

Тематична рубрика: **Вікова психологія**

УДК 159.92

Заболотна Н.М.

старший викладач кафедри психології,
Ужгородський національний університет

Ісаєвич С. І.

старший викладач кафедри психології,
Ужгородський національний університет

Омелянська В.І.

старший викладач кафедри психології,
Ужгородський національний університет

Трансформації прихильності під впливом психотравми
Attachment transformations under the psychotrauma influence

У статті здійснено аналіз детермінуючої ролі психотравмуючих ситуацій на вибудову довірливих стосунків зі світом в цілому та близьким оточенням особистості. Основну увагу автори дослідження звертають на трансформації прихильності під впливом психотравми. Задля цього здійснюється екскурс в теорії психотравми від психоаналітичної традиції З. Фрейда до екзистенційної традиції В. Франкла. Акцентується увага на переході від «енергетичної» концепції психотравми до «інформаційної» де поняття "інформація" розуміються як когнітивні, так і емоційні переживання і елементи сприймання зовнішнього і / або внутрішнього характеру. Виникнення сильних негативних емоцій внаслідок травматичного досвіду пов'язане з актуалізацією конфлікту між старим і новим образами «Я». В концепції психічної травми Яноф-Бульман аналізується необхідність зміни актуального образу себе та світу, щоб забезпечити власну дієздатність та безпеку. Особистість реалізує ряд стратегій поведінки, які

покликані віднайти спосіб подолання травматичного впливу та відновлення актуальної моделі надійної прихильності. Висувається припущення, що в травматичних ситуаціях актуальна модель надійної прихильності зазнає змін і рухається до відновлення з урахуванням отриманого досвіду. Теорія прихильності розроблена Дж. Боулбі та М. Ейнсворт дозволяє апелювати до розуміння захисної функції прихильності, в залежності від особливостей взаємодії між індивідом та його об'єктом прихильності. Вжитий термін «надійна» прихильність дозволяє описати впевненість індивіда будь-якого віку в підтримці базових потреб і напрацювання ментальної робочої моделі, яка використовується для рефлексії, інтерпретації і спілкування та полегшує регуляцію близькості, вирішення конфліктів.

Опора на когнітивну концепцію Яноф-Бульман, за якою базові переконання щодо себе та оточуючого світу можуть суттєво відрізнятися у людей, які пережили травматичну подію і тих, які з такою подією не стикалися, збагачує розуміння успішного подолання та опанування психотравмуючого досвіду. Здійснене дослідження дозволяє засвідчити вплив психічної травми найбільше на базові переконання щодо позитивного Я-образу, доброзичливості навколишнього світу і відкритих відносин між Я і навколишнім світом.

Ключові слова: прихильність, надійна прихильність, робочі моделі прихильності, психотравма, базові переконання, позитивний Я-образ, образ світу.

The article analyzes the determining role of psychotraumatic situations in building trusting relationships with the world as a whole and the individual's close environment. The study authors focus on the attachment transformations under the psychotrauma influence. For this purpose, an overview of the psychotrauma theory from the psychoanalytic tradition of S. Freud to the existential tradition of V. Frankl has been provided. Attention is drawn to the transition from the "energetic" concept of

psychotrauma to the "informational" one, where the concept of "information" is understood as both cognitive and emotional experiences and elements of external and internal perception. The emergence of strong negative emotions through a traumatic experience is associated with the actualization of the conflict between the old and new images of the "I". In the concept of mental trauma, Janoff-Bulman analyzes the need to change the actual image of oneself and the world to ensure one's own capacity for action and safety. The personality implements a number of behavioral strategies designed to find a way to overcome the traumatic impact and restore the current model of reliable attachment. The study suggests that in traumatic situations, the contemporary model of reliable attachment transforms and moves towards recovery, considering the experience gained. The attachment theory developed by J. Bowlby and M. Ainsworth allows us to appeal to the understanding of the protective function of attachment, depending on the characteristics of the interaction between the individual and his attachment object. The term "reliable" attachment describes the confidence of an individual of any age in supporting basic needs and developing a mental working model that is used for reflection, interpretation and communication and facilitates the regulation of closeness and conflict resolution. Relying on the Janoff-Bulman cognitive concept, according to which fundamental beliefs about oneself and the surrounding world can be significantly different in people who have experienced a traumatic event and those who have not experienced such an event, enriches the understanding of successfully overcoming and mastering a psychotraumatic experience. The research allows us to testify the significant impact of mental trauma on core beliefs about a positive self-image, benevolence of the surrounding world and open relations between the self and the surrounding world.

Key words: attachment, reliable attachment, working models of attachment, psychotrauma, basic beliefs, positive self-image, image of the world.

Постановка проблеми. Карантинний режим та ізоляція, швидкий темп життя, невідповідність бажаного і реального, проблеми з близькими і рідними людьми – це може призводити до травм різноманітної природи. До психотравмуючих ситуацій відносяться ті, що стосуються загрози життю людини, честі, гідності, ситуацій навмисної омані, шахрайства, що позначається на втраті довіри до людей та світу в цілому, на розвитку кризових станів.

У нашому повсякденному житті все частіше зустрічається термін «психічна травма», оскільки це явище в різній степені торкнулось всіх українців в сьогоdnішніх реаліях війни. З. Фрейдом була запропонована "енергетична" концепція психічної травми, яка розглядала психічну травму як вплив стимулу надмірної потужності, що проникає через стимульний бар'єр. На сьогодні "енергетичне" розуміння травми все частіше замінюється на "інформаційне", де поняття "інформація" розуміємо як когнітивні, так і емоційні переживання і елементи сприймання зовнішнього і / або внутрішнього характеру [5]. З цієї точки зору, інформаційне перевантаження занурює людину в стан постійного стресу доти, доки інформація не буде нею опрацьована. Виникнення сильних негативних емоцій внаслідок травматичного досвіду пов'язане з актуалізацією конфлікту між стрим і новим образами «Я». Щоб позбутися від цих емоцій, людина намагається витіснити з пам'яті будь-які нагадування про травму та її можливі чи реальні наслідки, внаслідок чого травматичний матеріал виявляється недостатньо опрацьованим.

На думку представників юнгіанської школи, поняття «травма» використовується для опису будь-якого переживання, яке викликає нестерпні психічні страждання. Цей підхід розглядає психотравму з точки зору внутрішніх трансформацій, як наслідки після травми. Щоб прийняти і усвідомити явище та його наслідки, особистість проходить крізь емоційні, внутрішні переживання, які юнгіанці називають стражданнями (сумнів, гнів, страх, тривога тощо). Працюючи в цій парадигмі, Д. Калшед робить наступний висновок: психічна

травма може бути викликана не тільки зовнішніми чинниками, але й здатністю трансформувати зовнішні обставини у внутрішню систему самознищення. Як він вважає, якщо травма не усвідомлюється та не приймається, то людина ніби «карає» сама себе за її наслідки. Це може призвести до саморуйнуючої поведінки, екстремальних видів спорту, пошуку забуття в алкоголі чи наркотиках, чи інших способах «м'якого» суїциду.

В. Франкл (засновник логотерапії та екзистенційного аналізу) вважав, що травма є одним з чинників втрати людиною життєвих сенсів, подолання ж травми – результат осмислення подій і пошуку нових життєвих сенсів. Виходом з травми є формування сенсів, здатних стати провідними в структурі особистості, і забезпечити опору в подальшому розвитку.

За когнітивною концепцією Яноф-Бульман, для орієнтації у зовнішньому світі, людина використовує внутрішні базові переконання. Такі базові переконання, як доброзичливість навколишнього світу; його справедливість; цінність і значущість власного Я, стають основою для формування власного досвіду. Здорове почуття безпеки людини базується на трьох категоріях базових переконань, що лежать в основі нашого суб'єктивного світу. По перше, віра в те, що в світі більше добра, ніж зла. Це стосується як оточуючого світу загалом, так і ставлення до людей. По друге, світ наповнений смыслом. Тобто, людям притаманно вірити, що події не випадкові, а відбуваються контрольовано і підкоряються справедливості. По третє, переконання в цінності власного «Я», яке має наступні аспекти: «Я хороша людина» (самоцінність), «Я поводжусь правильно» (контроль) та оцінка власної вдачі. Базові переконання зазнають глибоких змін під впливом перенесених дитячих психологічних травм і травматичних подій, внаслідок яких звичні уявлення про життя та моделі поведінки руйнуються. Негативний досвід викликає довготривалі та важкі психологічні проблеми. Почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям зберігається протягом тривалого часу. Таким чином, базові переконання

щодо себе та оточуючого світу можуть суттєво відрізнитися у людей, які пережили травматичну подію і тих, які з такою подією не стикалися.

Становлення цих базових переконань відбувається в ранньому дитинстві завдяки взаємодії і спілкуванню з близькими людьми [6]. Перші враження дитини про світ і про себе формуються на довербальному рівні.

З оперттям на теорію об'єктних відносин, Яноф-Бульман стверджує, що найважливішим явищем у становленні базових переконань є реакція дорослого на плач дитини. У віці близько семи місяців дитина починає структурувати власний досвід, створюючи глибинні переконання про доброзичливість, справедливість навколишнього світу, а також про власне Я, яке гідне любові і турботи. Базові переконання забезпечують дитину почуттям захищеності і довіри до світу, а в подальшому - відчуттям власної невразливості.

Вплив психічної травми найбільше стосується базових переконань щодо позитивного Я-образу, доброзичливості навколишнього світу і справедливих відносин між Я і навколишнім світом. Впевненість у власній захищеності та невразливості виявляється ілюзією, внаслідок чого особистість занурюється в стан дезінтеграції.

У випадку успішного подолання травми базові переконання значимо відрізняються від «дотравматичних». Їх відновлення відбувається тільки до того рівня, на якому людина звільняється від ілюзії невразливості. Сприймання світу відбувається у формі максимально наближеній до реальної настільки, наскільки це можливо для того, щоб по-новому оцінити навколишній світ і власне життя.

Виклад основного матеріалу. Звертаючись до концепції психічної травми Яноф-Бульман, можемо припустити, що в результаті травматизації людини її актуальні образи світу і самої себе виявляються частково або цілком порушені. А саме ці образи становлять підґрунтя для душевної рівноваги і душевної гармонії. Переживаючи травмуючу подію, людина стикається з тим, що об'єкти прихильності стають недоступними або їх реакції не співпадають з її

очікуваннями. Відчуваючи безпомічність і незахищеність, індивід потрапляє в когнітивний дисонанс щодо уявлення про власну дієздатність та безпеку. Результатом протистояння з ситуацією, яка суперечить актуальному образу світу індивіда, можливі наступні стратегії поведінки. Перша – переглянути власну модель світу, щоб забезпечити гнучке пристосування до життєвих обставин, які змінилися. Друга – ригідно рухатись у відповідності до початкової моделі, яка призведе до дезадаптивної поведінки. Ще один варіант – руйнування початкової моделі в ситуації, коли відсутня будь-яка її заміна, що призводить до дезорганізованої, хаотичної поведінки індивіда.

Оскільки кожна людина має не одну, а декілька внутрішніх моделей, можна передбачити, що в психотравмуючих обставинах людина радше звертається до вже існуючих патернів поведінки більш примітивного, точніше більш раннього образу світу, ніж вдається до термінового перегляду, зміни і трансформації вже існуючого. Можемо передбачити, що в момент переживання травми індивід спробує застосувати всі доступні йому внутрішні образи і способи зовнішньої поведінки. Збоку це виглядатиме як хаотична і дезорганізована поведінка, в той час як насправді це є пошукова активність з метою вибору найбільш адекватного способу впоратися з ситуацією. Однак, незалежно від того, який саме спосіб подолання був обраний індивідом в момент переживання травми, його уявлення про себе і зовнішній світ потребуватимуть перегляду після завершення психотравмуючого впливу.

Можливе припущення, що в травматичних обставинах, першочергово піддається запереченню актуальна модель надійної прихильності, відповідно якій індивід сприймає самого себе як значущого і компетентного, а своїх близьких як емоційно доступних, і таких, що надають підтримку. Це означатиме, що саме ця модель має бути відновлена з урахуванням отриманого досвіду. Таким чином, якщо у людини виникають симптоми посттравматичного розладу, це означатиме, що їй не вдалось відновити цю модель.

Дослідженню прихильності людини на різних етапах розвитку останніми десятиліттями надається значна увага у теоретичній і практичній психології, віковій і дитячій зокрема (Дж. Боулбі, 2003; М. Мейн, Дж. Соломон, 1990). Згідно досліджень, протягом першого року життя формується модель прихильності, як система емоційних і поведінкових реакцій дитини у взаємодії з матір'ю, підґрунтям якої є узагальнений досвід взаємин з матір'ю [2]. При цьому дослідження виявили значущу кореляцію між характеристиками материнської чутливості та глибиною прихильності дитини (Дж. Боулбі та М. Ейнсворт 1978, 1985). Чимало досліджень присвячено вивченню відносин прихильності, у яких відображена специфіка особливостей прихильності у дітей різних культур, у різних країнах, а також гендерних особливостей цих відносин (С. Хазан і Ф. Шейвер, 1987).

Теорія прихильності була сформульована Дж. Боулбі в 1960-х рр. Центральною проблемою його теорії є переживання дітьми таких подій в своєму житті, як сепарація і втрата близьких людей. Згідно його теорії, центральну роль в розвитку особистості відіграє потреба в близьких емоційних відносинах, яка є, в свою чергу, суто людською. Ця потреба, притаманна вже новонародженому, являє собою базову умову людського виживання і зберігається протягом всього життя [4].

Перші дослідження в межах теорії прихильності проводились в контексті дитячо-батьківських відносин. Дж. Боулбі та М. Ейнсворт розробили теорію прихильності, де прихильність розглядається як тісний, індивідуально спрямований емоційний зв'язок між дитиною і її матір'ю. Прихильність дитини до матері, формуючись в період немовляти, відіграє активну роль та значення протягом усього життя людини; у різній степені прихильність здійснює величезний вплив на міжособистісні відносини та всі пізнавальні процеси [2].

В період немовляти і дитинства прихильність дитини до батьків забезпечує турботу і дах над головою; відповідно, завдання батьків – дати цю турботу своїй

дитині. Відносини прихильності, за Боулбі, регулюються мотиваційною системою поведінки, яка розвивається в дитинстві та об'єднує людину з іншими приматами. Доки індивід відчуває себе комфортно та об'єкт прихильності забезпечує надійний захист, індивід спроможний розвивати дослідницьку поведінку, ігрову діяльність або інші види соціальної активності. В ситуації переляку індивід шукає порятунку та впевненості у об'єкта прихильності, відмовляється від дослідницької поведінки. Особливо це стосується маленької дитини. Тим самим, прихильність особливо помітна в умовах реальної чи уявної загрози. Пошук захисту у об'єкта прихильності має забезпечити більшу вірогідність виживання потомства.

«Тепер ми вже розуміємо, що не тільки маленькі діти, але люди будь-якого віку почувають себе найбільш щасливими і можуть максимально проявляти свої таланти, коли вони впевнені, що позад них є той, кому вони довіряють і при найменших труднощах неодмінно надасть допомогу. Той, кому довіряють, забезпечує надійний захист і можливість діяти» [3, с.359].

Те, яким чином прихильність може виконувати свою захисну функцію, залежить від особливостей взаємодії між індивідом і його об'єктом прихильності. По завершенню періоду немовляти відносини прихильності починають керуватися ментальними робочими моделями, які дитина конструює на основі власного досвіду спілкування з основними постатями свого оточення в середині першого року життя, використовуючи свою поведінку прихильності і реакції значущого дорослого. Ці «внутрішні робочі моделі» [3] індивід використовує для регуляції, інтерпретації та передбачення поведінки, думок та почуттів значущої іншої людини і себе самого.

За умови адекватного перегляду у відповідності до змін оточення і власного розвитку робочі моделі забезпечують рефлексію і спілкування з приводу минулих і майбутніх ситуацій та відносин прихильності, полегшуючи формування загального плану регуляції близькості та вирішення конфліктів.

Індивід, який може покластися на відгук, підтримку і захист з боку свого об'єкту прихильності, спроможний вільно надавати свою увагу іншим справам, а саме дослідницькій діяльності та/або взаємодії з іншими.

Обов'язковим елементом внутрішньої робочої моделі є її просторово-часова структура причинно-наслідкових зв'язків між діями, подіями, об'єктами, цілями і репрезентаціями. Отже, внутрішня модель описує взаємовідносини між різними сферами оточення.

Саме терміном «надійність» в межах теорії прихильності можемо описати впевненість індивіда будь-якого віку – немовляти, дитини, дорослого – в тому, що постать того, хто захищає і підтримує, буде досяжною і доступною. При цьому Боулбі наголошував, що почуття надійності у дитини порушується, якщо робочі моделі самої дитини або її батьків не узгоджуються з її фізичним, соціальним і когнітивним розвитком.

Якщо робоча модель залишається емоційно стабільною, то дитина, яка протягом певного періоду опиралась на модель надійної прихильності, може демонструвати й інші патерни поведінки прихильності. Можуть відбуватися афективні зміни її робочої моделі, наприклад, внаслідок того, що підтримуюча і емпатійна постать одного з батьків опиняється в стані стресу або депресії через різкі зміни в житті (втрата роботи, тощо). Можливо і протилежне. Якщо умови життя когось із батьків покращуються і батько чи мати відгукуються більш сензитивно на потреби дитини, то дитина може переглянути свою модель прихильності. Насправді індивід застосовує не одну, а декілька моделей поведінки прихильності, які актуалізуються під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх обставин.

Модель прихильності вміщує стабільні положення щодо ролі батьків і дитини (тобто обох партнерів) у взаємодії. Боулбі і Мейн вважають, що в умовах стресу та суперечливої інформації необхідна спеціальна стратегія переробки цієї інформації. Така стратегія має забезпечувати психологічний захист в межах

робочої моделі індивіда. Це може бути – уникнення значущого іншого в ситуації стресу, коливання між двома протилежними позиціями (наприклад, «дитина хороша, батьки погані» та «дитина погана, батьки хороші»), прийняття позиції одного з батьків, заперечуючи власні переживання тощо [3].

На думку Дж. Боулбі, діти схильні до захисного витіснення інформації в двох випадках: 1) поведінка прихильності дитини активована, однак не зустрічає свого задоволення з боку об'єкту прихильності (батьків), навпаки, ними карається або висміюється; 2) коли дитина дізнається дещо про батьків, чого батьки не хочуть, щоб вона знала і можуть покарати її, якщо вона вважатиме це правдою. Приміром, якщо один з батьків скоїв суїцид або суїцидальну спробу, дитину при цьому тримають осторонь цього факту, не зважаючи на те, що їй дещо відомо. Отже, дитині нічого іншого не лишається, як заперечити свій власний досвід та приєднатись до сімейного «міфу», який їй нав'язують дорослі.

Оскільки ранні прихильності, очевидно, впливають на формування стосунків у дорослості, виникає дослідницький інтерес до уявлень дорослих про свої прихильності. Більшість досліджень дорослої прихильності базуються на думці про те, що існує паралель між індивідуальними відмінностями моделей і репрезентацій прихильності у дорослих і дітей.

Дж. Боулбі припускав, що моделі прихильності у дорослих можуть змінюватися під впливом нових стосунків і розвитку нових мисленнєвих операцій (формальних). Загалом, більшість дослідників вважають, що в основі системи моделей і репрезентацій прихильності лежать: ранні взаємини з батьками, відносини з однолітками в підлітковому віці (першочергово романтичні) та актуальні відносини прихильності в дорослому віці.

С. Хазан і Ф. Шейвер застосували основні положення теорії прихильності по відношенню до дорослих, що перебувають у романтичних стосунках. Вони виявили, що взаємодія між партнерами в романтичних стосунках в певній мірі подібна до відносин між дітьми та значимим дорослим [7].

Бертоломью та Хоровітц [5] виокремили два елементи у внутрішній робочій моделі, а саме: образ інших (уявлення про об'єкт прихильності) та образ себе, як такого, що викликає інтерес у інших людей. Відповідно, було виявлено 4 типи прихильності:

- надійний (позитивний образ самого себе і позитивний образ інших);
- тривожний (негативний образ самого себе і позитивний образ іншого);
- тривожно-уникаючий (негативний образ самого себе і негативний образ інших);
- уникаючи-відкидаючий (позитивний образ самого себе і негативний образ інших).

Висновки. Для орієнтації у зовнішньому світі, людина використовує внутрішні базові переконання. Базові переконання щодо себе та оточуючого світу можуть суттєво відрізнитися у людей, які пережили травматичну подію і тих, які з такою подією не стикалися. Становлення цих базових переконань відбувається в ранньому дитинстві завдяки взаємодії і спілкуванню з близькими людьми. Вплив психічної травми найбільше стосується базових переконань щодо позитивного Я-образу, доброзичливості навколишнього світу і справедливих відносин між Я і навколишнім світом.

Прихильність дитини до матері, формуючись в період немовляти, відіграє активну роль та значення протягом усього життя людини; у різній степені прихильність здійснює величезний вплив на міжособистісні відносини та всі пізнавальні процеси.

«Внутрішні робочі моделі» індивід використовує для регуляції, інтерпретації та передбачення поведінки, думок та почуттів значущої іншої людини і себе самого.

За умови адекватного перегляду у відповідності до змін оточення і власного розвитку робочі моделі забезпечують рефлексію і спілкування з приводу минулих і майбутніх ситуацій та відносин прихильності, полегшуючи формування загального плану регуляції близькості та вирішення конфліктів.

Дж. Боулбі припускав, що моделі прихильності у дорослих можуть змінюватися під впливом нових стосунків і розвитку нових мисленнєвих операцій (формальних).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Чачко С. Л. Психічна травма та етнічна ідентичність особистості https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/1_2011/24.pdf
2. Ainsworth M.D.S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 1991, 46, pp. 333-341.
3. Bowlby J. Attachment and loss. 2. Separation. Anxiety and anger. Basic Books, N.Y., 1973.
4. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. N.Y., Basic Books, 1980.
5. Horowitz M.J. Stress response syndromes / Horowitz M.J. - Northvale, NJ.: Aronson, 1986 - 241 p.
6. Janoff-Bulman R. Rebuilding shattered assumptions after traumatic life events: coping processes and outcomes / Janoff-Bulman R. - N.Y.: Oxford University Press, 1998. – 305 p.
7. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. — *Journal of personality and social psychology*. — 1987.