

Стилове на привързаност във взаимоотношенията с възрастни

 simplypsychology.org/attachment-styles.html

Стиловете на привързаност се отнасят до моделите на свързване, които хората усвояват в детството си и пренасят в отношенията си с възрастните. Обикновено се смята, че те произлизат от вида на грижите, които човек е получавал в най-ранните си години.

Кои са 4-те стила на привързаност?

1. **Сигурна привързаност:** Сигурно привързаните индивиди се чувстват комфортно в интимните отношения и могат да балансират между зависимостта и независимостта в отношенията.
2. **Тревожна привързаност (тревожност при децата):** Лицата с този стил на привързаност жадуват за близост и могат да бъдат прекалено зависими и възискателни във взаимоотношенията си.
3. **Отхвърляща привързаност (избягваща при децата):** Този стил се характеризира със силно чувство за самостоятелност, често до степен да изглежда откъснат. Лицата с отхвърляща привързаност ценят високо своята независимост и може да изглеждат незаинтересовани от близки взаимоотношения.
4. **Страхлива привързаност (дезорганизирана при деца):** Лицата със страхлив стил на привързаност желаят близки взаимоотношения и се страхуват от уязвимост. Те могат да се държат непредсказуемо във взаимоотношенията поради вътрешния си конфликт между желанието за близост и страха от нея.

Стиловете на привързаност са очакванията, които хората развиват по отношение на взаимоотношенията си с другите, а първата привързаност се основава на взаимоотношенията, които хората са имали с основния си възпитател, когато са били бебета.

Стиловете на привързаност описват спокойствието и увереността на хората в отношенията с близки, страха от отхвърляне и копнежа за близост, както и предпочитанията към самостоятелност или междуличностна дистанция.

Стиловете на привързаност се състоят от познания, свързани както със себе си ("Достоен ли съм за любов"), така и с другите ("Мога ли да разчитам на другите по време на стрес").

Стиловете на привързаност на възрастните, произтичащи от миналото на взаимоотношенията,

се концептуализират като вътрешни работни модели. В този случай индивидите могат да имат положителна или отрицателна вяра в себе си и положителна или отрицателна вяра в другите, което води до един от четирите възможни стила на привързаност при възрастните.

Моделът на другите може да бъде концептуализиран и като избягващо измерение на привързаността, което съответства на нивото на дискомфорт, което човек изпитва по отношение на психологическата интимност и зависимостта.

Алтернативно, моделът на Аз-а може да бъде концептуализиран като тревожното измерение на привързаността, свързано с убежденията за собствената стойност и дали човек ще бъде приет или отхвърлен от другите (Collins & Allard, 2001).

Бартоломеу и Хоровиц предлагат четири стила на привързаност при възрастните по отношение на работните модели за себе си и другите: сигурен, пренебрежителен, загрижен и изплашен.

Характеристики на сигурната привързаност

Сигурно привързаните възрастни са склонни да имат положителни представи за себе си и за другите, което означава, че имат както чувство за достойнство, така и очакване, че другите хора като цяло ги приемат и откликват.

Като деца

Сигурната привързаност възниква, защото майката задоволява емоционалните нужди на бебето.

Децата със сигурна привързаност използват майка си като сигурна база за опознаване на околната среда.

Те са умерено притеснени, когато майка им напусне стаята (тревожност от раздяла), и търсят контакт с майка си, когато тя се върне.

Те също така проявяват умерена тревожност от непознати; изпитват известно безпокойство, когато към тях се приближи непознат.

Като възрастни

Възрастните, които демонстрират сигурен стил на привързаност, ценят взаимоотношенията и потвърждават влиянието на взаимоотношенията върху личността им.

Те проявяват готовност да си спомнят и да обсъждат привързаности, които предполагат много размисли по отношение на предишни взаимоотношения.

Сигурните възрастни проявяват откритост по отношение на изразяването на емоциите и мислите си с другите и се чувстват комфортно, когато зависят от помощта на другите, и същевременно се чувстват комфортно, когато другите зависят от тях (Cassidy, 1994).

Важно е да се отбележи, че много сигурни възрастни могат да преживеят негативни събития,

свързани с привързаността, но въпреки това могат обективно да оценяват хората и събитията и да придават положителна стойност на взаимоотношенията като цяло.

Сигурните влюбени характеризират най-важните си романтични връзки като щастливи и изпълнени с доверие. Те могат да подкрепят партньорите си въпреки техните недостатъци.

Връзките им също така са по-дълготрайни. Сигурните влюбени вярват, че въпреки че романтичните чувства могат да отслабват, романтичната любов никога няма да угасне.

Чрез статистическия анализ се установява, че сигурните влюбени са имали по-топли отношения с родителите си в детството.

Характеристики на тревожната привързаност

Лицата с тревожна привързаност (наричани тревожни, когато става дума за деца) имат отрицателна представа за себе си и положителна представа за другите, което означава, че имат чувство за малоценност, но като цяло оценяват другите положително.

Поради това те се стремят да се самоприемат, като се опитват да получат одобрение и потвърждение от отношенията си със значимите хора. Те също така изискват по-високи нива на контакт и интимност в отношенията с другите.

Като деца

Децата с този тип привързаност се придържат към майка си в нова ситуация и не желаят да я изследват - което предполага, че нямат доверие в нея.

Те са изключително разстроени, когато са отделени от майка си. Когато майката се върне, те се радват да я видят и отиват при нея, за да се утешат, но не могат да бъдат успокоени и могат да покажат признаци на гняв към нея.

Този тип стил на привързаност се появява, защото майката понякога задоволява нуждите на бебето, а понякога игнорира емоционалните му нужди, т.е. поведението на майката е непоследователно.

Като възрастни

Такива хора жадуват за интимност, но се притесняват дали другите романтични партньори ще задоволят емоционалните им нужди. Автономността и независимостта могат да ги накарат да се чувстват тревожни.

Освен това те са заети със зависимостта от собствените си родители и все още активно се борят да им угодят.

Освен това те могат да изпаднат в дистрес, ако тълкуват признанието и ценността от страна на другите като неискрени или като несъответстващи на подходящото ниво на отзивчивост.

Тяхната система на привързаност е склонна към хиперактивация по време на стрес,

емоциите могат да се засилят, а свърхзависимостта от другите да се увеличи (Mikulincer & Shaver, 2003).

Тревожните влюбени характеризират най-важните си романтични връзки с обсебване, желание за взаимност и съюз, емоционални възходи и падения и изключително сексуално привличане и ревност.

Тревожните влюбени често вярват, че е лесно да се влюбят, но също така твърдят, че е трудно да се намери неувяхваща любов.

В сравнение със сигурните влюбени, загрижените влюбени съобщават за по-хладни отношения с родителите си в детството.

Тревожната привързаност известна още като несигурна резистентна или тревожна амбивалентна.

Характеристики на избягващата привързаност

Избягващият стил на привързаност се демонстрира от възрастни с положителна представа за себе си и отрицателна представа за другите. Вътрешният им работен модел се основава на избягващата привързаност, установена по време на детството.

Като деца

Децата с избягваща привързаност не използват майката като сигурна база; те не се притесняват при раздяла с грижещия се за тях и не се радват, когато майката се върне. Те не проявяват особена тревожност към непознати.

Избягващата привързаност възниква, защото майката пренебрегва емоционалните нужди на бебето.

Като възрастни

Предпочитат да избягват близките отношения и интимността с другите, за да запазят чувството си за независимост и неуязвимост. Това означава, че те се борят с интимността и ценят автономността и самостоятелността (Cassidy, 1994).

Отбягващите възрастни отричат да изпитват дистрес, свързан с взаимоотношенията, и омаловажават значението на привързаността като цяло, като гледат на другите хора като на ненадеждни.

Според д-р Джули Смит, клиничен психолог, това са признаците на избягващ стил на привързаност във взаимоотношенията с възрастни:

1. Когато партньорът ви търси интимност с вас, бариерите се вдигат. Колкото повече се опитва да се приближи, толкова повече се отдръпвате.
2. Отлагате започването на нови взаимоотношения, защото е много трудно да се доверите на хората.

3. Понякога прекратяват връзките си, за да се почувстват свободни.
4. Държат партньора си емоционално на разстояние, защото така се чувстват по-сигурни, но той често ви обвинява, че сте дистанцирани.

За отбягващите **влюбени** са характерни страхът от интимност, емоционалните възходи и падения и ревността. Те често не са сигурни в чувствата си към романтичния си партньор, като вярват, че романтичната любов рядко може да продължи дълго и че им е трудно да се влюбят (Hazan & Shaver, 1987).

Търсенето на близост се оценява като малко вероятно да облекчи дистреса, което води до умишлено деактивиране на системата на привързаност, потискане на търсенето на подкрепа и ангажираност за самостоятелно справяне с дистреса, особено с дистреса, произтичащ от това, че фигурата на привързаност не е на разположение и не откликва (Mikulincer & Shaver, 2003).

Отбягващите индивиди са се научили да потискат емоциите си на поведенческо ниво, въпреки че все още изпитват вътрешна емоционална възбуда (Mikulincer & Shaver, 2005).

Това води до негативни последици, тъй като те се откъсват от силни чувства, независимо дали са техни собствени или на другите, и по този начин влияе на преживяванията им в романтичните връзки.

Характеристики на страхливата привързаност

Възрастните със страхливо-избягващ стил на привързаност (наричан още дезорганизиран) имат негативен модел на себе си и негативен модел на другите, като се страхуват както от интимност, така и от автономност.

Като деца

Те проявяват поведение на привързаност, типично за избягващите деца, като се затварят в обществото и не се доверяват на другите.

Поведението на детето, което се страхува и избягва, е много неорганизирано, поради което е известно и като дезорганизирана привързаност.

Ако детето и лицето, което се грижи за него, бъдат разделени за известно време, при повторното събиране детето ще се държи противоречиво. Първоначално то може да се насочи към лицето, което се грижи за него, но след това да промени решението си и да избяга или да се държи лошо.

В очите на детето със страхливо-избягваща привързаност неговите възпитатели не заслужават доверие.

Децата с страхливо-избягваща привързаност са изложени на риск да пренесат това поведение в зряла възраст, ако не получат подкрепа, за да го преодолеят. Те могат да се затруднят да се чувстват сигурни във всяка връзка, ако не получат помощ за своя стил на

привързаност.

Като възрастни

"Подобно на отхвърлящите, те често се справят като се дистанцират от партньорите във връзката, но за разлика от отхвърлящите, те продължават да изпитват тревожност и нужда от любовта, надеждността и доверието на партньора си" (Schachner, Shaver & Mikulincer, 2003, p. 248).

Страхливият избягващ предпочита случайни връзки и може да остане на етап запознанство за по-дълъг период от време, тъй като това е по-удобно за него.

Това невинаги се дължи на желанието им, а на страха им да се сближат с някого.

Проучване установява, че хората със страхлив избягващ стил на привързаност е вероятно да имат повече сексуални партньори и по-високо сексуално съответствие в сравнение с другите стилове на привързаност (Favez & Tissot, 2019).

Те може да предпочитат да имат повече сексуални партньори като начин да се сближат физически с някого, без да се налага да бъдат емоционално уязвими пред него, като по този начин задоволяват нуждата си от близост.

Възможно е също така да са по-податливи на сексуална експлоатация поради по-слаби граници и научаване в детството, че границите нямат значение. Важно е да се помни, че това не се отнася за всички страхуващи се избягващи.

Партньорът с този стил на привързаност може да предпочете да държи партньора си на разстояние, за да не се стига до прекалено емоционално натоварване.

Те може да не искат да споделят твърде много от себе си, за да се предпазят от евентуална болка. Ако отношенията станат твърде дълбоки или бъдат помолени да споделят лични истории, страхливите избягващи хора могат бързо да се затворят.

Хората със страхлив стил на привързаност често са израснали в много хаотично и токсично семейство. Поради това те са склонни да очакват, че романтичните им взаимоотношения като възрастни също ще бъдат хаотични.

Ако са във връзка с човек, който е сигурен и спокоен, може да се усъмнят в причините за това. Може да смятат, че нещо не е наред, и да предизвикат партньора си или да създадат проблем, за да направят връзката по-неспокойна, но позната за тях.

Склонни са винаги да очакват нещо лошо да се случи във връзката им и вероятно ще намерят всякаква причина да навредят на връзката си, за да не бъдат наранени.

Те могат да обвиняват партньора си в неща, които не е направил, да го заплашват, че ще напуснат връзката, или да го изпитват, за да разберат дали ревнува. Всички тези стратегии могат да накарат партньора им да обмисли прекратяване на връзката.

Хипотеза за продължителност

При хората поведенческата система на привързаност не приключва в кърмаческа или дори детска възраст.

Според Джон Боулби (1969 г.) по-късните взаимоотношения вероятно ще бъдат продължение на ранните стилове на привързаност (сигурна и несигурна), тъй като поведението на основната фигура на привързаност на бебето насърчава вътрешния работен модел на взаимоотношенията, който кара бебето да очаква същото и в по-късните взаимоотношения.

Изглежда, че съществува приемственост между ранните стилове на привързаност и качеството на романтичните взаимоотношения в по-късна възраст.

Според хипотезата за приемствеността опитът с личностите, с които детето има привързаност, се запазва с течение на времето и се използва за насочване на възприятията за социалния свят и бъдещите взаимодействия с другите.

Стиловете на привързаност, които развиваме в детството си в резултат на взаимодействието си с полагащите грижи, често остават в зряла възраст и оказват влияние върху очакванията, емоциите и поведението ни в романтичните взаимоотношения. По-конкретно, стиловете на сигурна, тревожна и избягваща привързаност са склонни да се запазят от детството до романтичните привързаности в зряла възраст.

Романтични взаимоотношения

Теорията за привързаността, разработена от Боулби, за да обясни емоционалната връзка между бебетата и лицата, които се грижат за тях, има значение за разбирането на романтичните взаимоотношения.

Изглежда, че съществува приемственост между ранните стилове на привързаност и качеството на романтичните взаимоотношения в по-късна възраст.

Тази идея се основава на вътрешния работен модел, при който първичната привързаност на бебето формира модел (шаблон) за бъдещи взаимоотношения.

Вътрешният работен модел влияе върху очакванията на човека за по-късните взаимоотношения и по този начин влияе върху отношението му към тях. С други думи, между ранните преживявания на привързаност и по-късните взаимоотношения ще има приемственост.

Взаимоотношенията с възрастните вероятно отразяват ранния стил на привързаност, тъй като преживяванията, които човек има с грижещия се за него в детството, водят до очакване на същите преживявания в по-късните взаимоотношения.

Това е илюстрирано в експеримента на Хазан и Шейвър с любовната викторина. Те провеждат проучване, за да съберат информация за ранните стилове на привързаност и нагласите на участниците към любовните взаимоотношения.

Те откриват, че тези, които са били здраво привързани като бебета, са имали щастливи и трайни връзки.

От друга страна, несигурно привързаните хора намират по-трудни връзки с възрастните, склонни са да се развеждат и смятат, че любовта е рядкост.

Това потвърждава идеята, че преживяванията от детството оказват значително влияние върху отношението на хората към по-късните им връзки.

Хипотезата за приемствеността е обвинявана в редукационизъм, тъй като предполага, че хората, които са несигурно привързани като бебета, ще имат лошо качество на връзките с възрастните.

Това не винаги е така. Изследователите са открили много хора, които имат щастливи връзки, въпреки че имат несигурни привързаности. Следователно теорията може да се окаже твърде опростена.

Бренън и Шейвър (1995 г.) откриват, че съществува силна връзка между собствения тип привързаност и типа привързаност на романтичния партньор, което предполага, че стилът на привързаност може да повлияе на избора на партньор.

По-конкретно, проучването установява, че е най-вероятно сигурен възрастен да бъде сдвоен с друг сигурен възрастен, докато е най-малко вероятно избягващ възрастен да бъде сдвоен със сигурен възрастен; когато сигурен възрастен не е сдвоен със сигурен партньор, е по-вероятно да има тревожен и зает партньор.

Нещо повече, когато избягващ или тревожен възрастен не се свърже със сигурен партньор, е по-вероятно да се окаже с избягващ партньор; тревожен възрастен е малко вероятно да се свърже с друг тревожен възрастен.

Стилът на привързаност при възрастните влияе и върху поведението в романтичните взаимоотношения (ревност, доверие, търсене на близост и т.н.) и върху това колко дълго могат да продължат тези взаимоотношения, както беше обсъдено в предишните параграфи относно резултатите на Hazan и Shaver (1987).

Те от своя страна са свързани с цялостното удовлетворение от връзката.

Бренън и Шейвър (1995 г.) установяват, че склонността към сигурен тип привързаност е положително свързана с удовлетвореността от връзката, докато склонността към избягване или тревожност е отрицателно свързана с удовлетвореността от връзката.

Що се отнася до поведението, свързано с привързаността в рамките на взаимоотношенията, склонността да се търси близост и да се вярва на другите е положително свързана с удовлетвореността от взаимоотношенията.

Самостоятелността, амбивалентността, ревността, прилепчивостта, лесната фрустрация на партньора или несигурността като цяло са отрицателно свързани с удовлетвореността от връзката.

Установено е, че стилът на привързаност и свързаното с него поведение на партньорите също оказват влияние върху удовлетвореността от връзката. Не е изненадващо, че наличието на сигурен партньор увеличава удовлетвореността от връзката.

Въпреки това избягващият партньор е единственият тип партньор, който изглежда допринася негативно за удовлетвореността от връзката, докато тревожният партньор няма значимо влияние в този аспект.

Склонността на партньора да търси близост и да се доверява на другите повишава удовлетвореността на човека, докато амбивалентността и разочарованието на партньора спрямо самия него намаляват удовлетвореността.

Стил на възпитание

Съществуват доказателства, че стиловете на привързаност могат да се предават между поколенията.

Проучванията показват приемственост между поколенията между типовете привързаност на възрастните и техните деца, включително и това, че децата възприемат родителските стилове

на своите родители.

Хората са склонни да основават родителския си стил на вътрешния работен модел, така че типът привързаност обикновено се предава от поколение на поколение в семейството.

Мейн, Каплан и Касиди (1985 г.) откриват силна връзка между сигурността на работния модел на привързаност на възрастните и този на техните бебета, като особено силна е връзката между майки и бебета (спрямо бащи и бебета).

Освен това същото проучване установява, че пренебрежително настроените възрастни често са родители на бебета, които избягват да се отнасят с тях.

За разлика от тях загрижените възрастни често са родители на съпротивляващи се/амбивалентни бебета, което предполага, че начинът, по който възрастните концептуализират отношенията на привързаност, има пряко въздействие върху начина, по който техните бебета се привързват към тях.

Алтернативно обяснение за приемствеността във взаимоотношенията е хипотезата за темперамента, според която темпераментът на бебето влияе върху начина, по който реагира родителят, и по този начин може да бъде определящ фактор за типа привързаност на бебето.

Темпераментът на бебето може да обясни проблемите му (добри или лоши) с взаимоотношенията в по-късен етап от живота.

Психично здраве

Ново проучване, публикувано в British Journal of Clinical Psychology, хвърля светлина върху това как стиловете ни на привързаност влияят върху психичното ни здраве и поведение в трудни моменти като пандемията COVID-19.

Използвайки усъвършенствани статистически техники, изследователите установяват, че хората с несигурни стилове на привързаност (особено тревожни и страхуващо-избягващи привързаности) страдат от повече депресия, тревожност и самота в сравнение с техните сигурно привързани връстници.

Изследователите са анкетирали над 1300 възрастни от Обединеното кралство в два момента между април и август 2020 г., за да разберат връзките между стиловете на привързаност, спазването на насоките за социално дистанциране и психичното здраве.

Те използват най-съвременни методи за моделиране на причинно-следствените връзки, за да оценят вероятните причинно-следствени ефекти.

Резултатите показват, че тревожните и избягващите страха участници са с около 5-6% по-висока депресия и тревожност и са 17-18% по-самотни от сигурните хора.

С течение на времето те запазват тези повишени симптоми на психично здраве, докато

нивата на участниците намаляват. По-голямата самота обяснява по-лошото психично здраве на несигурните групи.

Избягващите участници по-рядко спазваха правилата за социално дистанциране, отколкото сигурните лица, въпреки че размерът на ефекта беше малък. Стилът на привързаност не предсказва промените в психичното здраве от времеви точки 1 до 2.

Изводът?

Стилът ни на привързаност е рисков фактор за по-тежки психични кризи по време на трудни колективни преживявания, като например заключване. Несигурните индивиди са по-склонни към самота, която е двигател на тяхната тревожност и депресия.

Проучването подчертава необходимостта от целенасочени интервенции за намаляване на самотата и насърчаване на сигурността.

Ограничение е използването на категорични мерки за привързаност, но разширените статистически данни предоставят убедителни доказателства, че привързаността оказва причинно-следствено влияние върху нашето психично здраве и поведение по време на COVID-19.

Вътрешни работни модели

Социалните и емоционалните реакции на първостепенния грижещ се (обикновено родител) предоставят на бебето информация за света и другите хора и за това как то възприема себе си като личност.

Например степента, в която човек възприема себе си като достоен за любов и грижа, и информацията за наличността и надеждността на другите.

Джон Боулби (1969 г.) нарича това знание вътрешен работен модел, който започва като умствено и емоционално представяне на първата връзка на привързаност на бебето и формира основата на индивидуалния стил на привързаност.

Хипотезата за приемственост на привързаността гласи, че стилът на привързаност, формиран в ранна детска възраст между детето и обгрижващия, остава относително стабилен във времето и продължава да влияе върху поведението на привързаност в бъдещите близки взаимоотношения.

Романтичните взаимоотношения вероятно отразяват ранния стил на привързаност, тъй като преживяванията, които човек има с грижещия се за него в детството, водят до очакване на същите преживявания в по-късните взаимоотношения, например с родители, приятели и романтични партньори (Bartholomew и Horowitz, 1991).

Съществуват обаче доказателства, че стиловете на привързаност са променливи и се променят през целия живот (Waters, Weinfield, & Hamilton, 2000).

Други изследователи предлагат, че вместо единен вътрешен работен модел, който е обобщен за всички взаимоотношения, всеки тип взаимоотношения включва различен работен модел. Това означава, че човек може да е сигурно привързан към родителите си, но да е несигурно привързан в романтичните си отношения.

Изследователите предлагат работните модели да са взаимосвързани в рамките на сложна йерархична структура (Collins & Read, 1994).

Например моделът от най-високо ниво включва убеждения и очаквания за всички видове взаимоотношения, а моделите от по-ниско ниво съдържат общи правила за конкретни взаимоотношения, като например романтични или родителски, подкрепени от модели, специфични за събитията в рамките на взаимоотношенията с един човек.

Как се измерва стилът на привързаност

Деца: „Странната ситуация“ на Айнсуърт

Ейнсуърт предлага "хипотезата за чувствителността", която гласи, че колкото по-отзивчива е майката към бебето през първите месеци, толкова по-сигурна е неговата привързаност.

За да провери това, тя разработва "Странната ситуация", за да наблюдава сигурността на привързаността при децата в контекста на взаимоотношенията с полагащите грижи.

Детето и майката преживяват различни сценарии в непозната стая.

Процедурата включва поредица от осем епизода, всеки с продължителност около 3 минути, в които майка, дете и непознат се представят, разделят и събират отново.

Мери Айнсуърт класифицира бебетата в един от трите стила на привързаност: несигурен избягващ ("А"), сигурен ("Б") или несигурен амбивалентен ("В").

По-късно е идентифициран четвърти стил на привързаност - дезорганизиран (Main & Solomon, 1990).

Всеки тип стил на привързаност включва набор от поведенчески стратегии за привързаност, използвани за постигане на близост с обгрижващия и чувство за сигурност.

От еволюционна гледна точка класификацията на привързаността на бебето (А, В или С) е адаптивен отговор на характеристиките на средата, в която се полагат грижи.

Хипотезата за майчината чувствителност на Айнсуърт твърди, че стилът на привързаност на детето зависи от поведението на майката към него.

- "Чувствителните" майки са отзивчиви към нуждите на детето и реагират правилно на неговите настроения и чувства. Чувствителните майки е по-вероятно да имат сигурно привързани деца.
- За разлика от тях, майките, които са по-малко чувствителни към детето си, например тези, които реагират неправилно на нуждите му, са нетърпеливи или игнорират детето, вероятно ще имат несигурно привързани деца.

Интервю за привързаност на възрастни

Мери Мейн и нейните колеги са разработили интервюто за привързаност на възрастни, в което се изисква описание на ранни събития, свързани с привързаността, и на усещането на възрастните за това как тези взаимоотношения и събития са повлияли на личността на възрастните (George, Kaplan, & Main, 1984).

Заслужава да се отбележи, че Интервюто за привързаност на възрастни оценява "сигурността на Аз-а във връзка с привързаността в нейната цялост, а не във връзка с конкретна настояща или минала връзка" (Main, Kaplan, & Cassidy, 1985).

Например общото състояние на ума по отношение на привързаността, а не това как човек е привързан към друг конкретен човек.

Мейн, Каплан и Касиди (1985 г.) анализират отговорите на възрастните на теста за привързаност към възрастните.

Интервюирахме и наблюдавахме три основни модела в начина, по който възрастните разказват и интерпретират преживяванията на привързаност в детството и взаимоотношенията като цяло:

1. Сигурно (автономно)
2. Привързаност на отхвърлящия и отбягващия
3. Загрижена (тревожна) привързаност

Може ли да се промени стилът на привързаност?

В сферата на изследванията на привързаността, голям въпрос е дали нашите представи за взаимоотношенията са универсални, т.е. отнасят се за всички взаимоотношения или са специфични за определени взаимоотношения.

Някои експерти, като Kobak (1994), са изследвали този въпрос.

Един от начините да го разгледаме е като "индивидуална разлика". Това означава, че стиловете ни на привързаност, вътрешните ни насоки за това как се свързваме с хората, остават почти еднакви с течение на времето.

Тези стилове се основават на опита ни с близки хора, като родители, приятели и романтични партньори.

Bartholomew и Horowitz (1991) смятат, че начинът, по който действаме във взаимоотношенията си, обикновено е постоянен, независимо с кого сме.

От друга страна, някои хора смятат, че стиловете на привързаност могат да се променят в зависимост от вида на връзката.

Така че вместо един всеобхватен вътрешен модел за взаимоотношенията може да имаме различни модели за различните видове връзки. Това означава, че може да се чувствате сигурни с родителите си, но несигурни в романтичните си връзки.

Проучване, проведено с млади възрастни, показва, че хората имат различни стилове на привързаност към различни видове взаимоотношения, например с родители, приятели и романтични партньори (Caron et al., 2012).

Изследователите предполагат, че тези вътрешни модели са като комплект руски кукли - една голяма, която обхваща всички видове взаимоотношения, и по-малки за специфични видове, като романтични или семейни.

Тези по-малки са изградени върху още по-малки модели, като убеждения за неща, които се случват в рамките на една връзка.

Съществуват доказателства в подкрепа на идеята, че имаме множество вътрешни модели на работа, тъй като хората могат да имат много различни мисли и чувства за себе си и за другите.

И макар че тези специфични модели на взаимоотношения са свързани с общите ни обобщени вътрешни модели, връзката не е особено силна.

Това означава, че убежденията ни за нас самите и за партньорите ни в един вид връзка са донякъде отделени от по-широките ни възгледи (Cozzarelli, Hoekstra, & Bylsma, 2000).

Накратко, общите ни представи за взаимоотношенията обхващат широк спектър, а конкретните ни мисли за определени взаимоотношения са само част от общата картина.

Освен това трябва да се отбележи, че стилът на привързаност може да се променя с течение на времето.

Друго интересно нещо е, че стилът на привързаност може да се промени с течение на времето. В различни проучвания около 70% от хората са имали относително стабилни стилове на привързаност, а останалите 30% са били по-гъвкави.

Болдуин и Фер (1995 г.) откриват, че 30% от възрастните променят стила си на привързаност доста бързо, понякога само за седмица или няколко месеца. Хората, които първоначално са се определили като тревожно-амбивалентни, са били най-склонни да се променят.

В рамките на 20-годишно проучване Уотърс и съавтори (2000 г.) провеждат изследването интервю с млади хора, участвали в експеримента "Странна ситуация" преди години. Те установяват, че 72% от участниците получават същите класификации за сигурна срещу несигурна привързаност, както по време на детството.

Останалите участници са се променили по отношение на моделите на привързаност, като повечето от тях, макар и не всички, са преживели сериозни негативни събития в живота си.

Тези констатации предполагат, че оценките на стила на привързаност трябва да се тълкуват по-предпазливо; освен това винаги съществува възможност за промяна - и не е задължително тя да е свързана с негативни събития.

Според теорията на Bowlby (1969 г.) вътрешните работни модели могат да станат по-устойчиви на промяна с течение на времето в стабилна среда, но промяната все още е възможна в хода на развитието. Сигурността и несигурността на привързаността могат да се разглеждат като разминаващи се пътища - колкото повече се напредва по единия път, толкова по-трудно е да се премине към другия.

♦ Препратки

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Модели на привързаност: Психологическо изследване на чуждата ситуация*. Lawrence Erlbaum.

Baldwin, M.W., & Fehr, B. (1995). За нестабилността на оценките на стила на привързаност. *Лични взаимоотношения*, 2, 247-261.

Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Силове на привързаност сред младите възрастни: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.

Bowlby, J. (1969). *Привързаност и загуба: том I. Привързаност*. Лондон: Hogarth Press.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Измерване на привързаността на възрастните чрез самооценка: Интегративен преглед. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (p. 46-76). The Guilford Press.

Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Измерения на привързаността на възрастните, регулирането на афекта и функционирането на романтичните взаимоотношения. *Бюлетин по личностна и социална психология*, 21 (3), 267-283.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (1999). *Handbook of attachment (Наръчник по привързаност): Theory, research, and clinical applications*. Rough Guides.

Caron, A., Lafontaine, M., Bureau, J., Levesque, C., and Johnson, S.M. (2012). Сравнения на близките отношения: Оценка на качеството на взаимоотношенията и моделите на привързаност към родители, приятели и романтични партньори при млади хора. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 44 (4), 245-256.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Когнитивни представи за привързаността на възрастните: Структурата и функцията на работните модели. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.) *Advances in personal relationships, Vol. 5: Attachment processes in adulthood* (pp. 53- 90). London: Jessica Kingsley.

Джордж, К., Каплан, Н. и Мейн, М. (1984). The Adult Attachment Interview (Интервю за привързаност на възрастни). Непубликуван ръкопис, Калифорнийски университет в Бъркли.

Харлоу, Х. (1958). Природата на любовта. *American Psychologist*, 13, 573-685.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Романтичната любов, концептуализирана като процес на привързаност. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Сигурност в кърмаческа, детска и зряла възраст: Преминаване към нивото на представяне. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research (Растящи точки на теорията и изследванията на привързаността)*. *Monographs of the Society for Research in Child Development (Монографии на Дружеството за изследване на детското развитие)*, 50 (1-2), 66-104.

Main, M., & Solomon, J. (1986). Откриване на модел на несигурна-дезорганизирана/дезориентирана привързаност. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy*. Ablex Publishing.

Vowels, L. M., Vowels, M. J., Carnelley, K. B., Millings, A., & Gibson-Miller, J. (2023). Toward a causal link between attachment styles and mental health during the COVID-19 pandemic (Към причинно-следствена връзка между стиловете на привързаност и психичното здраве по време на пандемията COVID-19). *British Journal of Clinical Psychology* (Британско списание за клинична психология).

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Сигурност на привързаността в кърмаческа възраст и ранна зряла възраст: Двадесетгодишно надлъжно проучване. *Развитие на детето*, 71 (3), 684-689.

Waters, E., Weinfield, N. S., & Hamilton, C. E. (2000). Стабилност на сигурността на привързаността от детството до юношеството и ранната зряла възраст: Обща дискусия. *Развитие на детето*, 71 (3), 703-706.