

УДК 159.972

DOI <https://doi.org/10.32782/apv/2024.5.8>

**Зореслава КРИЖАНОВСЬКА**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, Україна, 43025

**ORCID:** 0000-0002-5986-5725

**Наум РАДЧУК**

бакалавр освітньої програми «Середня освіта. Англійська мова та література», Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, Україна, 43025

**ORCID:** 0000-0002-5986-5725

**Бібліографічний опис статті:** Крижановська, З., Радчук, Н. (2024) Прояви травматичних переживань дитинства в прив'язаності дорослих. *Acta Paedagogica Volynienses*, 5, 55–60, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2024.5.8>

## ПРОЯВИ ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДИТИНСТВА В ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ДОРΟΣЛИХ

**Мета.** У запропонованій статті здійснено теоретичний огляд існуючих психологічних теорій щодо травми прив'язаності та представлено результати емпіричних зрізів прояву травматичних переживань дитинства в прив'язаності дорослих.

**Методи.** Теоретична частина роботи будувалася на основі комплексного огляду психологічних теорій на травму прив'язаності. Травма прив'язаності є відомою клінічною евристиккою в психології. Однак, в психології з'явилися різні погляди на неї, що призвело до певної неоднорідності в її тлумаченні та розумінні. Тому в цій статті ми здійснили теоретичний огляд проблеми на основі традиційних досліджень прив'язаності та травми. На основі здійснених теоретичних пошуків та узагальнень було розроблено програму емпіричної перевірки визначених положень. Достовірність та надійність результатів забезпечувалася науково-методологічною обґрунтованістю дослідження, використанням адекватних поставленим завданням методів та репрезентативністю вибірки.

**Результати.** Теорія прив'язаності є потужною основою для розуміння регуляції стосунків. Особливо цінним є розуміння впливу травматичного досвіду дитинства, пов'язаного з прив'язаністю дорослих. У цій статті ми досліджуємо роль, яку відіграє орієнтація на прив'язаність у формуванні міжособистісних трансакцій в межах близьких стосунків. Спираючись на існуючі психологічні дослідження, ми пропонуємо нові результати щодо того, як люди з різною прив'язаністю можуть довіряти, переживати самотність та сприймати якість власних близьких стосунків. Нам вдалося з'ясувати, що стосунки позитивно впливають на обох партнерів не залежно від стилю їхньої прив'язаності, є для них джерелом розвитку та ресурсу. Водночас, стосунки є важливими для дорослих з багатьох причин, оскільки вони відіграють ключову роль у фізичному, емоційному, соціальному та психологічному добробуті.

**Ключові слова:** прив'язаність, емоційна сфера, травматичний досвід, близькі стосунки.

**Zoreslava KRYZHANOVSKA**

PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of General and Clinical Psychology, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli Ave, Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

**ORCID:** 0000-0002-5986-5725

**Naum RADCHUK**

Bachelor of the Educational Program “Secondary Education. English Language and Literature”, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli Ave, Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

**ORCID:** 0000-0002-5986-5725

**To cite this article:** Kryzhanovska, Z., Radchuk, N. (2024). Proiavy travmatychnykh prezhivan dytynstva v pryv'язanosti doroslykh [Manifestations of traumatic childhood experiences in adult attachment]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 5, 55–60, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2024.5.8>

## MANIFESTATIONS OF TRAUMATIC CHILDHOOD EXPERIENCES IN ADULT ATTACHMENT

**Objective.** The proposed article provides a theoretical review of existing psychological theories on attachment trauma and presents the results of empirical studies of the manifestation of traumatic childhood experiences in adult attachment.

**Methods.** The theoretical part of the work was based on a comprehensive review of psychological theories on attachment trauma. Attachment trauma is a well-known clinical heuristic in psychology. However, different views on it have emerged in psychology, which has led to some heterogeneity in its interpretation and understanding. Therefore, in this article, we have provided a theoretical overview of the problem based on traditional attachment and trauma research. Based on the theoretical research and generalizations, we developed a program for empirical testing of the identified provisions. The validity and reliability of the results were ensured by the scientific and methodological validity of the study, the use of methods adequate to the tasks and the representativeness of the sample.

**Results.** Attachment theory is a powerful framework for understanding relationship regulation. It is particularly valuable for understanding the impact of traumatic childhood experiences on adult attachment. In this article, we explore the role that attachment orientation plays in shaping interpersonal transactions within close relationships. Drawing on existing psychological research, we offer new insights into how people with different attachment orientations may trust, experience loneliness, and perceive the quality of their own close relationships. We have found that relationships have a positive impact on both partners, regardless of their attachment style, and are a source of development and resource for them. At the same time, relationships are important for adults for many reasons, as they play a key role in physical, emotional, social, and psychological well-being.

**Key words:** attachment, emotional sphere, traumatic experience, close relationships.

**Актуальність проблеми.** Дитячий досвід є фундаментальною основою для формування емоційної сфери, соціальних взаємин і психічного здоров'я дорослої людини. Одним із ключових аспектів цього процесу є прив'язаність – емоційний зв'язок, який виникає у ранньому віці між дитиною та її первинними опікунами. Стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, часто зберігається в дорослому житті, впливаючи на якість міжособистісних транзакцій, здатність до емоційної близькості та саморегуляції.

Однак травматичний досвід у дитинстві, зокрема емоційне нехтування, фізичне або психологічне насильство, втрата близьких чи інші форми психологічних травм, здатні спотворити процес формування безпечної прив'язаності. Наслідком таких травм є розвиток небезпечних стилів прив'язаності, які в дорослому віці проявляються як тривожність у стосунках, уникнення близькості, або емоційна нестабільність.

Вивчення впливу травматичних переживань дитинства на прив'язаність у дорослих є актуальним з огляду на значний вплив цих факторів на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та якість життя. Розуміння зв'язку між дитячими травмами та дорослими емоційними моделями дозволяє розробляти ефективні терапевтичні інтервенції, спрямовані на подолання наслідків негативного досвіду та покращення міжособистісних стосунків.

Ця стаття має на меті проаналізувати ключові прояви травматичних переживань дитин-

ства у стилях прив'язаності дорослих, окреслити їхній вплив на психоемоційну сферу та міжособистісну взаємодію, а також запропонувати можливі стратегії корекції та подолання наслідків дитячих травм.

**Мета.** У запропонованій статті здійснено теоретичний огляд існуючих психологічних теорій щодо травми прив'язаності та представлено результати емпіричних зрізів прояву травматичних переживань дитинства в прив'язаності дорослих.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Травма прив'язаності (ТП) є відомою евристикою в психології, особливо через її клінічну релевантність. У широкому сенсі її можна розуміти як динаміку прив'язаності, яка корелює з серйозними психічними розладами, які сьогодні активно описуються в психології.

Хоча перші згадки про травму прив'язаності в науковій літературі датуються кінцем 1980-х років (наприклад, МакМюррей та Боцетті, 1987), лише на початку 1990-х років почали з'являтися її комплексні дослідження (Адам та ін., 1995; Джеймс, 1994). З цього часу травма прив'язаності все частіше стає центром уваги клінічних, психопатологічних та нейробіологічних досліджень (наприклад, Аллен, 2008, 2018; Бухгайм та ін., 2008; Гаедкрта ін., 2021; Фаріно та інші) 021).

Унікальна природа концепції травми прив'язаності зумовила необхідність особливого підходу. Замість того, щоб обирати такі методи, як систематичний чи нарративний аналіз,

дослідники сьогодні пропонують підхід інтегрального аналізу (Торрако, 2005; Кронін і Джордж, 2023). Інтегративний огляд дає ширші можливості в аналізі травми прив'язаності, так як, з одного боку, визначає найважливіші дослідження в цій темі, а, з іншого, дає «можливості для науковців, зацікавлених темою, розробляти нові дослідницькі програми, які, можливо, не виникли б в межах однієї спільноти практиків» Кронін і Джордж, с. 168). Такий підхід дав можливість визначити травму прив'язаності як будь-яку динаміку прив'язаності, що асоціюється зі шкідливими психічними наслідками для психічного здоров'я. Дослідники здійснили відбір найважливіших напрямків досліджень, пов'язані з травмою прив'язаності та запропонували більш інтегративне її визначення Кронін і Джордж, 2023). Науковцями було згрупували шість дослідницьких напрямків за двома всеохоплюючими темами, які є концептуально основоположними для самого огляду, а саме: прив'язаність і травма.

Перші три, що належать до традиції дослідження прив'язаності, включають:

1. Неорганізована прив'язаність немовлят, описана в експерименті «Дивна ситуація» (SSP) (Мейн і Соломон, 1986, 1990; Гессен і Мейн, 1999, 2006; Гранквіст та ін., 2017).

2. Невиіршений/неорганізований стан дорослої людини, що з'являється у транскриптах інтерв'ю на визначення рівня прив'язаності дорослих (AAI) (Мейн і Гессен, 1990; Гессен і Мейн, 1999, 2006).

3. Дезорганізована прив'язаність дорослих в соціальній психології, яка вивчалася за допомогою самозвітів (Бартолом'ю та Горовіц, 1991; Бартолом'ю, 1994; Пацольде та ін., 2015; Поллард та ін., 2023)

З іншого боку, решта три напрямки досліджень пов'язані з дослідженнями травми:

4. Комплексний посттравматичний стресовий розлад (кПТСР), клінічний синдром, пов'язаний з тривалим і систематичним впливом травми (Герман, 1992; Ван дер Колк та ін., 2005а; Клойтер та інші, 2011; ВООЗ, 2018а).

5. Ранній несприятливий досвід, отриманий у дитинстві та досліджуваний переважно за допомогою ретроспективних опитувальників (наприклад, Фелітті та ін., 1998; Донг та ін., 2004; Паркер та ін., 1997).

6. Біологічні кореляти травми, які досліджують вплив травми на мозок і тіло (наприклад, Агорастос та ін., 2019; Керні, 2022; Шор, 1994, 2001, 2009; Тайхер та ін., 2016, 2022).

Хоча ці дослідницькі традиції часто не пов'язані між собою, кожна з них виникла у 1990-х роках, або на початку 21-го століття.

З'ясовуючи спільні риси та відмінності між цими дослідницькими програмами, дослідники дійшли висновку, що вони, здається, зближуються з основною концепцією травми прив'язаності. Такий підхід дає змогу визначити її по-новому: «різноманітні та довготривалі біологічні, психологічні та реляційні наслідки, які виникають внаслідок неповного кодування та інтеграції емоційно переповненого досвіду в межах стосунків прив'язаності». Виходячи з такого розуміння травми прив'язаності, її можна розглядати, як різноманітний набір адаптацій, а не як діагноз, який, тим не менше, може призвести до дезадаптації та підвищеного ризику розвитку психопатології. Крім того, дослідники дійшли висновку, що біологічна та еволюційна природа зв'язку прив'язаності відрізняє її концепцію від альтернативних концепцій (наприклад, реляційної травми, травми зради) з точки зору обґрунтованості та пояснювальної сили.

**Методи та процедура дослідження.** Організація емпіричного дослідження відбувалась в межах Волинського регіону. Матеріалами для дослідження стали:

– на першому етапі дослідження протоколи 179 осіб (96 чоловіків та 83 жінки) віком від 30 до 45 років, які погодились заповнити авторську анкету вивчення близьких стосунків в он-лайн формі;

– на другому етапі дослідження протоколи 42-х досліджуваних, серед яких 24 жінки та 18 чоловіків. Основна вибірка дослідження була відібрана на основі наступних критеріїв: 1) бажання взяти участь в дослідженні; 2) перебування на час дослідження в близьких стосунках (офіційний чи громадянський шлюб) тривалістю більше 7 років; 3) вік від 30 до 45 років. Інші соціальні та демографічні ознаки до уваги нами не бралися. Дослідження проходило в онлайн-формі.

Для ініціації збору даних було використано серію психологічних методів:

1. Авторська анкета-опитувальник вивчення близьких взаємин у парі (дадатковий метод).

2. «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) для вивчення стилю прив'язаності;

3. «Шкала вивчення довіри в близьких стосунках №»;

4. «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» UCLA;

5. «Шкала оцінки стосунків» (Hendrick, S. S.).

Основним методом вивчення прив'язаності дорослих став «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ). Представляємо отримані результати на рисунку 1.

Результати дослідження за методикою MAQ засвідчують, що для 12 досліджуваних характерний безпечний стиль прив'язаності. Для таких партнерів стосунки – це безпечне середовище для вираження своїх почуттів, оскільки існує атмосфера довіри. Вони можуть бути собою, не побоюючись бути не прийнятими в сімейному середовищі. Для них переживання довіри та безпеки є базовими у стосунках, тому любов для них – це рівність та зрілість, вони довіряють партнеру та собі. Надійна прив'язаність є ключовим фактором для формування здорових та гармонійних близьких стосунків у дорослому віці. Вона закладається в дитинстві через позитивний досвід взаємодії з опікунами, але її прояви й важливість стають особливо помітними у романтичних та сімейних стосунках. Для магістерської роботи важливо детально розглянути, як надійна прив'язаність впливає на розвиток стосунків у дорослому віці, її емоційні та поведінкові прояви, а також вплив на психологічне благополуччя партнерів.

Далі результати розподілилися наступним чином: унікаючий стиль виявився у 13 досліджуваних. Для людей з такими компонентами прив'язаності характерним є часте уникнення

емоційного контакту та близькості з іншими. Тому, що вони засвоїли, що не можуть поклатися на інших. Такі партнери мають проблеми з вираженням своїх почуттів через страх бути відторгненими. Тому вони будують своєрідну «невидиму стіну» і здається автономію, засновану на наборі вивчених стратегій. Ці стратегії були вивчені зі страху бути не прийнятими чи відторгненими.

Тривожно-амбівалентний продемонструвало 12 досліджуваних. Люди, які внабули цей стиль прив'язаності в дитинстві, з великою ймовірністю розвинули емоційну залежність і навчаться жити у відносинах зі страхом і незахищеністю. У них, як правило, негативне уявлення про себе, низька самооцінка та слабе почуття контролю над тим, що відбувається. Крім того, вони бояться бути покинутими і вимагають багато уваги; їм потрібні інші, щоб постійно показувати їм свою любов.

Дезорганізований виявився у 5 досліджуваних. Це найскладніший тип прив'язаності для стосунків. Такі партнери не те, що не вміють довіряти іншим, а навіть не здатні поважати іншу людину. Для них стосунки – це середовище суцільних небезпек та принижень. Тому будувати стосунки з таким партнером є надзвичайно важко.

Подальше дослідження було спрямоване на вивчення сприймання чоловіками та жінками якості своїх стосунків, їх здатності довіряти в них та переживати емоційну близькість (рис. 2).

Результати за «Шкалою оцінки стосунків» демонструють наступні показники: більшість досліджуваних задоволені своїми стосунками на високому рівні (44,0 бали); значна частина досліджуваних задоволена стосунками на середньому рівні (38,0 балів); низький рівень проявився на найнижчому рівні (18,0 балів).

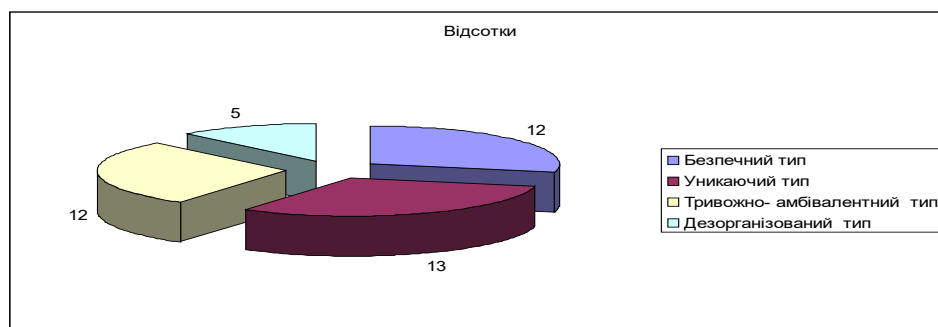


Рис. 1. Графічне зображення результатів опитуваних за методикою MAQ

Задоволеність близькими стосунками у дорослих значною мірою залежить від стилю прив'язаності, адже він впливає на їхнє емоційне реагування, комунікацію та очікування від партнера. Люди з дезорганізованою прив'язаністю часто виявляють схильність до емоційної нестабільності, тривожних станів та ірраціональних страхів, що призводить до підвищеної конфліктності та драматизму у стосунках. Відкрито висловлювати свої почуття й потреби для них зазвичай складно, що ускладнює конструктивне вирішення суперечок і стає перешкодою для ефективної комунікації. Крім того, вони можуть одночасно прагнути близькості та відчувати страх і недовіру, що спонукає їх уникати емоційної близькості й дистанціюватися від партнера.

Партнери з дезорганізованою прив'язаністю переживають емоційну близькість як складний і суперечливий процес. Для них є характерна одночасна потреба в близьких стосун-

ках і, водночас, страх перед ними, що може зумовлювати емоційний конфлікт. Відчуття близькості часто супроводжується у них недовірою, тривогою та страхом бути відкинутими, чи «пораненими», що робить їхні стосунки напруженими та нестабільними.

У моменти зближення такі партнери можуть демонструвати поведінку, яка поєднує, з одного боку, бажання зберегти емоційну дистанцію та, з іншого, потребу в увазі й підтримці. Вони можуть одночасно шукати підтвердження любові та прихильності партнера, але водночас уникати ситуацій, які вимагають відкритості або вразливості. Це створює парадокс: прагнення до близькості супроводжується діями, що її руйнують.

Емоційна близькість також часто асоціюється у них із почуттям небезпеки, так, як зазвичай, їх дитячий досвід міг супроводжуватися травматичними переживаннями.

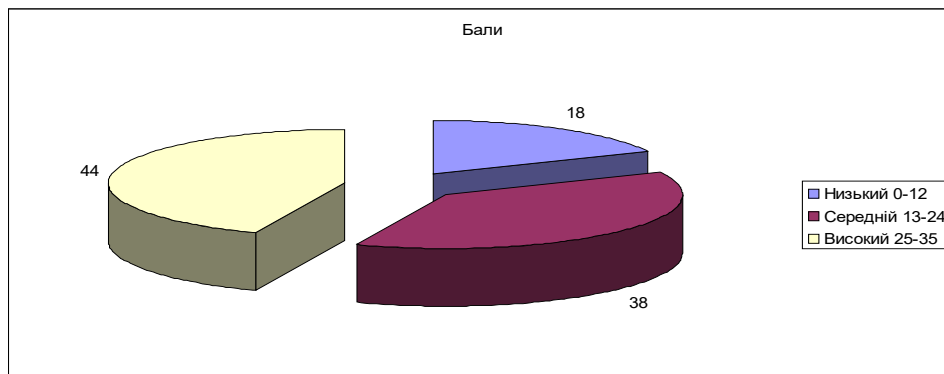


Рис. 2. Графічне зображення результатів опитаних за «Шкалою оцінки стосунків»

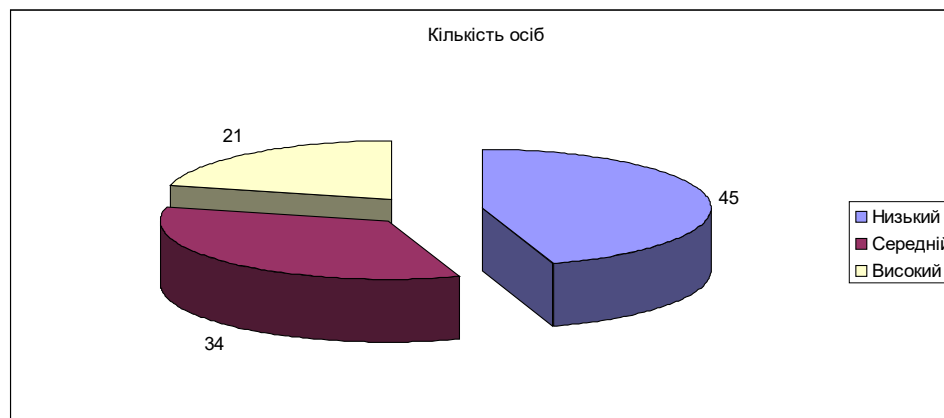


Рис. 3. Графічне зображення результатів опитаних за «Шкалою самотності»

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дезорганізована прив'язаність є результатом глибокого впливу травматичних переживань дитинства, які порушують формування базової довіри до себе та світу, емоційної стабільності та здатності до побудови здорових міжособистісних зв'язків. Діти, які пережили емоційне чи фізичне насилля в ранньому онтогенезі, нехтування їхніми потребами, чи інші форми травматичного досвіду, в дорослому віці формують суперечливі моделі поведінки, які здатні проявлятися через тривожність, страх близькості, недовіру до інших та труднощі в емоційній регуляції.

Такі люди часто відчувають внутрішній конфлікт: прагнення до близькості поєднується зі страхом бути пораненими або залишеними.

Це в подальшому, впливає на їхні романтичні стосунки, дружбу та соціальну адаптацію, створюючи перешкоди для побудови довірливих і гармонійних взаємин. Емоційна нестабільність, імпульсивність і складнощі в комунікації стають характерними рисами їхніх стосунків, які часто супроводжуються високим рівнем конфліктності та драматизму.

Водночас, дослідження зв'язку між травматичними переживаннями дитинства та дезорганізованою прив'язаністю відкриває перспективи для ефективної психологічної допомоги. Розуміння джерел проблеми дозволяє розробляти цільові терапевтичні стратегії, спрямовані на подолання внутрішніх конфліктів, розвиток емоційної регуляції та формування здорових моделей прив'язаності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Анпілова Д. В. Особливості переживання психологічної близькості у період ранньої дорослості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2014. 20 с.
2. Арканова О. Ю. Психологія взаємин : наук. моногр. . Київ : КММ, 2009. 120 с. Бібліогр.: с. 120.
3. Березовська Л. І. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари / Л. І. Березовська, Т. Ю. Ямчук. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 3. С. 5–13. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2020\\_3\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2020_3_3) (дата звернення: 5.07.2024). Назва з екрана.
4. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 21–28. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2019\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_5) (дата звернення: 5.07.2024). Назва з екрана.
5. Крижановська З. Ю. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для близьких взаємин / З. Ю. Крижановська, Б. Філюк. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2022. Вип. 3. С. 20–25. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5> (дата звернення: 6.07.2022). Назва з екрана.
6. Крижановська З. Роль типу прив'язаності в сприйманні близьких взаємин чоловіків та жінок / З. Крижановська, К. Бабак. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2022. Вип. 39. С. 230–240. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry> (дата звернення: 6.07.2022). – Назва з екрана.

#### REFERENCES:

1. Anpilova D. V. (2014) Osoblyvosti perezhivannia psykhoholichnoi blyzskosti u period rannoi doroslости (PhD Thesis), Kharkiv: Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda.
2. Arkanova O. Y. (2009) Psychology of Relationships: a scientific monograph. Kyiv : KMM.
3. Berezovska L.I. (2020) Psychology of interpersonal relations of a married couple. Bulletin of the National Defense University of Ukraine. Issue 3. P. 5-13. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2020\\_3\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2020_3_3)
4. Galushko S.M. (2019) "Attachment" as a scientific psychological term and personal characteristic. Problems of modern psychology, no. 2, pp. 21-28. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2019\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_5)
5. Kryzhanovska Z. (2022) Experimental study of the role of attachment style for close relationships. Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology. Uzhhorod, Issue 3. P. 20-25. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5>
6. Kryzhanovska Z. (2022) The role of the type of attachment in the perception of close relationships between men and women. Psychological Perspectives. Lutsk, Issue 39. P. 230-240. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry>