Crittenden [9] та J. Holmes [17], які підкреслюють, що психотерапевт, а у психодрамі також група, виконують функцію безпечної бази. Це дає клієнту змогу більш вільно досліджувати власний досвід, вибудовувати нові поведінкові сценарії та інтегрувати їх у систему самості. У психодраматичному сетингу ця функція проявляється через роль «протагоніста», який у взаємодії з іншими учасниками може перевтілюватися в різні ролі, переживати нові форми емоційного досвіду й водночас збе-

Таблиця 1

Концептуальні положення теорії прив'язаності в застосуванні психодрами

Концептуальне положення	Характеристика	Автори
«Безпечна база» (secure base)	Психотерапевт або група створюють емоційну підтримку та захищене середовище, у рамках якого клієнт може досліджувати новий досвід і ролі	J. Bowlby; P. Crittenden; J. Holmes [4; 9; 17]
Внутрішні робочі моделі	Сталі уявлення про себе й інших, які формуються в ранніх стосунках і впливають на робочий альянс; у психодрамі можуть бути реконструйовані через обмін ролями	M. Mikulincer; P. Shaver; P. Fonagy; A. Slade [13; 14; 23; 32]
Емоційна регуляція та корегуляція	Прив'язаність визначає здатність регулювати афекти; у психодрамі група й директор підтримують процес емоційної стабілізації та корегуляції	A. Schore; D. Siegel; J. Coan [7; 8; 27; 29]
Епістемічна довіра	Здатність клієнта довіряти знанням і досвіду іншої людини; у психодрамі формується через наративну реконструкцію й групове прийняття	P. Fonagy; A. Danese; J. Holmes [10; 13; 17]
Наративна когерентність	Інтеграція особистого досвіду в цілісний і послідовний життєвий наратив; у психодрамі реалізується через гру	D. Siegel; A. Danese [10; 29]

рігати відчуття підтримки групи. Сучасні дослідження (P. Fonagy et al., 2019; A. Slade, 2020) [13; 32] наголошують, що психотерапія, яка включає в процес основи прив'язаності, сприяє «репарації» дезадаптивних внутрішніх моделей. У психодрамі цей процес відбувається завдяки таким технікам, як «обмін ролями», «дублювання» та «дзеркало», що відображають міжособистісні патерни й дають клієнту змогу переосмислити власні уявлення про стосунки. Таким чином, концепт внутрішніх робочих моделей із теорії прив'язаності стає пояснювальним механізмом трансформацій, які відбуваються в психодраматичному процесі. Важливим аспектом є положення, що прив'язаність визначає здатність до емоційної регуляції (A. Schore, 2019; D. J. Siegel (2020) [28; 30]. У психодрамі процес регуляції втілюється через групову динаміку: учасники – «допоміжні Я» – віддзеркалюють переживання протагоніста, даючи йому можливість інтегрувати емоційний досвід у безпечному середовищі. Це створює простір для корегуляції – одного з ключових понять сучасної нейронаукової інтерпретації прив'язаності (J. A. Coan, D. A. Sbarra, 2015) [8]. Дослідження A. Talia et al. (2025) [35] підкреслюють, що ключовим психотерапевтичним завданням є відновлення епістемічної довіри – здатності приймати досвід іншої людини як значущий. У психодрамі це реалізується через реконструкцію особистої історії у формі гри, що сприяє наративній когерентності й глибшій інтеграції життєвого досвіду. У цьому сенсі концепти теорії прив'язаності про довіру та когерентність наративу є безпосередньо релевантними для пояснення ефективності психодраматичних технік. У сучасній літературі все більше уваги приділяється тому, що психотерапевтичні методи, які

працюють із міжособистісною динамікою, є найбільш ефективними, коли вони спираються на положення теорії прив'язаності. Так, дослідження B. Mallinckrodt, J. Jeong (2015) [21] підкреслюють, що психотерапія з клієнтами, які мають дезорганізований стиль прив'язаності, потребує інтервенцій, здатних відновлювати відчуття безпеки й довіри. У масштабному дослідженні (I. Messina et al., 2021) [22] обстежено 630 дорослих, оцінено їхні орієнтації прив'язаності, загальні труднощі в емоційній регуляції та звичні стратегії внутрішньоособистісної й міжособистісної регуляції. Результати продемонстрували, що дисбаланс між гіперактивацією та деактивацією системи прив'язаності, характерний для тривожного, унікаючого, дезорганізованого стилів, відображається у відповідному дисбалансі регуляційних стратегій: надмірна залежність від інших притаманна тривожній прив'язаності, а псевдоавтономія – унікаючій. Значення цього дослідження полягає в тому, що воно зміщує акцент із традиційного вивчення суто внутрішніх (інтраперсональних) стратегій регуляції на міжособистісні процеси. Це особливо релевантно для психодраматичного підходу, де група й психотерапевт стають безпечним простором для опанування нових форм взаємодії та спільного проживання афектів. Таким чином, отримані дані підтверджують, що психодрама, спираючись на положення теорії прив'язаності, може бути ефективним інструментом відновлення балансу між залежністю й автономією в клієнтів з небезпечними стилями прив'язаності.

У психодрамі це реалізується через групову підтримку, рольове відтворення й механізми «віддзеркалення», які дають клієнту змогу випробувати альтернативні сценарії стосунків і тим самим поступово формувати безпечніші внутрішні

моделі. Таким чином, концепт «безпечної бази» та положення про можливість реконструкції внутрішніх робочих моделей є ключовими пояснювальними принципами, що обґрунтовують використання психодрами для подолання наслідків ранніх порушень у сфері прив'язаності. Отже, концептуальні положення теорії прив'язаності – «безпечна база», внутрішні робочі моделі, емоційна регуляція та епістемічна довіра – становлять теоретичний фундамент для розуміння ефективності психодраматичних технік. Їх інтеграція дає змогу пояснити, яким чином психодрама сприяє трансформації міжособистісних патернів, розвитку емоційної зрілості й формуванню безпечніших моделей прив'язаності в дорослому віці.

Перейдемо до наступного завдання – *провести аналіз і систематизацію основних механізмів психодрами в їх зв'язку з процесами становлення моделей прив'язаності*. Теорія прив'язаності розглядає якість ранніх стосунків як базовий чинник формування внутрішніх моделей «Я–Інший», що визначають подальші міжособистісні взаємодії. У сучасних психотерапевтичних підходах дедалі більша увага приділяється не лише вивченню стилів прив'язаності клієнтів, а й пошуку методів, здатних впливати на їхню трансформацію. У цьому контексті психодрама виявляється особливо продуктивною, оскільки поєднує вербальний і тілесний виміри досвіду, даючи клієнту можливість переживати й інтегрувати нові моделі взаємодії. У сучасній психотерапевтичній науці психодрама розглядається як метод, що поєднує реконструкцію травматичного досвіду з формуванням нових моделей стосунків. Її механізми тісно співвідносяться з положеннями теорії прив'язаності, зокрема з концептами «безпечної бази», емоційної корегуляції та трансформації внутрішніх робочих моделей. Завдяки своїй інтерактивній і груповій природі психодрама створює умови, у яких клієнт може «переписати» власний досвід взаємодії, отримавши підтримку від групи й ведучого.

Одним із ключових механізмів є обмін ролями (role reversal). Перехід у позицію іншої особи дає клієнту змогу побачити власну поведінку й емоції ззовні й інтегрувати іншу перспективу. L. Testoni et al. (2018) [36] показали, що обмін ролями знижує ригідність у міжособистісних схемах і стимулює розвиток емпатії, що безпосередньо пов'язано з формуванням безпечніших моделей прив'язаності. Цей механізм також має значення для клієнтів із тривожною прив'язаністю, оскільки дає їм змогу краще усвідомлювати реакції партнера в стосунках і знижувати рівень гіперактивації системи прив'язаності. Дослідження демонструє, що психодрама ефективно працює з глибокими емоційними переживаннями (як-от: страх смерті,

кризові стани), безпосередньо підтримуючи процеси переживання, інтеграції досвіду й пошуку значення

Іншим важливим механізмом є розвиток і розширення рольового репертуару, який сприяє інтеграції нових моделей «Я–Інший». Важливим внеском у систематизацію психодраматичних механізмів у контексті міжособистісної динаміки є робота M. A. Lopez-Gonzalez, P. Morales-Landazabal, G. Tora (2021) [20], присвячена систематичному огляду клінічних досліджень групової психодрами. Автори продемонстрували, що психодраматичні інтервенції є особливо ефективними для розширення соціальних ролей і формування нових патернів взаємодії в клієнтів, які мають труднощі з довірою та близькістю. Отримані результати підтверджують, що саме завдяки груповому формату й інсценізації ключових життєвих ситуацій учасники можуть випробувати коригувальний емоційний досвід, що безпосередньо впливає на перебудову внутрішніх моделей прив'язаності.

Також важливим механізмом є механізм дзеркала, яке в психодрамі забезпечує зворотний зв'язок від групи. S. Giacomucci (2021) [16] підкреслює, що цей процес допомагає відновити почуття автентичності й побачити себе очима інших у підтримуючому середовищі. Для осіб з унікаючим стилем прив'язаності це має особливе значення, оскільки групове «віддзеркалення» дає змогу поступово інтегрувати досвід прийняття та знижує схильність до ізоляції.

Значний інтерес становлять результати T. Dogan (2010) [12], який в експериментальному дослідженні довів, що психодрама має потенціал знижувати інтенсивність унікаючого, тривожного, дезорганізованого стилів прив'язаності й підвищувати рівень психологічної адаптації молоді. Учасники психодраматичних груп навчалися виражати емоції, усвідомлювати власні міжособистісні патерни та перевіряти нові стратегії в безпечному груповому просторі. Саме поєднання символічної дії, рольового експериментування й емоційної підтримки групи створює умови для реконструкції внутрішніх моделей прив'язаності, що є ключовим для переходу від тривожних чи унікаючих патернів до більш безпечних та інтегрованих форм стосунків.

Наступним важливим механізмом є дублювання (doubling), яке відіграє стратегічну роль у розкритті внутрішнього досвіду протагоніста: інший учасник (double) виражає недомовлені думки, емоції або внутрішні конфлікти, допомагаючи тим самим актуалізувати приховані аспекти психологічного переживання (T. Dayton (2004)) [11]. З погляду групової динаміки, цей процес нерозривно пов'язаний з комунікативною взає-

модією між різними ролями, що підсилює інтерактивну змінність терапевтичного простору. Н. W. Gessmann (1996) [15] описав десять типів дублів із різним психотерапевтичним впливом – від заспокійливого та підтримувального до активізуючого або провокативного, кожен із яких має специфічний ефект на протагоніста в плані активації, когнітивного прозріння чи емоційного заспокоєння.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що психодрама впливає на становлення моделей прив'язаності через кілька взаємопов'язаних механізмів: коригувальний емоційний досвід, рольове відображення, соціальне дзеркало, розширення рольового репертуару та формування групової бази безпеки. Їх дія реалізується на трьох рівнях – емоційному, когнітивно-рефлексивному та соціально-груповому – і безпосередньо сприяє інтеграції більш безпечних і гнучких моделей прив'язаності в дорослому віці.

З огляду на наведене, механізми психодрами можна систематизувати в трьох взаємопов'язаних площинах. По-перше, емоційна площина, яка охоплює коригувальний досвід та інтерперсональну регуляцію. По-друге, когнітивно-рефлексивна площина, що включає шеринг і віддзеркалення. По-третє, соціально-групова площина, яка реалізується у створенні групової бази безпеки. Системна взаємодія цих механізмів сприяє трансформації дезадаптивних моделей прив'язаності, формуванню більш гнучких внутрішніх моделей і підвищенню психологічної стійкості. Систематизація механізмів психодрами в контексті формування моделей прив'язаності дає змогу виокремити п'ять ключових процесів: обмін ролями, розширення рольового репертуару, дзеркало, дублювання та групова база безпеки. Кожен із них має власну специфіку впливу на клієнта. Обмін ролями забезпечує можливість інтегрувати альтернативну перспективу й посилює емпатійне розуміння. Розширення рольового репертуару сприяє розвитку нових моделей взаємодії та подоланню ригідності міжособистісних патернів. Механізм дзеркала відкриває клієнту можливість побачити себе очима інших і відновити автентичність. Дублювання дає змогу винести назовні приховані емоції й внутрішні конфлікти, тим самим полегшуючи їхню інтеграцію. Нарешті, групова база безпеки створює умови для переживання коригувального емоційного досвіду та сприяє поступовому переходу до більш адаптивних моделей стосунків.

Перейдемо до наступного, останнього, завдання – *визначити специфіку використання психодрами як інструмента інтеграції досвіду прив'язаності й розвитку здатності до побудови безпечних стосунків у психотерапевтич-*

ному процесі. Психодрама належить до методів, які забезпечують поєднання експресивних, рольових та інтерактивних технік, створюючи умови для реконструкції досвіду міжособистісних стосунків. У межах сучасної психотерапії дедалі більше досліджень демонструють її значення для інтеграції досвіду прив'язаності й розвитку здатності до побудови безпечних стосунків. Це пов'язано з тим, що психодрама дає клієнту змогу актуалізувати «внутрішні робочі моделі» прив'язаності через актуалізацію значущих стосунків, а також змінити поведінкові стратегії в безпечному груповому середовищі.

Важливим емпіричним підтвердженням ефективності психодрами в цьому контексті є метааналіз D. A. Kirper, T. D. Ritchie (2003) [18], який охопив 25 контрольованих досліджень із загальною вибіркою понад 1300 учасників. Автори продемонстрували, що психодраматичні техніки мають високий рівень ефективності (Cohen's $d \approx 0,95$), а найдієвішими інструментами виявилися обмін ролями (role reversal) і дублювання (doubling). Ці техніки сприяли підвищенню рівня емпатії, розвитку емоційної регуляції та формуванню здатності до довірливих контактів. У світлі теорії прив'язаності це можна розглядати як підтвердження того, що психодрама здатна модифікувати дезадаптивні патерни взаємодії та сприяти поступовій інтеграції більш безпечних моделей стосунків. Психодрама також є потужним інструментом інтеграції досвіду прив'язаності. У цьому контексті особливу увагу заслуговує оглядова робота M. Lim et al. (2021) [19], що систематизує понад вісімдесят років досліджень у сфері психодрами. Автор показує, що ключові психодраматичні механізми – обмін ролями, дублювання та дзеркало – виконують функцію корекційного досвіду, де клієнт може безпечно перевіряти нові патерни взаємодії та формувати альтернативні внутрішні моделі «Я-Інший». Саме через створення групового простору безпеки й емпатійної взаємодії психодрама сприяє інтеграції попереднього досвіду прив'язаності, який може бути травматичним чи фрагментованим, у більш узгоджені та стабільні моделі стосунків. Таким чином, психодрама постає як засіб, що водночас активує когнітивні, емоційні та міжособистісні процеси, підтримуючи розвиток здатності клієнта до формування безпечних і довірливих відносин у терапевтичному й позатерапевтичному контекстах.

На особливу увагу заслуговує психодраматичний підхід, адаптований до теорії прив'язаності. Так, С. Baim (2020) [3] наголошує на важливості врахування інтерсуб'єктивного простору в психотерапевтичній роботі, зокрема через інсце-

нізацію та рольові реконструкції взаємин. Він пропонує цілеспрямовано адаптувати класичні психодраматичні техніки (наприклад, обмін ролями, дублювання, дзеркало) для роботи з внутрішніми моделями прив'язаності клієнта. На думку дослідника, такі інтервенції дають змогу створити «досвід безпечної прив'язаності» в психотерапевтичному просторі, де клієнт може пережити новий тип емоційного зв'язку. Важливо, що ці техніки не лише активізують афективну пам'ять, а й сприяють ко-створенню нових сенсів і реляційних патернів у режимі «тут-і-зараз». Таким чином, психодрама, збагачена теорією прив'язаності, є ефективним інструментом глибокої інтерсуб'єктивної роботи з ранніми емоційними структурами, які проявляються в стосунках клієнта з психотерапевтом.

Таким чином, психодрама постає як інтегративний інструмент, що поєднує дію, рефлексію та групову підтримку. Вона забезпечує простір для повторного переживання ключових досвідів прив'язаності, їх осмислення й трансформації. Це дає змогу не лише знижувати інтенсивність симптомів чи покращувати соціальну адаптацію, а й здійснювати глибинні зміни у внутрішніх моделях «Я-Інший», що є фундаментальними для розвитку здатності до побудови безпечних, довірливих і стабільних стосунків у дорослому житті. Специфіка використання психодрами як інструмента інтеграції досвіду прив'язаності полягає в тому, що вона створює інтерсуб'єктивний простір, де клієнт може актуалізувати власні патерни стосунків і водночас пережити новий, коригувальний досвід у безпечному середовищі. Групова динаміка забезпечує контекст «соціальної бази безпеки», у якій учасники отримують визнання, прийняття й можливість будувати нові стосунки на основі довіри. Завдяки інтеграції тілесного, емоційного та когнітивного рівнів психодрама уможливорює не лише реконструкцію травматичних епізодів, а й поступове формування альтернативних внутрішніх моделей взаємодії. У такий спосіб метод сприяє розвитку здатності до емпатії, саморефлексії та ко-регуляції, що є критично важливим для переходу від небезпечних стилів прив'язаності до більш безпечних і стабільних форм міжособистісних відносин. Саме ця багаторівнева дія – поєднання відтворення попередніх досвідів, колективного відображення й емоційного утримання – робить психодраму унікальним засобом інтеграції досвіду прив'язаності та розвитку стійкості в терапевтичному процесі.

Висновки і перспективи подальших розробок у напрямку дослідження. Теоретичний аналіз проблеми дав змогу визначити такі аспекти:

1. Концептуальні положення теорії прив'язаності – «безпечна база», внутрішні робочі моделі, емоційна регуляція та епістемічна довіра – становлять теоретичний фундамент для розуміння ефективності психодраматичних технік. Їх інтеграція дає змогу пояснити, яким чином психодрама сприяє трансформації міжособистісних патернів, розвитку емоційної зрілості й формуванню безпечніших моделей прив'язаності в дорослому віці.

2. Систематизація механізмів психодрами в контексті формування моделей прив'язаності дає змогу виокремити п'ять ключових процесів: обмін ролями, розширення рольового репертуару, дзеркало, дублювання та групова база безпеки. Кожен із них має власну специфіку впливу на клієнта. Обмін ролями забезпечує можливість інтегрувати альтернативну перспективу й посилює емпатійне розуміння. Розширення рольового репертуару сприяє розвитку нових моделей взаємодії та подоланню ригідності міжособистісних патернів. Механізм дзеркала відкриває клієнту можливість побачити себе очима інших і відновити автентичність. Дублювання дає змогу винести назовні приховані емоції й внутрішні конфлікти, тим самим полегшуючи їх інтеграцію. Нарешті, групова база безпеки створює умови для переживання коригувального емоційного досвіду та сприяє поступовому переходу до більш адаптивних моделей стосунків.

3. Специфіка використання психодрами як інструмента інтеграції досвіду прив'язаності полягає в тому, що вона створює інтерсуб'єктивний простір, де клієнт може актуалізувати власні патерни стосунків і водночас пережити новий, коригувальний досвід у безпечному середовищі. Групова динаміка забезпечує контекст «соціальної бази безпеки», у якій учасники отримують визнання, прийняття й можливість будувати нові стосунки на основі довіри. Завдяки інтеграції тілесного, емоційного та когнітивного рівнів психодрама уможливорює не лише реконструкцію травматичних епізодів, а й поступове формування альтернативних внутрішніх моделей взаємодії. У такий спосіб метод сприяє розвитку здатності до емпатії, саморефлексії та ко-регуляції, що є критично важливим для переходу від небезпечних стилів прив'язаності до більш безпечних і стабільних форм міжособистісних відносин. Саме ця багаторівнева дія – поєднання інсценізації, колективного відображення й емоційного утримання – робить психодраму унікальним засобом інтеграції досвіду прив'язаності та розвитку стійкості в терапевтичному процесі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гречаник М. І., Ткалич М. Г. Еволюційні чинники становлення прив'язаності індивіда. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1(36). С. 28–35.
2. Гречаник М. І. Прив'язаність у психологічному консультуванні. *Габітус*. 2025. № 73. С. 134–140.
3. Baим С. Using attachment theory to inform the purposeful adaptation of psychodrama techniques: Implications for clinical practice. *Psicoterapia y Psicodrama*. 2017. № 5(1).
4. Bowlby J., Solomon M. Attachment theory. Los Angeles, CA : Lifespan Learning Institute, 1989. 455 p.
5. Broom J. Towards, Away, Against: 'Coping Role Strategies as Attachment Styles'. *Australian and Aotearoa New Zealand Psychodrama Association Journal*. 2010. № 19. P. 10–20.
6. Cassidy J., Shaver P. R. Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. Rough Guides, 1999. 345 p.
7. Coan J. A. Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2010. № 27(2), P. 210–217.
8. Coan J. A., Sbarra D. A. Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current opinion in psychology*. 2015, № 1. P. 87–91.
9. Crittenden P. M. A dynamic-maturational model of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 2006. № 27(2). P. 105–115.
10. Danese A., McEwen B. S. Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. *Physiology & behavior*. 2012. № 106(1). P. 29–39.
11. Dayton T. (2004). The living stage: A step-by-step guide to psychodrama, sociometry and group psychotherapy. HCI, 2004. 324 p.
12. Dogan T. The effects of psychodrama on young adults' attachment styles. *The arts in psychotherapy*. 2010. № 37(2). P. 112–119.
13. Fonagy P., Gergely G., Jurist E. L. Affect regulation, mentalization and the development of the self. Routledge, 2018. 453 p.
14. Fonagy P., Luyten P., Allison E. Campbell C. Mentalizing, epistemic trust and the phenomenology of psychotherapy. *Psychopathology*. 2019. № 52(2). P. 94–103.
15. Gessmann H. W. (1996). Morenos Spontaneitätsprinzipien und Spontaneität im Humanistischen Psychodrama. *Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama*. 1996. № 4. P. 26–35.
16. Giacomucci S. Social work, sociometry, and psychodrama: Experiential approaches for group therapists, community leaders, and social workers. Springer Nature, 2021. 435 p.
17. Holmes J., Lindley R. The values of psychotherapy. Routledge, 2018. 234 p.
18. Kipper D. A., Ritchie, T. D. The effectiveness of psychodramatic techniques: a meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 2003. № 7(1). P. 13.
19. Lim M., Carollo A., Chen S. A., Esposito G. Surveying 80 years of psychodrama research: A scientometric review. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. № 12. P. 780542.
20. Lopez-Gonzalez M. A., Morales-Landazabal P., Topa G. Psychodrama group therapy for social issues: A systematic review of controlled clinical trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18(9). P. 4442.
21. Mallinckrodt B., Jeong J. Meta-analysis of client attachment to therapist: Associations with working alliance and client pretherapy attachment. *Psychotherapy*. 2015. № 52(1). P. 134.
22. Messina I., Calvo V., Grecucci A. Attachment orientations and emotion regulation: new insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*. 2024. № 26(3). P. 703.
23. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment, group-related processes, and psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*. 2007. № 57(2). P. 233–245.
24. Moreno J. L. The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity. Springer Publishing Company, 1987, 324 p.
25. Nolte J. Psychodrama and creativity in education. *Creativity in Theatre: Theory and Action in Theatre/ Drama Education*. Cham : Springer International Publishing, 2018. 324 p. P. 191–207.
26. Orkibi H., Feniger-Schaal R. Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PloS one*. 2019. № 14(2). e0212575.
27. Schore A. N. Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & human development*. 2000. № 2(1). P. 23–47.
28. Schore A. The Development of the Unconscious Mind (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). WW Norton & Company, 2019. 324 p.

29. Siegel D. J. Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, “mindsight,” and neural integration. *Infant Mental Health Journal: official publication of the world association for infant mental health*. 2001, № 22(1–2). P. 67–94.
30. Siegel D. J. The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. Guilford Publications, 2020. 234 p.
31. Shaver P. R., Hazan C., Bradshaw D. The integration of three behavioral systems. *Attachment Theory and Research : A Reader*, 2021. P. 740.
32. Slade A. Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & human development*. 2005. №7(3). P. 269–281.
33. Slade A., Holland M. L., Ordway M. R., Carlson E. A., Jeon S., Close N., Sadler L. S. Minding the Baby: Enhancing parental reflective functioning and infant attachment in an attachment-based, interdisciplinary home visiting program. *Development and psychopathology*. 2020. №32(1). P. 123–137.
34. Soysal F. S. Ö. (2023). The effects of psychodrama on emotion regulation skills in emerging adults. *Current Psychology*. 2023. № 42(6). P. 4469–4482.
35. Talia A., Duschinsky R., Mazzarella D., Begus K., Kleinbub J., Miller-Bottomo M., Fonagy P. A Socio-Epistemic Theory of Attachment: Part I. Secure Attachment as Epistemic Trust and Its Place in Development. *Psychoanalytic Inquiry*. 2025. 324 p.
36. Testoni I., Ronconi L., Palazzo L., Galgani M., Stizzi A., Kirk K. (2018). Psychodrama and moviemaking in a death education course to work through a case of suicide among high school students in Italy. *Frontiers in psychology*. 2018. № 9. P. 441.
37. Vaxberg Z. Influence of Group Therapy in Psychodrama on the Attachment Style of Children at-Risk: Educational, Emotional, Social, and Behavioral Aspects. *Kultura-społeczeństwo-edukacja*. 2014. № 6(2). P. 75–93.

REFERENCES

1. Hrechanyk M. I., Tkalych M. H. Evoliutsiini chynnyky stanovlennia pryv'iazanosti indyvida. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*. 2025. № 1(36). C. 28–35 [in Ukrainian].
2. Hrechanyk M. I. Pryv'iazanist u psykholohichnomu konsultuvanni. *Habitus*. 2025. № 73. C. 134–140 [in Ukrainian].
3. Baim C. Using attachment theory to inform the purposeful adaptation of psychodrama techniques: Implications for clinical practice. *Psicoterapia y Psicodrama*, 2017, № 5(1).
4. Bowlby J., Solomon M. *Attachment theory*. Los Angeles, CA: Lifespan Learning Institute, 1989, 455 p.
5. Broom J. Towards, Away, Against: Coping Role Strategies as Attachment Styles'. *Australian and Aotearoa New Zealand Psychodrama Association Journal*, 2010, № 19, P. 10–20.
6. Cassidy J., Shaver P. R. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* Rough Guides, 1999, 345 p.
7. Coan J. A. Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2010, № 27(2), P. 210–217.
8. Coan J. A., Sbarra D. A. Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current opinion in psychology*, 2015, №1, P. 87–91.
9. Crittenden P. M. A dynamic-maturational model of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 2006, № 27(2), P. 105–115.
10. Danese A., McEwen B. S. Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. *Physiology & behavior*, 2012, № 106(1), P. 29–39.
11. Dayton T. (2004). The living stage: A step-by-step guide to psychodrama, sociometry and group psychotherapy. HCI, 2004, 324 p.
12. Dogan T. The effects of psychodrama on young adults' attachment styles. *The arts in psychotherapy*, 2010, № 37(2), P. 112–119.
13. Fonagy P., Gergely G., Jurist E. L. *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Routledge, 2018, 453 p.
14. Fonagy P., Luyten P., Allison E., Campbell C. Mentalizing, epistemic trust and the phenomenology of psychotherapy. *Psychopathology*, 2019, № 52(2), P. 94–103.
15. Gessmann H. W. (1996). Morenos Spontaneitätsprinzipien und Spontaneität im Humanistischen Psychodrama. *Internationale Zeitschrift für Humanistisches Psychodrama*, 1996, №4, P. 26–35.
16. Giacomucci S. *Social work, sociometry, and psychodrama: Experiential approaches for group therapists, community leaders, and social workers*. Springer Nature, 2021, 435 p.
17. Holmes J., Lindley R. *The values of psychotherapy*. Routledge, 2018, 234 p.

18. Kipper D. A., Ritchie, T. D. The effectiveness of psychodramatic techniques: a meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 2003, № 7(1), P. 13.
19. Lim M., Carollo A., Chen S. A., Esposito G. Surveying 80 years of psychodrama research: A scientometric review. *Frontiers in Psychiatry*, 2021, № 12, P. 780542.
20. Lopez-Gonzalez M. A., Morales-Landazabal P., Topa G. Psychodrama group therapy for social issues: A systematic review of controlled clinical trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, № 18(9), P. 4442.
21. Mallinckrodt B., Jeong J. Meta-analysis of client attachment to therapist: Associations with working alliance and client pretherapy attachment. *Psychotherapy*, 2015, № 52(1), P. 134.
22. Messina I., Calvo, V., Grecucci A. Attachment orientations and emotion regulation: new insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 2024, № 26(3), P. 703.
23. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment, group-related processes, and psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 2007, № 57(2), P. 233–245.
24. Moreno J. L. *The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity*. Springer Publishing Company, 1987, 324 p.
25. Nolte J. Psychodrama and creativity in education. In *Creativity in Theatre: Theory and Action in Theatre/ Drama Education* (pp. 191–207). Cham: Springer International Publishing, 2018, 324 p.
26. Orkibi H., Feniger-Schaal R. Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PloS one*, 2019, № 14(2), e0212575.
27. Schore A. N. Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & human development*, 2000, № 2(1), P. 23–47.
28. Schore A. *The Development of the Unconscious Mind (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company, 2019, 324 p.
29. Siegel D. J. Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, “mindsight,” and neural integration. *Infant Mental Health Journal: official publication of the world association for infant mental health*, 2001, № 22(1-2), P. 67–94.
30. Siegel D. J. *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Publications, 2020, 234 p.
31. Shaver P. R., Hazan C., Bradshaw D. The integration of three behavioral systems. *Attachment Theory and Research: A Reader*, 2021, P. 740
32. Slade A. Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & human development*, 2005, № 7(3), P. 269–281.
33. Slade A., Holland M. L., Ordway M. R., Carlson E. A., Jeon S., Close N., Sadler L. S. Minding the Baby: Enhancing parental reflective functioning and infant attachment in an attachment-based, interdisciplinary home visiting program. *Development and psychopathology*, 2020, № 32(1), P. 123–137.
34. Soysal F. S. Ö. (2023). The effects of psychodrama on emotion regulation skills in emerging adults. *Current Psychology*, 2023, № 42(6), P. 4469–4482.
35. Talia A., Duschinsky R., Mazzarella D., Begus K., Kleinbub J., Miller-Bottomo M., Fonagy P. A Socio-Epistemic Theory of Attachment: Part I. Secure Attachment as Epistemic Trust and Its Place in Development. *Psychoanalytic Inquiry*, 2025, 324 p.
36. Testoni I., Ronconi L., Palazzo L., Galgani M., Stizzi A., Kirk K. (2018). Psychodrama and moviemaking in a death education course to work through a case of suicide among high school students in Italy. *Frontiers in psychology*, 2018, № 9, P. 441.
37. Vaxberg Z. Influence of Group Therapy in Psychodrama on the Attachment Style of Children at-Risk: Educational, Emotional, Social, and Behavioral Aspects. *Kultura-społeczeństwo-edukacja*, 2014, № 6(2), P. 75–93.

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.09.2025
 Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 16.10.2025
 Дата публікації: 28.11.2025