

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“  
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Книга Психология

Том 101

ANNUAIRE DE L'UNIVERSITE DE SOFIA „ST. KLIMENT OHRIDSKI“

FACULTE DE PHILOSOPHIE

Livre Psychologie

Tome 101

---

## СТИЛ НА ПРИВЪРЗАНОСТ И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ ОТ БЛИЗКИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

ДАНИЕЛ ПЕТРОВ

*Катедра „Обща, експериментална и генетична психология“*

*Даниел Петров. СТИЛ ПРИВЯЗАННОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕНОСТИ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ*

Цель студии рассмотреть актуального состояния исследований, которые связывают стиль привязанности с удовлетворённости близких отношений через набор рисков факторов, которые было показано происходит из анализа стиля привязанности и важные для достижения и поддержки удовлетворённости связи. Статья начинается с общей дискуссии системы привязанности, рассматривает стилей привязанности, включая научные доказательства, что они связаны с удовлетворённости связи и обсуждает влияние для партнеров индивидов различных стилей привязанности. В конце студии представлены ограничений наличной литературы и направления будущих исследований.

*Daniel Petrov. ATTACHMENT STYLE AND SATISFACTION IN CLOSE RELATIONSHIPS*

The purpose of the study is to review the actual state of research that links the adult attachment style to relationship satisfaction, via a set of risk factors that have been shown to flow from an analysis of attachment styles and to be important for attaining and maintaining relationship satisfaction. The paper begins with a general discussion of the attachment system, describe the attachment styles, introduce evidence that they are associated with relationship satisfaction and discuss the implications for the partners of individuals having either secure or insecure attachment styles. Limitations of the existing literature and directions for future research are presented at the end of the study.

Удовлетвореността от близките взаимоотношения<sup>1</sup> има множество предпоставки, но един от важните ѝ корелати е проявата на сигурен стил на привързаност. Тук той се разкрива в баланса между търсенето на близост и дистантност с партньора, в управлението на тревожността, както и в способността да посрещнеш както своите, така и неговите потребности от сигурност и автономност. В настоящата студия се разглеждат изследванията, които свързват различните променливи, произтичащи от поведението на привързаност и имащи отношение към поддържането на удовлетвореността от връзката.

Резултатите от изследванията потвърждават, че докладването на история на несигурен патерн на привързаност в най-ранна възраст, през детството и/или през юношеството е предпоставка за базисна несигурност в личността и за ригидни афективни реакции при възрастните, които водят до неадаптивно възприятие на партньора и ситуацията. Разгледаната тук теоретична рамка дава обяснителен модел на възприятията, очакванията и поведението на хората в романтичните връзки през ранната възраст, свързаността със собствените им потребности от сигурност и автономност, и как те се оказват предпоставки или пречки към постигане на високи нива на удовлетвореност от интимната сфера.

## ТЕОРИЯ НА ПРИВЪРЗАНОСТТА

Привързаността в близките взаимоотношения е реципрочна емоционална връзка с друг човек. Партньорът се възприема като способен да осигури закрила, грижа, комфорт и подкрепа при необходимост. Първоначално привързаността се развива между детето и човека, който се грижи за него, чрез патерните на взаимодействие, възникнали около грижите през първата година.

Теорията на привързаността, развита от Джон Боулби (Bowlby, 1969, 1973, 1980), постулира, че децата развиват силни емоционални връзки с човека, който се грижи за тях през първата година от живота. Тези връзки са от изключително значение за нормалното социално и емоционално развитие и благополучие. Той изследва отрицателния ефект над развитието на ситуацията на липса на систематична родителска грижа. Опитът му с хоспитализирани и бездомни деца през 40-те години на XX век показва, че детето има потребност да преживява близост, топлина и постоянна връзка с майката (или с друг човек, полагащ последователни грижи за него), за да може то да се развие нормално.

Британският психиатър съчетава идеи от психоанализата, етологията, еволюционната и когнитивната теория за създаването на *теория за поведенческата система на привързаността (attachment behavioral system)*. Основ-

---

<sup>1</sup> Близките взаимоотношения се дефинират като връзка, която включва силна, честа и разнообразна взаимозависимост между двама души и продължава значителен период от време. (Kelley et al., 1983, по Harvey et al., 2004)

ната му критика към психоанализата е към огромното внимание, отделяно на вътрешния фантазмен живот и пренебрегването на реалния опит на детето (и влиянието на този опит над интрапсихичните процеси). Боулби отхвърля широко разпространената тогава идея, че връзката на детето с майката се корени предимно в нейната роля на осигуряваща храна и орално удоволствие. Важна част от отговора на своите въпроси той открил в етологията. Сигнал до извода, че липсата на майчина грижа пречи на развитието, тъй като се осуетява удовлетворяването на базисните потребности. Наблюденията на Лоренц над „импринтинг“ феномена при птиците през 30-те години ни показва как организъмът може да развие привързаност чрез процеси, които не са свързани с храненето. Лабораторното изучаване на резус маймуни от Харлоу през 50-те и 60-те години на XX век също показват как потребността от другия е по-важна от глада при формирането на връзката майка–дете (Harlow, 1971). Повлиян от тези и от други изследвания, Боулби твърди, че потребността от близост има биологична база. Тази първична потребност се развива, за да се осигури закрилата и оцеляването на малкото. За разлика от психоаналитиците, които отдават по-голямо значение на детския фантазмен живот отколкото на реалния и актуален опит, Боулби смята, че преживяното с човека, който полага грижите, определя благополучието и приспособяването на детето.

### *Поведенческа система на привързаността*

Основно предположение в теорията на привързаността е, че новороденото (поради своята безпомощност) не би могло да оцеее без грижата и закрилата на възрастен. Така в детето се изграждат поведения, които имат за функция поддържането на близост с човека, който се грижи за него. Поведението на обгрижване при възрастния се регулира от допълнителна поведенческа система. Двете системи си взаимодействат, за да формират връзка, която благоприятства оцеляването и развитието на детето.

Системата на привързаността се разглежда като вътрешна програма, част от нашето еволюционно наследство и има адаптивна ценност. Обезпечава поддържането на близък контакт с майката и изследването на света от една безопасна позиция. Всяко реално или привидно препятствие пред поддържането на близостта преминава в състояние на тревожност, която на свой ред активира поведенията на привързаност. Тяхна задача е да възстановят близостта в необходимата степен (която се определя от множество вътрешни и външни фактори, включително възрастта на детето, емоционалното и физическото състояние, възприеманата външна опасност), което се преживява като чувство на сигурност и любов.

Привързаността е една от няколко взаимосвързани поведенчески системи – опознаване (exploration), грижа (caregiving), свързване (affiliation), сексуално общуване (sexual mating). Всяка от тези системи обслужва уникални фун-

кции и реагира на различни стимули от средата (Bowlby, 1988). През детството привързаността е система от изключителна важност и пълното ѝ активиране пречи на включването на другите поведенчески системи. Когато детето изпитва сигурност (“felt security”), системата на привързаност е в покой и другите поведенчески системи са на разположение за активация (въпреки периодичните проверки за наличието на фигурата на привързаност) (Sroufe and Waters, 1977). Казано с термините на еволюционната теория, важно за адаптацията на детето е то да усеща достатъчно сигурност и закрила, за да започне да играе и да опознава света около себе си. Така привързаността би могла да бъде разбрана и като организираща рамка на развитийния процес.

Според Боулби трите определящи черти и функции на привързаността са:

- поддържане на близостта (proximity maintenance), което включва търсенето ѝ и прояви на протест при раздяла;
- сигурно убежище (safe haven);
- сигурна основа (secure base).

Формирането на привързаността трае средно между две и три години, като крайната точка от този процес е партньорството. Поведението на детето става по-гъвкаво, то започва да вниква в чувствата и мотивите на майката, което поставя основите на развитие на едно много по-сложно взаимоотношение. Поддържането на близостта се приспособява към способността на детето да отлага удоволствието благодарение на менталните репрезентации на фигурата на привързаност. Оттук нататък родителят и детето биха могли вербално да регулират целите и връзката си.

Боулби установява, че всички деца, които са имали сигурна връзка с майката преди шестия месец, при отделянето им и настаняването им под чужди грижи проявяват предсказуема последователност от емоционални реакции: *протест, отчаяние, емоционално отчуждение*. Дори и краткотрайни разделите имали продължителен ефект над връзката майка–дете. Авторът определя тези поведения и произтичащата тревожност като адаптивна реакция (Bowlby, 1969).

### *Вътрешни оперативни модели и стилове на привързаност при децата*

За да извършва целенасочено поведение, личността трябва да притежава динамична вътрешна репрезентация на релевантните аспекти на Аза, на поведението си, средата, обектите, значимите други и хората, към които се предприема дадено поведение. Боулби я нарича „*вътрешни оперативни модели*“ (също „репрезентационни модели“, “mental working models”). Те са комплексни афективни и когнитивни схеми, които генерират поведение спрямо присъствието и способността за откликване на значимите други (Bowlby, 1973, 1980). Генерират се от ранния опит на човек с фигурите на привързаност и са база за формирането на нагласите, убежденията и очакванията за изграждане и ин-

терпретация на близките взаимоотношения. Тези модели са тясно свързани с емоциите. Те не са статични образи, а гъвкави модели, които се използват за разбиране и предсказване на връзките на индивида със средата и способността му да организира комплексни последователности от поведения (Marvin and Britner, 1999). Дават основа за развитие на очаквания спрямо бъдещи взаимоотношения. Така могат да бъдат изведени две дименсии – на другите и на Аза:

– фигурата на привързаност е считана за откликваща на молбите за подкрепа и закрила („вътрешен оперативен модел за другите“);

– собственият Аз се възприема като принадлежащ на личност, която другите (и по-специално фигурата на привързаност) са склонни да обгрижват и подкрепят („вътрешен оперативен модел на Аза“).

Според Боулби (1973) тези две дименсии са независими, но на практика е вероятно те да бъдат смесени. Това би направило двата модела (на Аза и на родителската фигура) допълващи се и взаимно потвърждаващи се. Тези модели ръководят мислите, чувствата и поведението при бъдещите близки взаимоотношения.

Две от основните твърдения в теорията на привързаността са, че отзивчивостта на фигурата на привързаност в голяма степен детерминира качеството на привързаността и че вътрешните оперативни модели имат тенденция към стабилност. Някои автори (Campos et al., 1983) критикуват теорията, че пропуска важни психологически характеристики на детето, като например темперамента.

Ейнсуърт среща Боулби в клиниката в Тависток в началото на 50-те години. Провежда изследване в Уганда, замислено да даде емпирични доказателства на идеите на Боулби. Там тя изучава майките и децата в естествена им среда (Ainsworth, 1967). След завръщането си в САЩ ръководи второ изследване на привързаността в Балтимор, където прави наблюдение на 23 двойки майка–дете възрастни. Като част от това изследване Ейнсуърт развива систематизирана лабораторна процедура за наблюдение, наречена „непозната ситуация“. Тя се състои от „режисирани“ краткотрайни раздели на детето от майката и позволява идентифицирането на индивидуалните различия в привързаността при деца на възраст около една година, както и на различните стратегии за справяне със стреса от раздялата. Тази най-широко използвана и валидизирана процедура за измерване на привързаността през детството позволява на психолозите да класифицират детската привързаност в три основни категории: *сигурна*, *тревожно-избягваща*, *тревожно-амбивалентна*. Децата със *сигурна привързаност* проявяват дистрес, когато майката излиза, търсят нещо, което да ги успокои до завръщането ѝ и изследват свободно средата около себе си в нейно присъствие. Интеракциите в дома показват, че майките на децата със сигурна привързаност са откликващи и чувствителни към сигналите им за внимание. Това е най-разпространеният патерн – 60% от американската извадка (Campos et al, 1983). Майките на деца с *тревожно-амбивалентна*

*привързаност* са били оценени като непостоянни спрямо детските сигнали, невинаги на разположение, интрузивни или свръхафективни. В непознатата ситуация типичното тревожно-амбивалентно дете е „прилепено“ за майка си преди раздялата, крайно разтревожено, когато майката напуска, търси контакт до завръщането, но е гневно и е трудно да бъде успокоено, не се впуска в изследователско поведение. Това е най-рядко срещаният патерн в американската извадка (около 15%) (Campos et al., 1983). Вкъщи молбите за подкрепа и внимание, особено за близък телесен контакт от децата с *тревожно-избягващ патерн* на привързаност са били системно възпрепятствани и отклонявани. Не проявяват дистрес при раздялата в лабораторни условия, избягват контакт с непознатия и насочват вниманието си към играчките (Ainsworth et al., 78). Около 25% от децата в американската извадка са класифицирани с *избягваща привързаност* (Campos et al., 1983).

Изследователите идентифицират и четвърти патерн – *дезорганизирана привързаност*, която се характеризира с липса на стратегия за управление на тревожността и се проявява като смесица от амбивалентни и избягващи поведения (Main and Salomon, 1990, по Hazan and Shaver, 1994).

Изследванията, последвали идентификацията на трите патерна на привързаност от Ейнсуърт (Waters, 1978, по Main, Kaplan and Cassidy, 1985; Main, Kaplan and Cassidy, 1985) показват, че те са стабилни, ако условията в семейството са стабилни, но могат да се променят, ако социалните условия около детето претърпят промяна. Лонгитюдните изследвания са показали значителен континуитет на патерните на привързаност през първите месеци и години от живота (Cassidy, 1988; Waters, 1978, по Hazan and Shaver, 1994). Но вътрешните оперативни модели са устойчиви като когнитивни конструкти, отчасти поради техния несъзнаван характер, отчасти поради възприетата стратегия да се асимилира средата от наличните схеми, вместо да се променят самите схеми (Fiske and Taylor, 1991). Все пак, за да бъдат адаптивни за организма, тези модели са пластични (Crossberg, 1980, по Hazan and Shaver, 1994). Като възможност за промяна на патерна на привързаност Боулби посочва способността за рефлексия над оперативните модели (напр. в добра терапевтична връзка) или „корективен“ опит в нова връзка. В по-скорошни изследвания се приема, че връзката между привързаността родител–дете и привързаността в близките взаимоотношения при възрастния е умерена. Все пак континуитетът се приема по-скоро за правило, отколкото за изключение. Все още не са натрупани достатъчно лонгитюдни данни (Fraley & Shaver, 2000).

През юношеството се формира ново отношение към привързаността. Начин за търсене на независимост от родителите и постигане на автономия е *превърщането на връстниците във фигури на привързаност*. Преносът на доверието и опората от родителите към връстниците е важен процес, който в началото е много труден, но който помага на индивидуалния стил на привързаност да се развие напълно. Постепенно юношите ще развият и *взаимотно-*

шения от романтично естество, които могат да се превърнат в пълноценна форма на привързаност. Хората са естествено мотивирани да търсят физически контакт и подкрепа от значимите други, особено в ситуации, в които се чувстват заплашени или подложени на дистрес. Значимите други са използвани за сигурна база, от която започва овладяването на заобикалящата среда. Сигурната привързаност се дефинира като степента, в която индивидът преживява значимия друг като отзивчив на потребността му от подкрепа и успокоение. Преживяното с родителите е опит, който развива значения, вярвания и очаквания („вътрешни оперативни модели“) за самия себе си и собствената ценност, за достъпността и сигурността на значимите други, както и за близките взаимоотношения. Оперативните модели включват както афективни и защитни (намалващи тревожността), така и описателни когнитивни компоненти, оформят базата за относително дълготрайните индивидуални различия в интимното междуличностно функциониране и в стратегиите за справяне с отрицателните чувства (Rothbard & Shaver, 1994).

## ПРИВЪРЗАНОСТ ПРИ ВЪЗРАСТНИТЕ

Изследванията върху този конструкт са започнати с предположението, че мотивационната система, която позволява близката емоционална връзка между родител и дете, е същата, която установява връзката между близките емоционални и интимни партньори. Според Боулби (Bowlby, 1973) поведението на привързаност съпътства човешкия опит „от люлката до гроба“ (с. 203).

Мейн и екип (Main, Kaplan and Cassidy, 1985) разработват Adult Attachment Interview, за да изследват репрезентациите на възрастните за отношенията им на привързаност през детството. На базата на тези интервюта майките били квалифицирани в различни групи по подобие на детските патерни на привързаност. Тези класификации се оказали предиктивни по отношение качеството на връзката на майката със собственото ѝ дете.

Хазан и Шейвър (Hazan & Shaver, 1987) концептуализират романтичните отношения като процес на привързаност. Разработват метод на базата на самоотчетна процедура, който класифицира хората в една от трите категории на привързаността по Ейнсуърт. За разлика от процедурата на Мейн и екип, тук изследователите се опират на самоотчета, а не на заключения от полуструктурирано интервю. Техните резултати показват, че за разлика от хората със сигурна привързаност, другите две (несигурни) групи съобщават за по-чест негативен опит в любовните отношения и по-негативни убеждения по темата. Имат краткотрайни романтични връзки, описанието на връзката им с родителите е по-малко одобряващо (Collins and Read, 1990). Изследваните лица от двете несигурни групи докладват по-голяма степен на съмнение в себе си и по-малко приемственост от другите. Хазан и Шейвър (Hazan & Shaver, 1987) отбелязват, че отношенията дете–обгрижващ и романтичните взаимоотношения

имат следните общи характеристики: чувство за сигурност, когато другият е наблизо, и реакция на подадените сигнали за близост; прибягване до близък телесен контакт; чувство на несигурност, когато другият не е на разположение; изразяват невербално сигнали за отношението си един към друг. Така според авторите *романтичните взаимоотношения принадлежат към сферата на поведенческата система на привързаността*. Тази идея оказва голямо влияние на съвременните изследвания на близките взаимоотношения поне в три насоки (по Fraley, 2004):

1. Ако романтичните взаимоотношения са връзка на привързаност, то тогава би трябвало да се очакват същите индивидуални различия (наричани стил на привързаност, патерн на привързаност, ориентация на привързаността), които Ейнсуърт наблюдава при децата във връзката родител–дете. Така можем да очакваме, че някои възрастни ще са със *сигурен патерн на привързаност* – ще изпитват доверие към своите партньори, ще очакват те да откликват на потребностите им, приемат с лекота да разчитат на другите и другите да зависят от тях. Докато други индивиди са *тревожно-резистентни* във взаимоотношенията си, изпитват безпокойства относно това дали другите ги обичат и харесват достатъчно, лесно се фрустрират и разгневяват, когато потребностите им от близост и привързаност са неудовлетворени. Други демонстрират *избягващ патерн* – те не са ангажирани толкова в близки взаимоотношения, предпочитат да не зависят от другите, както и другите да не зависят от тях. На базата на трикатегориалното измерване на привързаността при възрастните Хазан и Шейвър (Hazan & Shaver, 1987) откриват, че разпределението на патерните е същото като при децата: 56% от и.л. се описват като сигурни, 24% – като избягващи и 20% като тревожно-амбивалентни. Въпреки че това изследване е удобен начин за установяване на връзката между стил на привързаност и функциониране във връзката, то не позволява пълна проверка на хипотезата, че същите индивидуални различия, наблюдавани при децата, се проявяват и при възрастните. Последвалите изследвания проверяват тази хипотеза по различни начини. Например Бренън и екип събират набор от твърдения и проверяват как те се свързват статистически. Резултатите им показват наличието на две фундаментални дименсии, имащи отношение към привързаността при възрастните:

– *тревожност* – изследваните лица с високи стойности по тази дименсия проявяват тенденция към безпокойство и свръхангажираност спрямо присъствието, реакциите и отделяното внимание от любимия човек. Хората с ниски стойности тук докладват повече сигурност при възприемането реакциите на партньора.

– *избягване* – хората с високи стойности по тази дименсия предпочитат да не разчитат и да не зависят от другите, а тези с ниски стойности – се чувстват комфортно в близостта си с другите, изпитват сигурност, когато зависят от другите. Прототипният възрастен със сигурен стил на привързаност има



ниски стойности и по двете дименсии. Днес повечето изследователи измерват индивидуалните различия в привързаността при възрастните дименционално. Най-популярните инструменти са ECR и ECR-R (Brennan, Clark and Shaver, 1998; Fraley, Waller and Brennan, 2000).

2. Очаква се, че начинът, по който връзката при възрастните функционира, трябва да е подобен с този при децата и родителите им. Чертите на фигурата на привързаност, които я правят желана от децата, са подобни и при възрастните – присъствие и топъл отклик на потребностите от близост, и сигурна база. Изследване на раздялата с партньора, проведено в естествени условия (раздяла на летището), недвусмислено показва протеста и загрижеността и това, че регулацията на тези поведения зависи от стила на привързаност (Fraley & Shaver, 1998). Продължителността на връзката и статуса на раздялата се асоциират с демонстрация на поведение на привързаност при възрастните. Жените с тревожен патерн на привързаност и разделящите се двойки проявяват повече дистрес преди раздялата; възрастните с високи стойности по дименсията избягване са показали в по-малка степен поведение на привързаност от тези с по-ниски стойности.

Децата със сигурен патерн на привързаност са най-добре адаптираните. Възрастните със сигурен стил на привързаност са по-удовлетворени от близките взаимоотношения от тези с несигурен стил. Тяхна връзка се характеризира с по-голяма продължителност, доверие, преданост и взаимозависимост (Feeney, Noller and Callan, 1994), по-склонни са да използват партньорите си за сигурна база, чрез която овладяват света около себе си (Fraley and Davis, 1997).

3. Дали възрастният се чувства сигурен в своята връзка, е отчасти отражение на опита от ранното детство. Боулби вярвал, че вътрешните оперативни модели са резултат от този опит. Доколко патерните на привързаност са стабилни от детето до възрастния? Това е един от най-провокативните и противоречиви въпроси – дали личният стил на привързаност е резултат от качествата на връзката майка–дете. Пътищата за разрешение са два (по Fraley, 2002): (1) чрез изследване на сходството при изпитваната сигурност с различни хора – майка, баща, интимен партньор и (2) колко стабилна е сигурността във времето при всяка от тези връзки. Така получените корелации относно взаимозависимостта между стил на привързаност към значимата родителска фигура и романтичния партньор са приблизително между .20 и .50 (от ниска към умерена). По втория въпрос – стабилността на привързаността към родителската фигура – има корелация от .25 до .39. Важно заключение е, че системата на привързаността, която има произход в детството, продължава да влияе на поведението, мислите и чувствата при възрастния. Според Фрейли това не е теоретично допускане, а емпиричен резултат (Fraley, 2002).

## *Инструменти за оценка на привързаността на възрастния<sup>2</sup>*

1. Хазан и Шейвър (Hazan & Shaver, 1987). Техният инструмент за оценка на привързаността е кратък и лесен за употреба и притежава добри психометрични данни като надеждност и валидност. Изследваните лица трябва да изберат едно от три твърдения, което най-добре описва чувствата им. Класификацията на типовете привързаност, която се използва (както при Ейнсуърт), осигурява важна концептуална връзка с изследванията на детската привързаност.

2. The Relationships Questionnaire (RQ). Разработен от Бартоломю и Хоровиц (Bartholomew & Horowitz, 1991). Този инструмент е създаден за оценка на стила на привързаност при възрастните на базата на самоотчет в рамките на четирите категориалния модел на Бартоломю (Bartholomew, 1990).

Бартоломю и Хоровиц запазват класификациите сигурен и тревожен стил и разделят избягващата категория на (страхливо) избягващ и отхвърлящ стил (който се характеризира с дискомфорт при установяване на близки взаимоотношения, избягване на зависимост от другите, позитивен Аз-образ). Разполага четирите стила двуменсионално, дефинирани от представата на хората за себе си и другите. Всеки от тези стилове е уникална комбинация от позитивни или негативни стойности по двете дименсии съответни на вътрешните оперативни модели (Bartholomew and Horowitz, 1991). Така четирите категории тук са: *сигурен, тревожен, отхвърлящ и избягващ стил на привързаност*.

3. Experiences in Close Relationships (ECR) – се състои от 36 айтема и е разработен от Brennan през 1998 (Brennan, Clark and Shaver, 1998). Айтемите са извлечени на базата на факторен анализ на съществуващите инструменти за оценка на привързаността при възрастните. Създава две подскали: *Избягване* (или дискомфорт от близостта и зависимостта от другите) и *Тревожност* (или страх от отхвърляне и изоставяне). Brennan извлича четирите стила от двете дименсии: *сигурен, тревожен, избягващ и отхвърлящ стил на привързаност*.

4. Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R) – състои се от 36 айтема (Fraley, Waller & Brennan, 2000). Айтемите са извлечени на базата на айтем анализ на повечето съществуващи инструменти за оценка на привързаността при възрастните. Използват се споменатите по-горе дименсии. Уникалната комбинация от стойностите в двата конструкта разполага изследваното лице в координатна система, където четирите стила са в различни квадранти. Всяка дименсия е представена от 18 айтема, като всеки се оценява по 7-степенна скала.

---

<sup>2</sup> Adult Attachment Interview (AAI) не е представен в настоящия текст поради ограниченото му използване в социалнопсихологическата литература и особено в изследване на интимните връзки и удовлетвореността.

## СТИЛ НА ПРИВЪРЗАНОСТ И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ ОТ БЛИЗКИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

### *Дименсия на тревожността и дименсия на избягването*

Теорията на привързаността допуска, че менталните модели за Аза и другите, развити в ранното детство, като цяло са стабилни във времето и насочват чувствата, мислите и поведението в последващите близки взаимоотношения. Така тази теория съдържа в себе си и мотивационна теория: вродената потребност от сигурност се съчетава с основаните на опита и афективно натоварените оперативни модели. Те формират базата за трайните индивидуални различия в близкото междуличностно функциониране през ранната възраст, в копинг стратегиите и в отношението към света. Перспективата на привързаността дава теоретично обоснована рамка за обяснение на индивидуалните различия във възприятието за качеството на връзката. Сигурната привързаност, дефинирана като стил или дименсия, се свързва с високо качество на връзката (Feeney, 1999; Feeney & Noller, 1991; Hazan & Shaver, 1987).

Определянето на индивидуалните различия в близките взаимоотношения се свързва със специфичната роля на основните дименсии на привързаността при възрастните: *комфорт с близостта (или избягване)* и *тревожност*. Качеството на връзката се предсказва по-силно чрез комфорта с близостта при мъжете и тревожността относно връзката при жените (Collins & Read, 1990; Kirkpatrick & Davis, 1994). Тези резултати се обясняват в термините на „дистантният“ мъж и „прилепчивата“ жена, което е преекспониран полов стереотип (Kirkpatrick & Davis, 1994). Комфортът с близостта е силен предиктор на удовлетвореността при срещащи се двойки (където развиването на близост е приоритет), докато тревожността относно връзката показва по-силни и консистентни връзки с брачната удовлетвореност (Feeney, 1994; Feeney, Noller and Callan, 1994).

*Дименсията на тревожността* отразява степента, в която системата на привързаността се активира при наличие на заплахата от средата или за връзката (или стрес), а *дименсията на избягването* – степента, в която близостта с фигурата на привързаност е желана. (Brennan, Clark & Shaver, 1998; Simpson, 1990; Simpson, Rholes & Nelligan, 1992). Така свързаната с привързаността тревожност се проявява чрез ниските нива на доверие към фигурата на привързаност (Levy & Davis, 1988). Загубата на доверие се приписва на стабилни характеристики в личността на партньора (Mikulincer, 1998b). Обикновено са свръхангажирани с мисълта за вероятно изоставяне и неудовлетворяване на потребностите им от грижа и афективност в бъдеще, и в същото време – гневни, заради история на изоставяне в миналото (Bowlby, 1973). Те докладват ниско самочувствие (Brennan & Morris, 1997; Bylsma, Cozzarelli, & Sumer, 1997) и негативен Аз-образ (Mikulincer, 1995). Тревожните индивиди са изключи-

телно чувствителни по въпросите на близостта и раздялата, изпитват крайна необходимост от физическа и психологическа близост с романтичния партньор (Brennan et al., 1998; Fraley & Shaver, 1998; Hazan&Shaver, 1987), едновременно с това докладват, че не получават близост в желаната от тях степен (Grabill&Kerns, 2000; Hazan&Shaver, 1987). Обсесивното търсене на сигурност се свързва с негативен афект и размисли относно бъдещето на връзката (Mikulincer&Florian, 1998; Mikulincer & Orbach, 1995).

*Дименсията на избягването* се разкрива в очакванията, че фигурата на привързаността няма да е на разположение и не би откликнала адекватно при нужда. Така в период на стрес, лицата с високи стойности на избягване се дистанцират от своите партньори, вместо да потърсят подкрепа от тях (Collins&Feeney, 2000; Fraley&Shaver, 1998); докладват високо самочувствие и относително позитивно отношение към себе си, въпреки историята на отхвърляне от фигурата на привързаност (Bartholomew, 1990; Bartholomew&Horowitz, 1991); проявяват ниски нива на доверие и взаимозависимост с романтичния партньор (Levy & Davis, 1988). Автономността и независимостта са основни мотиви за лицата с избягващ стил на привързаност (Mikulincer, Florian, Cowan, & Cowan, 2002; Mikulincer&Nachson, 1991); те често са нечувствителни към потребностите на партньорите, предпочитат да разчитат на себе си, избягват търсене на помощ или изпадане в състояния на зависимост и уязвимост от партньора (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2003); тази водеща тенденция към дистанциране би могла да се разгледа като опит да се избяга от повторно преживяване на болката от предишно отхвърляне и като стратегия за предпазване от едно бъдещо отхвърляне (Bowlby, 1973, 1980, 1988).

Сигурният стил на привързаност се свързва със способността да се управляват състоянията на дистрес чрез търсене на конструктивна подкрепа в близките други, те са възприемани като откликващи, добронамерени и заслужаващи доверие (Bowlby, 1988). Вече интернализираните фигури на привързаност се използват като средство за справяне със стреса (Mikulincer, Gillath, & Shaver, 2002; Mikulincer & Shaver, 2004); поддържат високи нива на самочувствие (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer, 1995); като цяло са отзивчиви към партньорите си (Feeny&Collins, 2003); позитивният афект и когниции дават емоционални ресурси за поддържане на качеството на връзката (Collins & Feeney, 2000).

### *Управление на гнева*

Влиянието на индивидуалния стил на привързаност върху удовлетвореността от близките взаимоотношения може да бъде очертано и на ниво гняв и враждебност. Боулби (Bowlby, 1973) разграничава *функционалния* (гнев на надеждата) от *дисфункционалния гняв* (на отчаянието). *Функционалният гняв* подпомага поддържането на връзката и се явява форма на протест към

неудовлетворените потребности във връзката и служи за коригиране на негативните поведения на партньора. *Дисфункционалният гняв* е деструктивен за привързаността, резултат е от неразрешени конфликти в миналото и се манифестира като враждебност и негодувание към партньора, вероятно е да прерасне в агресия или насилие (Bowlby, 1988). Хората със сигурен, както и с несигурен стил на привързаност преживяват гняв, когато тяхната сигурност е застрашена (или техните потребности не са удовлетворени), но изразяването му е различно (Feeney, 1995, 1999). Сигурната привързаност се асоциира с функционални и адаптивни прояви на гняв, които са съчетани с убеждението, че негативното поведение на партньора е поправимо, обяснимо и всъщност добронамерено (Feeney, 1999; Mikulincer, 1998a). Лицата със сигурен стил на привързаност проявяват тенденция да признаят своите гневни емоции по начин, който съответства с физиологичното преживяване на гнева. Тревожният стил на привързаност се асоциира с дисфункционален гняв, произтичащ от вярването и/или страха, че партньорът няма да е способен и наличен да посрещне потребностите; преобладават мислите свързани със заплахата над връзката и приписват негативни намерения на партньора (Mikulincer, 1998a), които се обясняват с механизма на проекцията (Mikulincer & Horeish, 1999). Когато страхът от загуба на партньора отсъства, лицата с несигурен стил на привързаност не успяват да изразят гнева си открито и го насочват към себе си. Хората с избягващ стил на привързаност, които проявяват тенденцията да се дистанцират от дистреса в интимната връзка преживяват „дисоцииран гняв“. Така при попълване на самоотчетни инструменти те съобщават за по-ниски нива на гняв (отколкото изследваните лица със сигурен стил на привързаност), но физиологичните показатели свидетелстват за преживяване на интензивен гняв и враждебност (Mikulincer, 1998a); приписват враждебността на партньора; тези се интерпретират като вид защитна проекция (Mikulincer & Horeish, 1999).

Според теорията на привързаността *една връзка е удовлетворяваща, когато са удовлетворени базисните потребности*. Качеството на привързаността зависи от отговора на въпроса „Може ли партньорът ми да удовлетвори моите потребности?“. Доверието предполага саморазкриване и развиване на близостта, както и открито общуване и вербализиране на потребностите (Holmes & Rempel, 1989, по Hazan & Shaver, 1994). Удовлетворяващата връзка не протича без конфликти, но предполага конструктивното им разрешаване (Kobak & Hazan, 1991).

Провежданите емпирични изследвания на удовлетвореността от интимните взаимоотношения, както и житейската практика показват, че много връзки продължават да съществуват въпреки неудовлетвореността. В тези случаи убеждението, че базисни потребности на личността ще бъдат удовлетворени в нова връзка, става решаващо за продължаването или прекъсването на настоящата (Hazan & Shaver, 1994). Вайс (Weiss, 1983, по Hazan & Shaver, 1994) твърди, че близостта сама по себе си е фактор, който поддържа емоционал-

ната връзка и предоставя чувството на сигурност. Така от перспективата на привързаността удовлетвореността във връзката е в широка степен зависима от удовлетворяването на базисните потребности от комфорт, близост, грижа и сексуално удоволствие. Удовлетвореността от връзката на свой ред е важен източник за субективното благополучие и здравето психосоциално функциониране (Freedman, 1978, по Hazan & Shaver, 1994).

Позитивната връзка между сигурния стил на привързаност и удовлетвореността във връзката е доказана в множество изследвания, които използват различни инструменти и скали. *Изследваните лица със сигурна привързаност докладват най-високите нива на удовлетвореност, а тези с тревожен стил на привързаност – най-ниските.* Тази тенденция се открива и при двата пола. Тя не може да бъде обяснена чрез други личностни фактори като „големите пет“, депресия, дисфункционални убеждения и самочувствие (Carnelley, Pietromonaco, and Jaffe, 1994; Jones & Cunningham, 1996, по Mikulincer et al., 2002; Shaver & Brennan, 1992). Сигурната привързаност корелира позитивно и с други основни характеристики на връзката като отдаденост и взаимозависимост (Collins & Read, 1990; Feeney & Noller, 1991; Hazan & Shaver, 1987; Simpson, 1990;) както и с по-високи нива на обвързаност (Kirkpatrick & Davis, 1994; Shaver & Brennan, 1992;). Сигурната привързаност се свързва с положителен патерн на общуване и положителни преживявания при дискутиране на проблемите (Fitzpatrick, Feu, Segrin & Schiff, 1993, по Mikulincer et al., 2002). *Тревожният стил* на привързаност се асоциира с най-ниските нива на удовлетвореност от връзката (Feeney, 1994, 1996, 1999; Feeney et al., 1998; Kobak&Hazan,1991). Лицата с *избягващ стил* на привързаност попадат в нивата между тревожните и сигурните индивиди по отношение на удовлетвореността от връзката (Mikulincer et al., 2002).

### *Подкрепа и грижа*

Изследванията показват, че хората с избягващ стил на привързаност са по-малко склонни да търсят подкрепа, като така ограничават и възможностите за взаимодействие и увеличаване на близостта (Berant, Mikulincer, & Florian, 2001; Mikulincer & Florian, 1995; Fraley & Shaver, 1998; Rholes, Simpson, Campbell & Grich, 2001). Тези, които търсят помощ и подкрепа от тях, биват възприемани като слаби, незрели, нестабилни и зависими личности (Wilson, Simpson & Rholes, 2000, по Rholes et al., 2008); самите те отказват да търсят подкрепа, защото не вярват, че ще я получат (Florian et al., 1995; Kobak& Sceery, 1988; Rholes et al., 2001).

Резултатите при лицата с тревожен стил на привързаност не са толкова консистентни. Ретроспективните самоотчетни проучвания показват, че търсенето на подкрепа корелира позитивно с тревожността (Florian et al., 1995; Mikulincer et al., 1993); когато изследването е направено по време на стрес, такава корелация не се наблюдава (Mikulincer & Florian, 1995; Rholes et al.,

2001). Възприятията на получената подкрепа са силно свързани с тревожността. Роулс и екип (Rholes et al., 2001) откриват, че при повечето жени с тревожен стил на привързаност, които са в прехода към родителстване, докладват висока удовлетвореност, когато възприемат съпрузите си като подкрепящи. Така тревожните съпруги съобщават за по-малко получена подкрепа, за разлика от техните съпрузи, които съобщават за по-високи нива. И други изследвания доказват връзката между тревожността и убеждението, че партньорът е неподкрепящ (Bartholomew, Cobb & Poole, 1997; Florian et al., 1995). Така тези възприятия спомагат омаловажаването на партньора, конфликтите, гнева и се оказват пречка за постигане на високи нива на удовлетвореност.

Според теорията на привързаността ефективната грижа предполага „разчитане“ на вътрешните състояния на другия, топлина, помощ, присъствие. Неефективната грижа е интрузивна, свръхконтролираща, непоследователна (Ainsworth et al., 1978). Възрастните с несигурен стил на привързаност като цяло са неефективни обгрижващи. Убедени, че в миналото си не са получили необходимата грижа, обгрижването от тяхна страна се намира за неравностойно занимание и би могло да отключи техния гняв (Rholes et al., 1999). Изпитват дискомфорт, когато са търсени да окажат подкрепа (Wilson et al., 2000). В литературата тревожният стил на привързаност се свързва с даване на по-малко подкрепа към партньора, с по-бедни емоционални и когнитивни реакции към него, по-трудно възприемане на потребностите му, индивидите са по-контролиращи, мотивирани да помогнат по-скоро от егоистични причини (Feeney & Collins, 2003). Партньорите, които получават по-ефективна грижа и възприемат партньорите си като подкрепящи, докладват за по-висока удовлетвореност от връзките си (Collins & Feeney, 2000; Feeney & Collins, 2003).

### *Интимност – себеразкриване и сексуалност*

В литературата, изследваща близките взаимоотношения, интимността се дефинира като стратегия, базирана на способностите за постигане (или избягване) на близостта (вж. Cassidy, 2001). Стилите на привързаност отразяват тези различни стратегии, като тук се спирам на себеразкриването и сексуалното поведение.

*Себеразкриването* е процесът, чрез който се разкриваме пред другите, и се смята за критичен за установяване на близостта във връзката. Така лицата с избягващ стил на привързаност (поради присъщото им желание да поддържат контролирана емоционална и психологическа дистанция) се разкриват пред партньорите си много по-рядко от тези със сигурен или тревожен стил на привързаност (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bradford, Feeney, & Campbell, 2002); проявяват по-малко любопитство към личността на партньора (Rholes, Simpson, Trans, Martin, & Friedman, 2007). По-себеразкриващите се партньори са по-малко харесвани от лицата с избягващ стил на привързаност (поради изпитаните от-

рицателни емоции) (Mikulincer & Nachson, 1991). Себеразкриването при лицата с тревожен стил на привързаност е консистентно на тяхното желание за сигурност. Фокусът остава по-скоро върху страха от отхвърляне, отколкото над потребностите на партньора. По-себеразкриващите се партньори са предпочитани от тях. Склонни са към неуместна степен на себеразкриване (особено в началото на връзката). Така то не представлява стратегия за постигане на взаимна близост и достигане до потребностите на партньора (Mikulincer & Nachson, 1991). Сигурният стил на привързаност се асоциира с търсене на близост и голяма склонност към себеразкриване, пластичност в изразяването му и използването му като средство за постигане на близостта (Mikulincer & Nachson, 1991).

*Сексуалността* е другият важен аспект на интимността (Feeney & Noller, 2004). Изследванията показват, че стилът на привързаност е свързан със субективната мотивация за секс. Така за лицата с тревожен стил на привързаност сексуалните мотиви са свързани с усещането за близост или несигурност (Schachner & Shaver, 2004). Те обсебват сексуалните си партньори (Davis et al., 2004), изпитват силна сексуална ревност (Guerrero, 1998). Биха предприели сексуален акт само за да се харесат на своя партньор (Davis et al., 2004). Така сексуалното поведение се превръща в средство за упражняване на контрол, манипулация и поддържане на близост на всяка цена. При избягващия стил на привързаност на преден план излизат мотивите, свързани с автономията (Schachner & Shaver, 2004). Тенденцията да избягват близостта се пренася и в сексуалната сфера (Davis et al., 2004). По-склонни са да се ангажират в сексуални авантюри за една вечер, тъй като те не изискват ангажираност и любов (Brennan & Shaver, 1995). Предпочитат физическите форми за изразяване на близост пред емоционалните (Hazan et al., 1994, по Davis et al., 2004). И при двата несигурни стила на привързаност изневярата се докладва като потребност от близост (при тревожния стил на привързаност) и от автономия (избягващ стил на привързаност) (Allen & Baucum, 2004). И двата стила се свързват в литературата с повече сексуални „афери“ (Kirkpatrick, 1998), по-ранно начало на сексуалния живот и по-рисково сексуално поведение (Bogaert & Sadava, 2002). Сигурният стил на привързаност се асоциира с дългосрочни връзки, позитивни емоции спрямо миналия сексуален опит и по-малък брой партньори като цяло (Davis et al., 2004; Brennan & Shaver, 1995). Тези резултати носят важна информация и за рисковото сексуално поведение и биха могли да бъдат полезни при разработката на теоретично обосновани програми за превенция на ХИВ, полово предавани болести и ранна бременност.

### *Конфликтите*

Конфликтите също влияят на нивото на (не)удовлетвореност. Те могат да бъдат разглеждани като позитивни или негативни в зависимост от тяхното естество, честота, опитите за разрешаването им, справянето и комуникацията между партньорите. Така лицата с избягващ стил на привързаност се ангажи-



рат в стратегии, които омаловажават конфликта или се дистанцират емоционално и психологически от партньора (Pistole, 1989; Shi, 2003). Но поради свръхангажираността им с удовлетворяването на потребностите от страна на партньора могат по-лесно да се конфронтират, да са по-изискващи и по-малко способни да предприемат продуктивни стратегии за разрешаване на конфликта (Feeney, Noller, & Callan, 1994; Shi, 2003; Simpson et al., 1996). Тъй като очакванията на лицата със сигурен стил на привързаност са, че партньорът им е чувствителен към потребностите им и е на разположение, то те не възприемат конфликта като голяма заплаха за бъдещето на връзката, проявяват пластичност и отвореност към партньора по време на конфликта (Simpson et al., 1996). Така позитивните умения за справяне с конфликтите (като открита проява на чувствата, уважение към партньора и т.н.) показват негативна корелация с тревожността и избягването и корелират позитивно с чувството за сигурност (Pistole, 1989, 2003;). Лицата с високи стойности по дименсията на тревожността докладват за (и възприемат) повече конфликти в ежедневието си, което ги прави и по-малко оптимистични относно бъдещето на връзката им (Campbell et al., 2005).

### *Насилие*

В литературата тревожният стил на привързаност се свързва с вербално и физическо насилие (без оглед на характеристиките на връзката) (Bookwala & Zdaniuk, 1998). Включените тук резултати се отнасят към не толкова крайните форми на насилие в двойката (които не водят до легални последици). Жени, упражняващи насилие и/или обвързани с партньор-насилник, докладват за високи нива на тревожност (Orcutt et al., 2005). Мъже и жени с тревожен стил на привързаност прилагат насилие при партньори с избягващ патерн на привързаност (Roberts & Noller, 1998). Стилът на привързаност моделира преживяно насилие в детството и употребата на насилие към романтичния партньор (Wekerle & Wolfe, 1998). Така мъже с тревожен или избягващ стил на привързаност, имащи история на насилие в детството, прехвърлят този патерн и в интимните взаимоотношения. Припомняме Боулби (Bowlby, 1988), който твърди, че насилието и гневът в двойката са реакции на реална или въображаема раздяла. Така при тревожните партньори, които са обсебени от идеята за изоставяне или negliжиране на потребностите им (от страна на партньорите), гневът и насилието заемат високи позиции в тяхната йерархия от реакции (Collins, 1996). Склонността им да „виждат“ заплаха спомага отключването на тези реакции на насилие. Лицата с избягващ стил на привързаност се описват от партньорите им като враждебни, но тази враждебност не преминава в насилие поради високите нива на самоконтрол, който те упражняват над поведението си (Kobak & Sceery, 1988).

## *Преход към родителстване*

Според Симпсън и Роулс (Simpson & Rholes, 1994) въпреки разрушителния си потенциал житейските трудности биха могли да „заздравят“ една връзка в бъдещето чрез взаимно подкрепящи, подпомагащи и позитивни интеракции. Раждането на първото дете налага адаптация към нови роли и идентичности, което би могло да се окаже стресогенно за младата двойка. Предвид предизвикателствата на този преход конфликтите се увеличават, с което и цялостната брачна удовлетвореност намалява (Cowan & Cowan, 2000). Но някои двойки успяват да поддържат равновесие и дори излизат от този преход с по-силна връзка (Tucker & Aron, 1993). Жените с тревожен стил на привързаност са изключително уязвими към спад в удовлетвореността от съпружеския живот, особено ако възприемат партньорите си като неадекватно посрещащи потребностите им (Rholes et al., 2001). Те оценяват бременността, майчинството, здравето си и новородените като много по-тежки (отколкото при другите жени) и се справят много по-неефективно с тези стресори (Alexander, Feeneu, Hohaus, & Noller, 2001; Mikulincer & Florian, 1998). Комбинацията от тревожен стил на привързаност, неадекватни грижи от страна на съпруга (Feeneu, Alexander, Noller, & Hohaus, 2003) или възприятията, че съпругът е неподкрепящ (Simpson, Rholes, Campbell, Tran, & Wilson, 2003) предсказва увеличаване на депресивните симптоми през периода на прехода. Изследването на Rholes и екип (2001) показва, че жените с избягващ стил на привързаност са по-малко удовлетворени от брака си точно преди раждането и шест месеца след това, но това ниво не спада с времето, и не е свързано с възприятието на оказаната подкрепа, както е при жените с тревожен стил на привързаност. Избягващите жени оценяват събитията, свързани с прехода към родителство, като по-застрашаващи връзката, отколкото жените със сигурен стил на привързаност (Mikulincer & Florian, 1998). В изследването на Роулс, Симпсън и Фридман (Rholes, Simpson & Friedman, 2006) и мъжете, и жените с избягващ стил на привързаност съобщават, че намират грижата за детето по-стресогенна, отколкото при изследваните лица с другите ориентации на привързаността. Мъжете и жените с избягващ стил на привързаност не се справят толкова ефективно с прехода, колкото техните половинки със сигурен стил на привързаност (Alexander et al., 2001). Както и при тревожността тук също се открива връзката избягване–депресия по време на прехода (Simpson et al., 2003), но не всички изследвания потвърждават този резултат (Feeneu et al., 2003).

### *Стилът на привързаност на партньора*

Обвързаните с партньор с тревожен стил на привързаност докладват, че са по-малко удовлетворени от своята връзка (Feeneu, 1996, 1999; Rholes et al., 2001; Simpson, 1990). Изпитват повече негативни и по-малко позитивни емоции (Simpson, 1990) като тъга, депресия, тревожност, по-малко щастие и

любов (Feeney, 1999); изпитват повече дистрес при разрешаване на конфликти (Campbell et al., 2005); оценяват по-негативно ежедневните интеракции с партньора си (Bradford et al., 2002). Нивата на удовлетвореност на партньорите на тревожни жени са ниски, когато жената вярва, че не получава очакваните грижа и емоционална подкрепа, но ако тя докладва, че потребностите ѝ са посрещнати (което води до удовлетвореност), то тогава се покачва и нивото на удовлетвореност и на съпруга (Rholes et al., 2001). Според изследването на Фийни и Хохаус (Feeney & Hohaas, 2001) партньорите на жени с тревожен стил на привързаност им осигуряват по-малко подкрепа, като една от вероятните предпоставки за това е убеждението им, че тези жени са твърде изискващи (Feeney & Collins, 2003). Така тревожните лица генерират в партньорите си поведения, които потвърждават негативните перцепции и очаквания, налични в техните тревожни оперативни модели. Най-общо тревожният стил на привързаност се свързва в много по-голяма степен с неудовлетвореност от връзката, отколкото избягващия стил. В изследването на колежани на Симпсън (Simpson, 1990) жените (но не и мъжете), които имат партньор с избягващ стил на привързаност, докладват за по-ниска удовлетвореност от връзката. Според Роулс и екип (Rholes et al., 2001) партньорът с избягващ патерн е предпоставка за по-ниска удовлетвореност при прехода към родителство. Интересно е изследването на стила на привързаност на юноши на Колинс, Купър, Албино и Алърд и последваща оценка на романтичните им връзки шест години по-късно. Така партньорите на лицата с избягващ патерн докладват ниска удовлетвореност и ги описват като по-прикрити, по-критични и ревниви, по-малко склонни да обсъждат открито проблемите си и по-агресивни (което се отнася само за мъжете). Но изследването добавя, че партньорите на лицата с избягващ стил на привързаност показват висока степен на негативна емоционалност и ниска проактивност, което кара авторите да посочат, че поведението на избягващия партньор не е единственият източник на неудовлетвореност (Collins, Cooper, Albino, & Allard, 2002).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Както бе посочено по-горе лицата с избягващ стил на привързаност проявяват тенденцията да докладват за най-високите нива на неудовлетвореност, а тези със сигурен – към най-ниските (Mikulincer et al., 2002). Така свързаната с привързаността тревожност изглежда води до по-високи нива на дисфункционалност в романтичните взаимоотношения, отколкото свързаното с привързаността избягване. Все пак трябва да се прояви предпазливост при интерпретацията на тези данни. Възможно е избягващите лица да докладват по-малко неудовлетвореност поради включените защитни механизми, които потискат афекта. Ако са подложени на високи нива на дистрес, те също биха разкрили високи нива на неудовлетвореност. Също така е възможно, ако лицата със сигурен стил на привързаност се почувстват нещастни от връзката си, да са

по-склонни да я прекратят и да търсят по-удовлетворяващи взаимоотношения. Лицата с избягващ стил на привързаност също биха били склонни да прекратят неудовлетворяващата връзка относително бързо, присъщо на очакванията им, че партньорът няма да удовлетвори потребността им от сигурност и предпочитанието им да разчитат на себе си. От първостепенно значение за тревожните индивиди са потребностите от сигурност и близост, и страхът от разпадане на връзката. Те биха предпочели да запазят връзката много по-дълго от лицата със сигурен или избягващ стил на привързаност, въпреки (възприеманото) неудовлетворяване на потребностите. Изглежда, че романтичните взаимоотношения на лицата с тревожен стил на привързаност са с най-голяма вероятност да са най-неудовлетворяващите.

Изборът на партньор се оказва от голямо значение. Повечето изследвания не се опитват да обхванат психичното здраве и други личностни характеристики на партньорите и така няма данни за степента, в която хората с различен стил на привързаност избират партньора, който би създал трудности за връзката. Изключение прави споменатото изследване на Колинс и екип (Collins, 2002), според което партньорите на избягващите лица са с висока степен на негативна емоционалност и имат повече негативни модели на Аза. Степента, в която лицата с несигурен стил на привързаност се ангажират с проблематични партньори, остава неясна. Така те биха се спрели на потенциален неудовлетворяващ партньор, защото са неспособни да го възприемат обективно, биха били привлечени от партньор, който проявява поведения, които повечето хора биха възприели за признак на бъдещи проблеми; или поради присъщото им ниско самочувствие биха приели, че не заслужават щастие и партньор, който да се отнася по-добре към тях (Rholes, Paetzold, & Friedman, 2008).

Несигурната привързаност е в основата на редица деструктивни за връзката поведения. Тези резултати осигуряват теоретично обосновани обяснения за тези поведенчески патерни, но също така предлагат и адекватни стратегии за интервенция. Сперлинг и Лайънс (Sperling & Lyons, 1994) обсъждат терапевтичните подходи, които са подходящи за промяна на вътрешните оперативни модели. Те се фокусират над мрежата от очаквания, афекти и спомени, които са свързани с близките взаимоотношения на клиентите.

Необходими са и повече изследвания, които да изяснят обективното измерване и ролята на рисковите поведенчески фактори. Повечето изследвания на удовлетвореността, които се фокусират върху подкрепата или конфликтите, не успяват да определят дали наблюдаваните ефекти са породени от интрапсихичната динамика на вътрешните оперативни модели (напр. неудовлетвореността е свързана с възприятията, че партньорът не се държи добре), или от реалното поведение на партньора. Изследването със самоотчетни инструменти на поведението на партньора би било мярка за степента на перцептивните изкривявания, но все пак този подход също има своите ограничения. Този комплексен взаимозависим цикъл от поведения (ефектите на вътрешните опе-

ративни модели и поведението на партньора) би могъл да оформи „спирала на неудовлетвореността“ (Rholes, Paetzold, & Friedman, 2008, с. 140). 18 години след публикуване на първите изследвания, които свързват стила на привързаност с удовлетвореността от връзката (Simpson, 1990), основна цел на изследователите е да идентифицират факторите, които обясняват и/или опосредстват връзката между тези две променливи. Типични са изследванията на подкрепата, грижата, управлението на гнева и конфликтите. По-малко внимание е отделено на опосредстващите променливи като например нивото на стрес, които дават измерение на условията, при които възрастните с несигурна привързаност биха били удовлетворени от връзките си. Пропуска се и допускането, че един и същи човек би могъл да демонстрира няколко патерна на привързаност – с различни партньори, в различни ситуации. Бъдещи изследвания в тази област биха дали по-нюансирано разбиране на връзката между индивидуалния стил на привързаност и удовлетвореността от романтичните взаимоотношения.

## ЛИТЕРАТУРА

- Ainsworth, M. *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1967.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Alexander, R., Feeney, J., Hohaus, L., & Noller, P. (2001). Attachment style and coping resources as predictors of coping strategies in the transition to parenthood. – *Personal Relationships*, 8, 137–152.
- Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. – *Family Process*, 43, 467–488.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. – *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147–178.
- Bartholomew, K., Cobb, R. J., & Poole, J. A. (1997). Adult attachment patterns and social support processes. – In: G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason, & B. R. Sarason (Eds.), *Sourcebook of social support and personality* (359–378). New York: Plenum Press.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Berant, E., Mikulincer, M., & Florian, V. (2001). Attachment style and mental health: A one-year follow-up study of mothers of infants with congenital heart disease. – *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 956–968.
- Bogaert, A. F., & Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. – *Personal Relationships*, 9, 191–204.
- Bookwala, J., & Zdaniuk, B. (1998). Adult attachment styles and aggressive behavior within dating relationships. – *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 175–190.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.

- Bradford, S. A., Feeney, J.A., & Campbell, L. (2002). Links between attachment orientations and dispositional and diary-based measures of disclosure in dating couples: A study of actor and partner effects. – *Personal Relationships*, 9, 491–506.
- Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. – In: J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (46–76). New York: Guilford.
- Brennan, K. A., & Morris, K. A. (1997). Attachment styles, self-esteem, and patterns of seeking feedback from romantic partners. – *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 23–31.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. – *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267–283.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C., & Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. – *Basic and Applied Social Psychology*, 19, 1–16.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 510–531.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 127–140.
- Campos, J.J., Barrett, K.C., Lamb, M.E., Goldsmith, H.H., Stenberg, C. (1983). Socioemotional development. – In: M.M. Haith & J.J. Campos (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 2. Infancy and psychobiology* (783–915). New York: Wiley.
- Cassidy, J. (2001). Truth, lies, and intimacy: An attachment perspective. – *Attachment and Human Development*, 3, 121–155.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810–832.
- Collins, N. L., Cooper, M. L., Albino, A., & Allard, L. (2002). Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. – *Journal of Personality*, 70, 965–1008.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support-seeking and caregiving in adult romantic relationships. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053–1073.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
- Cowan, L. P., & Cowan, P. A. (2000). When partners become parents: The big life change in couples. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivations for sex. – *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1076–1090.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2003). Motivations for caregiving in adult intimate relationships: Influences on caregiving behavior and relationship functioning. – *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 950–968.
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. – *Personal Relationships*, 1, 333–348.
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. – *Personal Relationships*, 2, 143–159.
- Feeney, J. A. (1996). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. – *Personal Relationships*, 3, 401–416.
- Feeney, J. A. (1998). Adult attachment and relationship-centered anxiety: Responses to physical and emotional distancing. – In: J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (189–218). New York: Guilford.

- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. – *Personal Relationships*, 6, 169–185.
- Feeney, J. A., Alexander, R., Noller, P., & Hohaus, L. (2003). Attachment insecurity, depression, and the transition to parenthood. – *Personal Relationships*, 10, 475–493.
- Feeney, J. A., & Hohaus, L. (2001). Attachment and spousal caregiving. – *Personal Relationships*, 8, 21–39.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (1998). Emotion, attachment, and satisfaction in close relationships. – In: P. A. Andersen & L. K. Guerrero (Eds.), *Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts* (473–505). San Diego, CA: Academic Press.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281–291.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (2004). Attachment and sexuality in close relationships. – In: J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *Handbook of sexuality in close relationships* (183–201). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. – In: K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 5, 269–308). London: Jessica Kingsley.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social cognition*. New York: Random House.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. – *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 129, 665–676.
- Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. – *Personality and Social Psychology Review*, 6, 123–151.
- Fraley, R. C. (2004) *A Brief Overview of Adult Attachment Theory and Research*. <http://www.psych.uiuc.edu/~rcfraley/attachment.htm>. Последно посетен: 11.11.2006.
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. – *Personal Relationships*, 4, 131–144.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1198–1212.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. – *Review of General Psychology*, 4, 132–154.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365.
- Grabill, C. M., & Kerns, K. A. (2000). Attachment style and intimacy in friendship. – *Personal Relationships*, 7, 363–378.
- Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. – *Personal Relationships*, 5, 273–291.
- Harlow, H. (1971). *Learning to love*. New York: Ballantine Books.
- Harvey, J., Wenzel, A., Sprecher, S. (2004). *The handbook of sexuality in close relationships*. New Jersey: LEA.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hazan, C., Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. – *Psychological Inquiry*, vol. 5, 1, 1–22.

- Kirkpatrick, L. A. (1998). Evolution, pair-bonding, and reproductive strategies: A reconceptualization of adult attachment. – In: J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (353–393). New York: Guilford.
- Kirkpatrick, L. E., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502–512.
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: The effects of security and accuracy of working models. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861–869.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representation of self and others. – *Child Development*, 59, 135–146.
- Levy, M. B., & Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. – *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 439–471.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. – *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50 (1&2), 66–104.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1203–1215.
- Mikulincer, M. (1998a). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 513–524.
- Mikulincer, M. (1998b). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1209–1224.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. – *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406–414.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. – In: J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (143–165). New York: Guilford.
- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 34(1), 405–434.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817–826.
- Mikulincer, M., Gillath, O., Halevy, V., Avihou, N., Avidan, S., & Eshkoli, N. (2001). Attachment theory and reactions to others' needs: Evidence that activation of the sense of attachment security promotes empathic responses. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1205–1224.
- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 881–895.
- Mikulincer, M., & Horesh, N. (1999). Adult attachment style and the perception of others: The role of projective mechanisms. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1022–1034.
- Mikulincer, M., & Nachson, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 321–331.
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 917–925.



- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. – In: M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, 53–152). New York: Academic.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. – In: W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (159–195). New York: Guilford.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. – *Personal Relationships*, 12, 149–168.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 817–839.
- Marvin, R.S., Britner, P.A. (1999). Normative development: The ontogeny of attachment. – In: Cassidy, J., Shaver P.R. *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications*, Guilford press, 1999.
- Orcutt, H. K., Garcia, M., & Pickett, S. M. (2005). Female-perpetrated intimate partner violence and romantic attachment style in a college student sample. – *Violence and Victims*, 20, 287–302.
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. – *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 505–510.
- Pistole, M. C. (1993). Attachment relationships: Self-disclosure and trust. – *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 94–106.
- Rholes, W. S., Simpson, J.A., Campbell, L., & Grich, J. (2001). Adult attachment and the transition to parenthood. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 421–435.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Friedman, M. (2006). Avoidant attachment and the experience of parenting. – *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 275–285.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Orica, M. M. (1999). Attachment and anger in an anxiety provoking situation. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 40–957.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., Trans, S., Martin, A M., & Friedman, M. (2007). Attachment and Information Seeking in Romantic Relationships. – *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 422–438.
- Rholes, W.S., Paetzold R.L., & Friedman, M. (2008) Linking personality to interpersonal behavior through the study of adult attachment style and relationship satisfaction. – In: Rhodewalt, F. *Personality and Social Behavior* (117–148). New York: Psychology Press.
- Roberts, N., & Noller, P. (1998). The association between adult attachment and couple violence: The role of communication patterns and relationship satisfaction. – In: J.A. Simpson & W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (317–350). New York: Guilford.
- Rothbard J.C., Shaver, P.R. (1994) Continuity of attachment across the life span. – In: M.B. Sperling and W.H. Berman (Eds), *Attachment in adults: clinical and developmental perspectives* (cc. 31-71). New York: Guilford.
- Schachner, D. A., & Shaver, P. R. (2002). Attachment style and human mate poaching. – *New Review of Social Psychology*, 1, 122–12.
- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. – *Child Development*, 48, 1184–1199.
- Shaver, P.R., & Brennan, K.A. (1992). Attachment styles and the “Big Five” personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. – *Personality and Social Psychology Bulletin* 18: 536–545.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in

- romantic relationships. – *The American Journal of Family Therapy*, 31, 143–157.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971–980.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1994). Stress and secure base relationships in adulthood. – In: K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 5, 181–204). London: Jessica Kingsley.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Tran, S., & Wilson, C. L. (2003). Adult attachment, the transition to parenthood, and depressive symptoms. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1172–1187.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support-seeking and support-giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434–446.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899–914.
- Sperling, M. B., & Lyons, L. S. (1994). Representations of attachment and psychotherapeutic change. – In: M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Theory, assessment, and treatment* (331–347). New York: Guilford.
- Tucker, P., & Aron, A. (1993). Passionate love and marital satisfaction at key transition points in the family life cycle. – *Journal of Social & Clinical Psychology*, 12, 135–147.
- Wekerle, C., & Wolfe, D. A. (1998). The role of child maltreatment and attachment style in adolescent relationship violence. – *Development and Psychopathology*, 10, 571–586.