

ЕМОЦІЙНА НЕЗАХИЩЕНІСТЬ І ДОВІРА: НАСЛІДКИ ДИТЯЧИХ ТРАВМ У СТОСУНКАХ ДОРОСЛИХ

Ткачук Руслана Іванівна,

магістрантка освітньо-професійної програми

«Клінічна психологія»

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-5986-5725>

Крижановська Зореслава Юріївна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-5986-5725>

У запропонованій статті наводиться теоретичний аналіз проблеми довіри в близьких стосунках. У статті зазначено, що емоційна близькість є одним із найважливіших елементів, які визначають якість і глибину стосунків у парі. Вона слугує основою для формування довіри, що, зі свого боку, є ключовим компонентом у стабільних і задовільних відносинах. Довіра визначається як очікування надійності, відкритості та чесності з боку іншої людини, що ґрунтується на попередньому досвіді взаємодії, індивідуальних переконаннях і цінностях. Дослідження психологічних аспектів довіри доводять, що вона є динамічним процесом, який залежить від контексту та досвіду взаємодії. Вона формується через позитивні спільні переживання, взаємну підтримку, чесне спілкування та готовність до компромісів. Аналіз останніх психологічних досліджень дав можливість уточнити важливість довіри в міжособистісних стосунках, особливо в контексті емоційної близькості та фізичної інтимності партнерів. Дитячий травматичний досвід значною мірою впливає на здатність формувати довіру в дорослих стосунках. Ранні переживання, пов'язані з порушенням емоційної безпеки, нехтуванням, фізичним чи психологічним насиллям, можуть залишати глибокі сліди, які проявляються у труднощах побудови здорових і стабільних стосунків дорослих. Одним із ключових наслідків дитячої травматизації є формування негативних моделей прив'язаності. Згідно з теорією прив'язаності Джона Боулбі, діти, які виростають у нестабільному або небезпечному середовищі, розвивають тривожний або уникливий стиль прив'язаності. Ці стилі супроводжуються недовірою до інших, страхом відмови або униканням близькості, що стає значною перешкодою для формування відкритих і довірливих стосунків у парі. Відновлення довіри після її порушення є складним процесом, який потребує бажання обох партнерів працювати над відносинами, відвертого вибачення. Загалом сучасні дослідження підтверджують, що довіра є ключовим елементом у формуванні та підтримці здорових і задовільних міжособистісних стосунків.

Ключові слова: досвід дитячих переживань, емоційне насилля, близькі стосунки, емоційна близькість.

Tkachuk Ruslana, Kryzhanovska Zoreslava. Emotional insecurity and trust: the consequences of childhood trauma in adult relationships

This article provides a theoretical analysis of the problem of trust in close relationships. The article notes that emotional intimacy is one of the most important elements that determine the quality and depth of a couple's relationship. It serves as the basis for building trust, which, in turn, is a key component in a stable and satisfactory relationship. Trust is defined as an expectation of reliability, openness, and honesty on the part of another person based on previous experience of interaction, individual beliefs, and values. Studies of the psychological aspects of trust show that it is a dynamic process that depends on the context and experience of interaction. It is formed through positive shared experiences, mutual support, honest communication, and willingness to compromise. The analysis of recent psychological research has made it possible to clarify the importance of trust in interpersonal relationships, especially in the context of emotional closeness and physical intimacy of partners. Childhood traumatic experiences have

a significant impact on the ability to build trust in adult relationships. Early experiences of emotional insecurity, neglect, physical or psychological abuse can leave deep traces that manifest themselves in difficulties in building healthy and stable adult relationships. One of the key consequences of childhood trauma is the formation of negative attachment patterns. According to John Bowlby's attachment theory, children who grow up in an unstable or unsafe environment develop an anxious or avoidant attachment style. These styles are accompanied by distrust of others, fear of rejection, or avoidance of intimacy, which becomes a significant obstacle to the formation of open and trusting relationships in a couple. Restoring trust after it has been broken is a complex process that requires both partners' willingness to work on the relationship, an open apology. Overall, current research confirms that trust is a key element in forming and maintaining healthy and satisfying interpersonal relationships.

Key words: experience of childhood experiences, emotional abuse, close relationships, emotional intimacy.

Постановка проблеми. Довіра є основою будь-яких здорових і стійких стосунків, зокрема в близьких стосунках дорослих. Вона забезпечує емоційну безпеку, даючи можливість партнерам бути вразливими, відкритими та підтримувати один одного в складних ситуаціях. Довіра дає змогу встановлювати глибокі емоційні зв'язки, спільно вирішувати проблеми та бути впевненими у відданості й вірності партнера. Відсутність довіри у стосунках може призвести до постійної тривоги, конфліктів і розчарувань, оскільки партнери не відчувають себе емоційно захищеними.

Проте для людей, які пережили досвід дитячої травми, формування довіри може бути значно складнішим процесом. Дитяча травма, як-от насилля, нехтування потребами дитини, неемпатійне ставлення до неї, розлучення батьків та інші причини, може вплинути на здатність дорослої особистості відкрито довіряти, особливо в близьких стосунках. Дорослі, які пережили травму в дитинстві, часто мають знижене відчуття власної цінності, що може перешкоджати їм довіряти навіть найближчим людям. Вони можуть мати тенденцію до самоізоляції, уникати емоційної близькості, оскільки це несе їм загрозу.

Також дорослі, які мають у своїй пам'яті досвід травматичних переживань, також можуть бути схильними до ненадійних форм прив'язаності, коли надмірно переживають за взаємодії з партнерами.

Метою дослідження є теоретичне узагальнення й емпіричне вивчення впливу травматичного досвіду дитинства на можливість довіряти в близьких стосунках дорослих.

Результати дослідження. Довіра є ключовим компонентом у побудові та

збереженні близьких взаємин, виконуючи роль фундаменту, на якому базуються емоційна безпека, стабільність, взаєморозуміння та підтримка. Вона створює умови для відкритого спілкування, сприяє чесності та щирості, допомагаючи партнерам або друзям відчувати себе комфортно та впевнено одне з одним.

Без довіри неможливо досягти глибокого зв'язку між людьми, адже її відсутність породжує сумніви, підозри та тривожність. З іншого боку, довіра є своєрідним «маяком», що спрямовує партнерів у складних ситуаціях, даючи можливість долати конфлікти і зміцнювати зв'язок. Вона слугує основою для розвитку любові, взаємної поваги та відчуття емоційної близькості.

Сучасні дослідження довіри в близьких стосунках дорослих звертають увагу на її взаємозв'язок зі стилем прив'язаності, сформованим у ранньому дитинстві. Згідно з теорією прив'язаності Джона Боулбі (Bowlby, 1969), стиль прив'язаності визначає, як людина сприймає себе й інших у взаєминах, що впливає на її здатність формувати довірливі стосунки. Довіра до свого партнера зазвичай є багатовимірною конструкцією, яка складається щонайменше з трьох компонентів: передбачуваності, надійності та віри (Ремпель, Холмс і Занна, 1985). Незахищеність також може відігравати важливу роль у формуванні та розвитку довіри в стосунках (Бершейд і Фей, 1977) [1].

Науковцям вдалося дослідити, що партнери з безпечним стилем прив'язаності зазвичай демонструють високий рівень довіри в стосунках. Вони вважають себе гідними любові й підтримки, а також схильні до відкритої та емоційно близької взаємодії. Це підтверджують дослідження

Майкла Мікулінсера та Філіпа Шавера (Mikulincer & Shaver, 2007), які підкреслюють, що безпечний стиль прив'язаності сприяє формуванню стабільних і підтримуючих стосунків. Учені (Mikulincer & Shaver, 2007) підкреслюють, що дорослі з безпечною прив'язаністю мають високу емоційну компетентність, яка передбачає здатність відкрито висловлювати свої почуття, розуміти емоції партнера й реагувати на них із чуйністю. Ці якості сприяють формуванню та підтриманню довіри у стосунках [2].

Люди з безпечною прив'язаністю довіряють своєму партнеру, оскільки сприймають його як надійного та доступного в момент потреби. За словами Барта Голмса (Holmes, 1991), це дає змогу зменшити тривогу щодо взаємин і сприяє стабільності стосунків [1].

Партнери з безпечною прив'язаністю схильні до відкритого обговорення своїх потреб і проблем в парі, що знижує ризик конфліктів, викликаних недовірою. Дослідження Маріанни Кочанської (Kochanska, 2001) підтверджують, що відкритість і чесність у стосунках зміцнюють довіру та задоволеність партнерством.

Науковцями також доведено, що партнери з безпечною прив'язаністю здатні адаптуватися до потреб партнера, проявляти емпатію та співчуття. Як зазначає Карен Пратт (Pratt, 2017), це дає змогу уникати емоційного відчуження та сприяє поглибленню довіри [3].

Відповідно до досліджень Барта Голмса та Джона Ремпела (Rempel, Holmes & Zanna, 1985), люди з безпечною прив'язаністю мають позитивні очікування від стосунків, що сприяє збереженню довіри навіть у складних ситуаціях, як-от конфлікти чи тимчасові труднощі.

Згідно з дослідженнями Дженніфер Фекоу та Філіпа Шавера (Feeney & Shaver, 2000), партнери з безпечною прив'язаністю частіше прощають помилки партнера, що зміцнює довіру та взаємну повагу в стосунках [4].

Як засвідчують результати проведених ученими досліджень, безпечна прив'язаність є важливою передумовою здатності довіряти в міжособистісних стосунках. Вона формує емоційну стабільність, впевненість у партнері та позитивний стиль спілкування, що, зі свого

боку, знижує ризик конфліктів і сприяє тривалим, гармонійним взаєминам. Дослідження підтверджують, що довіра є одним із ключових компонентів здорових стосунків, а партнери з безпечною прив'язаністю демонструють найвищий рівень цього показника, що підкреслює важливість раннього емоційного досвіду у формуванні міжособистісних навичок [4].

Аналіз наукових досліджень (Джон Боулбі, Філіп Шафер та Майкл Мікулінсер, Барт Голмс і Джон Ремпел, Кім Бартолом'ю та Леонард Хоровіц, Дженніфер Фіні, Джу-діт Гудвін і Джеффри Леппінк, Карен Пратт та інші) дає можливість стверджувати, що для партнерів із ненадійною прив'язаністю характерне зниження довіри в близьких стосунках у дорослому віці. Це пов'язано передусім з тим, що їхній дитячий досвід формував негативні уявлення про доступність і надійність інших людей. Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності зумовлює надмірну залежність від партнера та постійний страх втрати стосунків, що може спричиняти ревності й емоційну нестабільність у дорослих парах. Уникливий стиль прив'язаності, зі свого боку, проявляється в недовірі до партнера, страху близькості та прагненні емоційної дистанції. Такі патерни поведінки ускладнюють формування глибоких і стабільних взаємин, підкреслюючи важливість роботи з ненадійними стилями прив'язаності для покращення якості їх стосунків [5].

Особливу увагу в питаннях довіри в близьких стосунках дорослих учені звертають на партнерів із дезорганізованим стилем прив'язаності. Зазвичай дезорганізований стиль прив'язаності часто виникає у відповідь на травматичні події дитинства, як-от емоційне, фізичне чи сексуальне насилля, нехтування потребами дитини, або ж життя в умовах хронічної нестабільності та страху. Згідно з теорією Джона Боулбі (Bowlby, 1969), дитина, яка одночасно боїться батьків і залежить від них, розвиває суперечливі уявлення про безпеку та довіру. У дорослому віці цей досвід формує дезорганізований стиль прив'язаності, який характеризується глибокими внутрішніми конфліктами щодо близькості. Такі люди часто одночасно прагнуть довіряти у стосунках і уникають цього через страх бути зрадженими або скривдженими [6].

У психології є низка інших досліджень про те, що дитячі травматичні події, зокрема фізичне, емоційне або сексуальне насилля, а також нехтування емоційними потребами дитини мають значний вплив на здатність до довіри у близьких стосунках у дорослому віці. Ця проблема стала об'єктом досліджень багатьох науковців.

У відомому дослідженні Adverse Childhood Experiences (ACE Study), Фелітті разом із колегами (Felitti et al., 1998) показав, що дитячі травми значно підвищують ризик розвитку емоційних проблем у дорослому віці, включно зі складнощами у формуванні довіри. Вченими виявлено, що люди, які пережили травматичні події, частіше демонструють труднощі в побудові стабільних і довірливих стосунків [4].

Дослідження Бартоломью та Хоровіц (Bartholomew & Horowitz, 1991) дали можливість з'ясувати, що дитячий досвід, зокрема пережите емоційне відторгнення чи насилля, сприяє формуванню дезорганізованого стилю прив'язаності, який тісно пов'язаний із низькою довірою до партнерів у дорослому віці [7].

Лайонс-Рут та співавтори (Lyons-Ruth et al., 2006) вивчали вплив раннього травматичного досвіду, особливо в умовах дисфункціональної сім'ї, на розвиток дезорганізованої прив'язаності. Дослідники підкреслили, що така прив'язаність перешкоджає формуванню довіри, оскільки людина може сприймати близькість як джерело потенційної загрози [7].

Загалом сучасні дослідження підтверджують, що довіра є ключовим елементом у формуванні та підтримці здорових і якісних міжособистісних стосунків і суттєво залежить від пережитого дитячого досвіду.

Аналіз результатів дослідження. Дослідження проводилося у Волинському регіоні. До нього були залучені чоловіки та жінки періоду середньої дорослості, віком від 30 до 45 років.

Обґрунтовуючи вибірку нашого дослідження, передусім хочемо зазначити, що з переліку організаційних методів ми зупинилися на порівняльному методі. Його зміст полягає у зіставленні психологічних особливостей (якостей чи характеристик) в осіб за різними їх параметрами (віковими, статевими, національними, профе-

сійними тощо). Цей метод потребує дотримання критеріїв у формуванні вибірки.

Емпіричні дані збиралися відповідно до етики психологічних досліджень і за згоди його учасників. У соцмережах автора дослідження було розміщене оголошення про дослідження, і до нього могли долучитися охочі чоловіки та жінки. Усе дослідження проходило в онлайн-формі, що дало змогу не залучати додаткових дослідників.

Під час формування вибірки дослідження нами бралися до уваги такі критерії: вік досліджуваних (від 30 до 45 років), стать (чоловіча і жіноча) та відсутність психічних розладів. У такий спосіб нами була сформована вибірка дослідження, до якої увійшли 36 жінок і 30 чоловіків. Виходячи з указанного вище, ми виокремили дві групи діагностованих: групу жінок ($n = 36$) і групу чоловіків ($n = 30$).

У дослідженні було застосовано комплекс психодіагностичних методів, до якого входили:

- шкала суб'єктивного відчуття самотності UCLA (Russell D., Peplau L.A. & Ferguson M.L.);
- шкала вивчення довіри в близьких стосунках (Trust in Close Relationships Scale);
- шкала дитячих травм (Childhood Trauma Questionnaire, CTQ).

Математична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Для статистичної обробки й аналізу даних використовувався параметричний метод кореляційного аналізу Пірсона.

У межах цієї статті зупинимося на аналізі дослідницьких результатів, отриманих за допомогою двох методичних інструментів: шкали дитячих травм (Childhood Trauma Questionnaire, CTQ) і шкали вивчення довіри в близьких стосунках.

Проаналізуємо спочатку результати за шкалою довіри в групі жінок ($n = 36$), які представляємо на рис. 1.

Вивчення довіри жінок показує, що її показник перебуває на достатньому рівні (82 бали зі 119 можливих). За характеристиками довіри жінки найбільшою мірою проявили «віру» в стосунках – $F = 37$ балів. На дещо нижчому рівні перебувають «передбачуваність» у стосунках – $P = 25$ балів і «надійність» – $D = 20$.

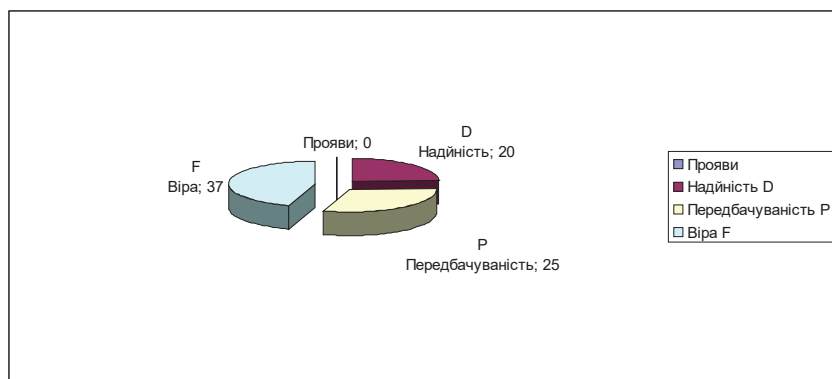


Рис. 1. Графічне зображення результатів жінок за шкалою довіри

Перейдемо до аналізу кореляційних зв'язків за коефіцієнтом кореляції Пірсона між результатами двох психодіагностичних інструментів. Кореляційний аналіз показав помірний негативний зв'язок ($r = -0,45$, $p < 0,01$) між показниками дитячими травмами (СТQ) та «вірою» в стосунках (F). Це свідчить про те, що жінки, які зазнали сильніших травматичних переживань у дитинстві, меншою мірою проявляють віру у своїх партнерах. Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між дитячими травмами (СТQ) та «передбачуваністю» в стосунках (P) ($r = -0,52$, $p < 0,01$). Це означає, що чим більшою мірою дитячі травми залишаються невилікуваними, тим важче жінкам сприймати стосунки як передбачувані. Виявлено негативну кореляцію на помірному рівні ($r = -0,48$, $p < 0,01$) між дитячими травмами (СТQ) та «надійністю» в стосунках (D). Це вказує на те, що жінки з високими показниками дитячих травм схильні сприймати партнерів як менш надійних.

Результати дослідження жінок засвідчили, що найбільший негативний вплив дитячі травми мають на їх сприймання «передбачуваності» в стосунках (P). «Віра» в стосунках (F) і «надійність» (D) також пов'язані з травматичним досвідом, але їхній зв'язок менш виражений. Тобто жінки з вищим рівнем дитячих травм (СТQ) демонструють складнощі у формуванні стабільних і довірливих стосунків.

Розглянемо результати вивчення довіри у чоловіків.

Результати чоловіків розподілилися дещо інакше чином, ніж жінок. Отже, загальний показник довіри дещо нижчий і дорівнює 74 бали. За ознаками довіри ми виявили такий розподіл: «передбачуваність» – 27 балів, «надійність» – 24 бали, «віра» – 23 бали.

Розглянемо кореляційні зв'язки між психодіагностичними показниками цих шкал. Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між дитячими травмами (СТQ) та «передбачуваністю» у стосунках

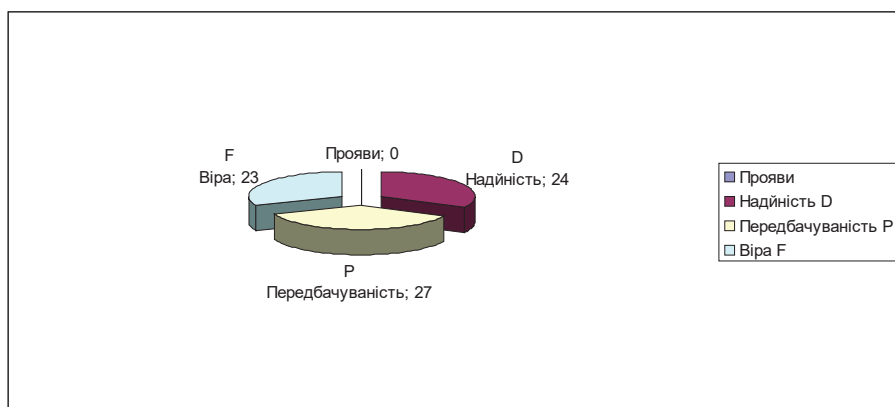


Рис. 2. Графічне зображення результатів чоловіків за шкалою довіри

(P) ($r = -0,52$, $p < 0,01$). Це означає, що чим більшою мірою дитячі травми залишаються невилікуваними, тим важче чоловікам сприймати стосунки як стабільні та передбачувані. Також виявлено негативну кореляцію на помірному рівні між дитячими травмами (СТQ) та «надійністю» у стосунках (D) ($r = -0,48$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що чоловіки з високими показниками дитячих травм схильні сприймати партнерів як менш надійних. Виявлено сильний статистично значущий негативний зв'язок між дитячими травмами (СТQ) та «вірою» у стосунках (F) ($r = -0,62$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що чоловіки, які мали високий рівень травматичного досвіду в дитинстві, рідше довіряють партнерам і мають труднощі в очікуванні емоційної підтримки [2].

Отримані результати підтверджують, що дитячі травми не залишаються безслідними і мають свій вплив на якість наших стосунків, зокрема на довіру в них. Тобто на їх здатність сприймати стосунки як передбачувані, партнерів як надійних, а також на здатність зберігати віру в емоційну стабільність стосунків.

Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дало змогу глибше зрозуміти вплив дитячих травм на здатність довіряти у близьких стосунках дорослих. Аналіз сучасних досліджень засвідчив, що ранній травматичний досвід (емоційне

та фізичне насильство, нехтування, сексуальна травматизація) суттєво порушує формування довіри, що є критично важливим елементом здорових міжособистісних відносин у дорослому віці.

На основі теоретичних висновків було проведено емпіричне дослідження, у якому брали участь чоловіки та жінки, із застосуванням шкали вивчення довіри в близьких стосунках (Trust in Close Relationships Scale) і шкали дитячих травм (Childhood Trauma Questionnaire, СТQ). Отримані результати підтвердили, що дитячі травми мають негативний вплив на ключові компоненти довіри: передбачуваність, надійність та віру; у жінок більш виражений вплив емоційного та фізичного нехтування на здатність до довіри, тоді як у чоловіків емоційне насильство демонструє сильний негативний вплив; найбільш вразливим компонентом довіри як у жінок, так і у чоловіків є віра у стабільність та емоційну підтримку в стосунках.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що дитячі травми є важливим чинником, який суттєво впливає на міжособистісну довіру в дорослому віці. Отримані результати акцентують увагу на потребі в терапевтичній роботі з дитячими травмами як для покращення емоційного благополуччя особистості, так і для побудови здорових і довірливих стосунків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Крижановська, З., Бабак К. Вплив травматичного досвіду дитинства на якість прив'язаності. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 74–80.
2. Крижановська З., Радчук Н. Прояви травматичних переживань дитинства в прив'язаності дорослих. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2024. № 5. С. 77–83.
3. Безпалько О. В. Психологічна травма дитинства як чинник впливу на економічний успіх у дорослому віці. *Економічні горизонти*. 2021. № 4. С. 123–130.
4. Ковальчук О. І., Силоренко Н. В. Зв'язок травматичного дитячого досвіду з психічним здоров'ям у дорослому віці. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 38, № 3. С. 112–119.
5. Музиченко І. В., Ткачук І. І. Психологічні травми дитинства: причини та наслідки. *Вісник Одеського національного університету*. 2020. Т. 25, № 2. С. 45–52.
6. Петрова О. В. Психологічні травми родом з дитинства: як можуть заважати у дорослому житті та чи можна позбутись. *Пороги*. 2024. № 2. С. 112–119.
7. Тищенко Т. С. Вплив дитячої травми на становлення Я-образу особистості. *Наукові записки Запорізького національного університету*. 2019. № 1. С. 78–85.

REFERENCES:

1. Kryzhanovska, Z., & Babak, K. (2023). The influence of traumatic childhood experiences on the quality of attachment [The influence of traumatic childhood experiences on the quality of attachment]. *Psychological Studies*, 3, 74–80 [in Ukrainian].

2. Kryzhanovska, Z., & Radchuk, N. (2024). Manifestations of traumatic childhood experiences in adult attachment [Manifestations of childhood traumatic experiences in adult attachment]. *Acta Paedagogica Volyniensis*, 5, 77–83 [in Ukrainian].
3. Bezpalko, O.V. (2021). Psychological trauma of childhood as a factor of influence on economic success in adulthood [Childhood psychological trauma as a factor influencing economic success in adulthood]. *Economic Horizons*, 4, 123–130 [in Ukrainian].
4. Kovalchuk, O.I., & Silorenko, N.V. (2022). The association of traumatic childhood experiences with mental health in adulthood [The relationship between traumatic childhood experiences and mental health in adulthood]. *Psychological Journal*, 38 (3), 112–119 [in Ukrainian].
5. Muzychenko, I.V., & Tkachuk, I.I. (2020). Psychological traumas of childhood: causes and consequences [Childhood psychological trauma: causes and consequences]. *Bulletin of Odesa National University*, 25 (2), 45–52 [in Ukrainian].
6. Petrova, O.V. (2024). Psychological traumas from childhood: how they can interfere with adult life and whether it is possible to get rid of them [Psychological injuries from childhood: how they can interfere in adult life and whether it is possible to get rid of them]. *Thresholds*, 2, 112–119 [in Ukrainian].
7. Tishchenko, T.S. (2019). The influence of childhood trauma on the formation of the self-image of a personality [The influence of childhood trauma on the formation of the self-image of an individual]. *Scientific Notes of Zaporizhzhia National University*, 1, 78–85 [in Ukrainian].