

Взаємодія систем прив'язаності і піклування

На численних зворушливих зображеннях мадонни з немовлям, створених упродовж століть, ми бачимо два боки стосунків прив'язаності: захищене, довірливе, щасливе немовля і теплу, люблячу, надійну матір, яка гарантує безпеку. Спершу дослідники прив'язаності зосереджувалися на дитячому боці цих стосунків, адже первинні запитання Боулбі стосувалися впливу відчуття безпеки чи його відсутності у дитини на подальший розвиток особистості і психопатології [397; 400].

Однак відповіді на ці запитання розглядалися здебільшого щодо батьків, оскільки розвиток дитини значною мірою оцінювали як результат, зумовлений психічним станом основних опікунів та їх спостережуваною поведінкою. Щоб дати пояснення з позицій етології та еволюційної психології свого часу, Боулбі припустив, що існує не лише “поведінкова система прив'язаності” в немовляти, а й “поведінкова система піклування” у батьків.

Один із напрямів подальших досліджень прив'язаності полягав у спробі замкнути причинно-наслідкове коло, показавши, що параметри системи піклування, які можна вивести зі спостережень за дорослими та з їхнього опитування, утворюються під впливом досвіду прив'язаності [2090]. Інакше кажучи, на поведінкову систему дорослої людини, яка виховує дитину, впливає її власний досвід взаємодії з опікунами на більш ранніх етапах розвитку.

Піклування визначали не лише як основний компонент батьківської поведінки, а й як базову складову романтичних і подружніх стосунків та, по суті, ключовий елемент усіх форм просоціальної поведінки. Для маленьких дітей батьки зазвичай є головними джерелами захисту, підтримки і безпеки, і відмінності в тому, наскільки повноцінно чи недостатньо вони виконують цю роль, мають значні наслідки для соціально-емоційного розвитку дітей (див. главу 5). Романтичні партнери також часто покликані забезпечити одне одному заспокоєння, підтримку і захист

у складних ситуаціях, і якість підтримки, яку здатні і готові надати партнери, є одним із головних чинників якості і стабільності стосунків [1878].

Цю главу ми розпочнемо з огляду теоретичних ідей про взаємодію поведінкових систем прив'язаності і піклування, далі розглянемо експериментальні дослідження стосунків між орієнтаціями прив'язаності і турботливою поведінкою у стосунках “батьки — дитина”, у дорослих романтичних парах і в ширшому міжособистісному контексті.

Система піклування та її зв'язок із системою прив'язаності

Визначення поведінкової системи піклування

Згідно з Боулбі, люди народжуються зі здатністю розвивати співчуття до інших і піклуватися про них, коли ті цього потребують [406]. Він описав цей набір дій, спершу зосередивши увагу на реакціях батьків на вираження потреб дітьми, як *поведінкову систему піклування*. Ця система, можливо, виникла під час еволюції, оскільки збільшила інклюзивну пристосованість людей [1426] завдяки підвищенню шансів на виживання і розмноження тих, хто реагував на потреби інших, з якими мав спільні гени: дітей, братів і сестер, близьких членів сім'ї, а також членів розширених сімей і генетично споріднених більших груп, наприклад, невеликих племен. Нині, завдяки розвитку освітніх підходів до виховання (соціалізації дітей таким чином, щоб вони розглядали всіх людей як членів однієї сім'ї), система піклування може бути активована щирою опікою для кожного, хто її потребує. Хоча більшість людей, можливо, сильніше й легше піклується про тих, з ким має психологічний або генетичний зв'язок [1262], мотиви і поведінка багатьох, хто виявляє турботу, можуть поширюватися на всіх страждених людських істот і навіть представників інших видів.

На думку теоретиків прив'язаності, мета системи піклування полягає в тому, щоб зменшувати страждання інших, захищати їх від небезпеки, сприяти зростанню і розвитку [661; 2310; 2320]. Інакше кажучи, система піклування призначена для задоволення потреб інших у захисті та підтримці в момент небезпеки, що Боулбі назвав “наданням безпечного місця” [406], а також для підтримки дослідження, незалежності і зростання інших, коли це безпечно й бажано. Ейнсворт назвала це “забезпеченням надійної бази для пізнання нового” [33]. Коллінз і колеги

дійшли висновку, що система піклування, можливо, активується в одній або двох ситуаціях [661]:

- коли людині доводиться долати небезпеку, стрес чи дискомфорт, і вона або відкрито шукає допомоги, або має з неї користь;
- коли в іншій людини з'являється можливість для опанування, навчання чи підвищення майстерності, і вона або потребує допомоги, щоб скористатися цією можливістю, або, ймовірно, хоче обговорити це, чи отримати підтвердження своїх прагнень і досягнення бажаних цілей.

У будь-якому разі, щойно система піклування активується (повною мірою чи ні), людина звертається до репертуару поведінки, спрямованої на відновлення або поліпшення добробуту іншого. Цей репертуар охоплює прояв інтересу до проблем чи цілей інших, підтвердження їхньої компетентності і здатності впоратися із ситуацією, вираз любові і прив'язаності, надання поради й практичної допомоги мірою необхідності, невтручання у зусилля людини, яких вона докладає для розв'язання проблем, або у дослідницьку діяльність, а також захоплення і підтвердження успіхів [661].

Ключовим елементом основної стратегії системи піклування є те, що Деніел Бетсон називає "емпатичною турботою про страждання іншої особи" [198], а це часто передбачає прийняття точки зору іншої людини, щоб зменшити її страждання або підтримати зростання. Коллінз і колеги вважають, що таке емпатичне ставлення містить у собі чутливість і чуйність — два аспекти батьківського піклування [661], виокремлені Ейнсворт і колегами [34]. *Чутливість* охоплює налаштування й точне тлумачення сигналів іншої людини про дистрес, занепокоєння чи потребу, а також реагування відповідно до поведінки цієї людини у пошуках підтримки [1262]. *Чуйність* передбачає добрі наміри, підтвердження потреб і почуттів людини, яка страждає, повагу до її переконань, поглядів і цінностей, а також надання їй можливості відчувати, що її люблять, розуміють і приймають [2699]. Чутливість і чуйність є необхідними для задоволення актуальних потреб іншої особи. Нечутливі й нечуйні опікуни можуть ігнорувати або хибно тлумачити сигнали іншої людини, ухилятися від ролі опікуна чи незграбно або нав'язливо втручатися у справи того, ким опікуються.

У потенційного опікуна зіткнення зі стражданням іншої людини може спричинити два різні типи емоційних реакцій: емпатичне співчуття та

особистий дистрес [198]. Хоча обидві реакції свідчать про те, що дистрес однієї людини викликав потенційно турботливу реакцію в іншій, ці два стани суттєво відрізняються за концентрацією уваги й мотиваційними наслідками. Основна увага співчуття зосереджена на потребах іншої людини, і природним наслідком цього є прагнення полегшити її страждання. Натомість головним фокусом особистого дистресу є власний дискомфорт, який можна зменшити або допомогою, або ігноруванням чи униканням ситуації. Ба більше, тоді як співчуття підтримує піклування без будь-якої прямої вигоди для того, хто її дарує (*безумовне піклування*), особисте страждання, можливо, трансформується у допомогу лише тоді, коли це є найкращим способом зменшити дискомфорт опікуна [198]. Якщо потенційна особа, котра стає опікуном, може зняти власний дистрес іншим способом, а не допомогою, особистий стрес не здатен мотивувати емпатичне піклування.

Виражене належним чином піклування корисне людині, про яку дбають, розв'язує проблему через посилення її почуття захищеності й безпеки або через зміцнення здібностей долати труднощі [661]. Належне піклування також корисне тому, хто надає підтримку, хоча його головна мета — допомога іншому. Це сприяє внутрішньому відчуттю того, що Еріксон називає *генеративністю* — почуттям, що людина більша за ізольоване “я” і здатна робити вагомий внесок у добробут інших [1018]. Відчуття генеративності охоплює позитивні переживання про себе як про людину з високими моральними якостями та соціальними навичками, сильне почуття самоєфективності, любові й зв'язку з іншими [2568].

Індивідуальні відмінності у піклуванні

Хоча вважається, що кожна людина народжується з потенціалом до піклування, ця здатність може порушуватися почуттями, переконаннями чи побоюваннями, які знижують чутливість і чуйність або суперечать їм [61]. Оптимальне функціонування системи піклування передбачає адаптивні стратегії емоційної регуляції, що допомагають особам, які надають підтримку, ефективно долати дискомфорт, зумовлений спостереженням чужих страждань. Дефіцит емоційної регуляції може призвести до того, що людина, котра здійснює піклування, почуватиметься пригніченою власними переживаннями, ототожнюватиметься з тим, хто потребує підтримки, замість позиції помічника, або ж дистанціюватиметься від нужденної особи, намагаючись

заспокоїти власні почуття. Водночас оптимальне піклування потребує ефективних механізмів саморегуляції, адже розв'язання проблем іншої особи часто передбачає тимчасове відкладення власних цілей і планів. Ба більше, необхідно діагностувати проблему іншої людини, сформувати план чуйної та ефективної допомоги і притлумити мотиви, котрі можуть перешкоджати зусиллям у подоланні труднощів. На думку Ненсі Коллінз і колег, піклування також може бути порушене браком соціальних навичок, виснаженням психологічних ресурсів, неготовністю надавати допомогу та егоїстичними мотивами, які знижують емпатичну чутливість [661].

Як і в інших поведінкових системах, дисфункція системи піклування може зумовлювати одну з двох неоптимальних (вторинних) стратегій: гіперактивацію або дезактивацію. Гіперактивне піклування є нав'язливим, несвоечасним і надмірно силуваним; воно може бути спрямоване на утвердження власної незамінності для партнера чи на підвищення самооцінки через відчуття компетентності або успішності як опікуна. Такі цілі нерідко досягаються шляхом перебільшення потреб інших осіб, зайняття надпильної позиції щодо уявних труднощів, примушування приймати нав'язану допомогу та концентрації на чужих потребах із нехтуванням власних. Натомість дезактивовані стратегії системи піклування характеризуються браком емпатії, відмовою від допомоги, пропонуванням лише часткової підтримки і наполяганням на збереженні емоційної дистанції, коли інша людина шукає захисту чи заспокоєння.

Ми з Моран Шемеш-Айрон розробили інструмент самооцінки з 20 пунктів для оцінювання індивіда за цими двома параметрами неоптимального піклування — *шкалу функціонування системи піклування* (CSS) (див. додаток М) [2994]. Факторний аналіз виокремив два прогнозовані фактори в кожному наборі з 10 пунктів, а низька кореляція між показниками гіперактивації й дезактивації свідчить про їхню відносну незалежність — так само, як у випадку тривоги й уникання, що оцінюються за допомогою ECR. Підшкали CSS демонструють високу надійність у повторних тестуваннях, а їхню валідність підтверджує помірний зв'язок із раніше апробованими показниками, які стосуються різних аспектів турботи. Загалом показники гіперактивації корелюють із тенденціями до інтенсивної, проте тривожної моделі надання підтримки, тоді як показники дезактивації — із пригніченням співчуття і турботи.

Орієнтація прив'язаності і патерни піклування

Боулбі помітив, що активація системи прив'язаності може заважати системі піклування, оскільки потенційні опікуни можуть відчувати, що гарантування власної безпеки й отримання допомоги є важливішим, ніж надання іншим безпечного місця чи надійної бази [406]. У такі моменти люди, можливо, настільки зосереджені на власній уразливості, що їм бракує ментальних ресурсів, необхідних для чуйної уваги до потреб інших. Лише в разі відновлення надійності прив'язаності людина, яка потенційно опікується, може сприймати інших не лише як можливі джерела безпеки і підтримки, а й як гідних осіб, котрі самі потребують і заслуговують на співчуття та увагу.

Міркуючи в цьому напрямі, теоретики прив'язаності висунули гіпотезу про те, що надійність прив'язаності є важливим підґрунтям для оптимального піклування [661; 2310; 2320]. Крім того, почуття безпеки передбачає (згідно з теорією), що людина була свідком, випробувала на собі й отримала користь від ефективної системи піклування щедрих фігур прив'язаності, що дає модель для наслідування, коли вона перебирає на себе роль опікуна. Особи надійного типу почуваючись комфортно в близькості і взаємозалежності, можуть дозволити іншим людям звертатися до них по допомогу і висловлювати почуття вразливості і потреби. Певність осіб із надійним стилем у доброті оточення полегшує їм сприйняття інших як таких, що заслуговують на співчуття та підтримку, а власна позитивна модель дозволяє їм відчувати впевненість у своїй здатності закривати потреби іншої людини, ефективно регулюючи власні емоції.

Носіям прив'язаності тривожного та уникаючого стилів ймовірно буде важко забезпечити ефективну систему піклування. Хоча люди з тривогою у прив'язаності можуть мати певні якості, необхідні для ефективного піклування (готовність відчувати та виражати емоції, відчувати комфорт від психологічної і фізичної близькості тощо), у них наявний дефіцит емоційної регуляції і саморегуляції (див. глави 7 і 8), що робить їх вразливими до особистих страждань і заважає чутливій та чуйній піклувальній поведінці. Їхня схильність відволікатися на власні проблеми, на недоречні проекції і розмиті міжособистісні кордони здатна порушити достатнє зосередження на болю та стражданнях інших людей. Ба більше, через невпевненість у собі (див. главу 6) людям тривожного типу може бути важко взяти на себе роль "сильнішої і мудрішої" опори. Крім того, їхнє перебільшене прагнення близькості

і схвалення (див. главу 9) може призвести до того, що такі люди стануть нав'язливими або надмірно залученими, стиратимуть межу між добробутом іншої людини і своїм [2310].

Люди з тривожним стилем можуть користуватися системою піклування як засобом задоволення власних незакритих потреб у близькості, прийнятті і включенні. Коллінз і колеги вважають, що ці егоцентричні мотиви призводять до нав'язливої піклувальної поведінки, нечутливої до сигналів партнера [661]. Цей тип може здійснювати спроби зблизитися або надто втягнутися, коли партнер не хоче допомоги, і така поведінка може спричинити образу, гнів і конфлікт, що, своєю чергою, залишає в носія тривожної прив'язаності почуття недооцінки або хибної провини [661].

Неготовність до втішання в людини зі стилем уникання через сильну близькість і негативні робочі моделі інших також може заважати оптимальній системі піклування [2310]. Їхній дискомфорт від вираження потреби і залежності може змусити відсторонитися, а не зв'язуватися з кимось, чиї потреби треба задовольнити. Унаслідок цього тип, що уникає, може намагатися емоційно і фізично дистанціюватися від інших, які потребують допомоги, відчувати зверхність над тими, хто є вразливим або страждає, або відчувати зверхню жалість, а не емпатичну турботу. У деяких випадках цинічне або вороже ставлення людей з таким стилем і негативні моделі інших можуть трансформувати співчуття або чуйність в *schadenfreude*, тобто у зловтіху (див. главу 6).

Стили прив'язаності і батьківське піклування

Прив'язаність і піклування найчастіше розглядали в контексті стосунків між батьками та дітьми. На думку Боулбі, батьки розвивають піклувальну поведінку в тандемі з власними системами прив'язаності й асоційованими з ними робочими моделями [406]. Чимало дослідників оцінювали орієнтацію прив'язаності батьків і вивчали її вплив на ментальні репрезентації виховання дітей, фізіологічні реакції на стимули, пов'язані з вихованням, і батьківське піклування. Більшість таких досліджень були зосереджені на відповідях матерів і покладалися як на ААІ, так і на показники самооцінки моделей прив'язаності у дорослих. Проте основні результати були відтворені в дослідженнях, що в них особливу увагу приділяли батькам або застосовували шкали самооцінки щодо прив'язаності [1666].

Ментальні репрезентації і батьківське піклування

Згідно з теорією прив'язаності [1262], у дорослих, які готуються стати батьками, і в тих, хто вже став ними, формуються ментальні репрезентації про себе як про вихователів, про дитину як реципієнта піклування, що розвивається, і та про стосунки між батьками та дітьми. Ці ментальні репрезентації, як і інші робочі моделі себе та інших, спрямовують піклувальну поведінку під час взаємодії батьків і дітей і впливають на очікування, почуття і дії батьків. Якщо ненадійність прив'язаності впливає на робочі моделі піклування і на його фактичне надання, вона має проявитися під час оцінювання почуттів і сумнівів дорослих щодо виховання та поглядів на дітей і у стосунках між дитьми та батьками.

Серед тих, хто не є батьками, постійно виявляється, що унікаюча прив'язаність корелює з меншим бажанням мати дітей [2435; 2715; 2716; 2718; 2873; 3517]. Лише в одному дослідженні [2873] показано, що й у осіб із тривожною прив'язаністю менше такого бажання.

Крім того, доведено, що люди з ненадійними стилями, які не стали батьками, менш позитивно оцінюють свою здатність спілкуватися з дітьми, уявляють взаємодію з майбутньою дитиною й оцінюють свою близькість до неї [2279; 2435; 2715; 2716; 2873; 3517]. Дослідження також показують, що люди з більшою тривогою у прив'язаності мають перебільшені, нереалістичні і перфекціоністські уявлення про свою можливу роль батьків [3088]. Ці погляди можуть бути результатом поєднання бажання бути коханими і подолати сумніви у власних батьківських здібностях.

Шарп і Мейзелесс також виявили, що ментальні репрезентації носіїв ненадійних стилів про батьківство деякою мірою нагадують проблеми з формуванням цілісної особистої ідентичності (див. главу 8) [2873]. У ментальних репрезентаціях осіб типу уникання припускається дифузна ідентичність: вони не думають про майбутнє виховання дітей і не прихильні до нього. Уявлення тривожного типу нагадують мораторій на ідентичність: виховання дітей для них важливе, однак їм важко взяти на себе зобов'язання стати батьками. Оскільки в учасників цих досліджень не було дітей на момент опитування, результати відображають внутрішні робочі моделі, а не реальний батьківський досвід.

Концептуально аналогічні результати були отримані в дослідженнях дорослих, які вже стали батьками. Користуючись шкалами AAI або інструментами самооцінки про прив'язаність, у цих експериментах дослідники отримали результати про те, що батьки з меншою надійністю відчують менше радості і задоволення під час взаємодії з дітьми [273; 2718;

2891; 3065] і почуваються менш близькими з ними [2715; 3517]. У кількох дослідженнях також показано, що люди з ненадійними стилями повідомляють про підвищений стрес, пов'язаний із вихованням дітей [44; 1086; 1134; 1567; 1835; 1865; 1988; 2348; 2471; 2718; 3274; 3353; 3372]. Крім того, Марія Казмерчак зазначає, що батьки з меншою надійністю висловлювали менше емпатії по відношенню до свого подружжя і вважали його менш емпатичним щодо них після народження дитини, що, своєю чергою, погіршувало їхню адаптацію в переході до батьківства [1712].

Батьки ненадійних типів набрали нижчі бали за шкалою вимірювання задоволеності [643; 648; 1867; 1903; 2718; 3372]. Вони також оцінювали себе як менш здатних впоратися з вимогами і проблемами на тлі вагітності, пологів і виховання немовляти [44; 263; 264; 2276; 2279; 3274]. Крім того, матері з ненадійним стилем більше непокоїлися і боялися розлуки з дітьми [2039; 2177; 2892; 3215; 3353]. Помічено, що тривожна прив'язаність корелює з підвищеними ревностями та ворожістю щодо немовлят [2891; 3517] і посиленням почуттям недооцінки й неповаги з боку прийомних дітей [578].

Батьки ненадійних типів описували себе як менш компетентних у розв'язанні завдань із виховання [505; 1567; 1764; 1821; 2715; 2716; 2873; 2892; 3088; 3383]. Вони також вважали, що становлення батьками вимагає більше зусиль і витрат [3211; 3275] і повідомляли про меншу компетентність у подоланні стресу своїх дітей [828]. Підлітки і дорослі діти оцінили таких батьків як таких, що менш підтримують і приймають, а також як менш послідовних у прояві прив'язаності [1764; 3539]. Подібні впливи ненадійної прив'язаності виявлено в негативних оцінках дідусів і бабусь після народження першого онука [3212]. Повідомлення батьків про тривогу й уникання у прив'язаності асоціюються з неоптимальними стилями виховання, як-от авторитарний або такий, у якому дітям забагато дозволяється [2346; 3592].

Можливо, батьки з ненадійною прив'язаністю мають дещо негативні ментальні репрезентації дітей. У вибірці дорослих, котрі не мають дітей, Роулз і колеги виявили, що уникаюча прив'язаність корелює з репрезентаціями майбутніх дітей як менш надійних і ласкавих [2716]. Ба більше, матері ненадійного типу (згідно зі шкалою самооцінки) порівняно з надійним типом вважали своїх немовлят більш схильними до стресу і менш товаришескими [2582; 2583; 2655; 3213]. Однак у чотирьох інших дослідженнях не виявлено зв'язку між орієнтацією прив'язаності батьків і сприйняттям своїх уже народжених [1948; 2177; 2237]

або майбутніх дітей [2873]. Крім того, в той час як батьки тривожного типу з більшою ймовірністю сприймають свою дитину як втручання в сімейні стосунки, носії стилю уникання, ймовірно, сприймають дитину як втручання в кар'єру [2719] і менш оптимістичні щодо майбутніх досягнень і життєвих успіхів власних дітей [1946].

Послугуючись ААІ, Чарльз Зіна і колеги дійшли висновку, що матері з унікаючою прив'язаністю (порівняно з надійною), інтерпретували фотографії немовлят із неоднозначними емоційними виразами як такі, що зазнають більш негативних емоцій [3579]. У дослідженні Кобак і колег [1806] показано, що матері з ненадійним стилем (за результатами ААІ) порівняно з надійним типом сприймали своїх доньок-підлітків як менш здатних до регулювання імпульсів і стресу. В іншому дослідженні, присвяченому оцінці когнітивних реакцій на дистрес у немовлят, Естер Ліркес і Кетрін Сіпак показали, що люди, які набрали вищі бали за униканням в ECR, з більшою ймовірністю робили негативні внутрішні атрибуції щодо плачу немовляти, скажімо, називали дитину розпещеною або розглядали її як носія складного темпераменту [1941]. Крім того, вони були менш точні у визначенні емоцій немовлят і частіше виявляли веселощі або нейтральність у відповідь на дистрес немовляти. Цей висновок був відтворений в іншій роботі [945], що ще раз підтвердило думку, що батьки зі стилем уникання схильні сприймати дитячий плач у захисній та упередженій манері.

Фізіологічні реакції, що пов'язані з батьківством

Протягом останнього десятиліття деякі дослідники прив'язаності послуговувалися фізіологічними інструментами для індексації автоматичних реакцій батьків на стимули, пов'язані з вихованням дітей: зображення обличчя немовляти, вираз обличчя або голосу дитини, емоційний вираз тощо. Ці роботи ґрунтувалися на новаторських підходах, у яких оцінювали нормативні реакції мозку на стимули, пов'язані з вихованням дітей, із застосуванням методів *функціональної магнітно-резонансної томографії* (фМРТ) [2353; 2464] або *електроенцефалографії* (ЕЕГ) [1488; 3463]. Також проводилися експерименти, в яких виявлено нейронні ланцюги, що лежать в основі батьківської чутливості до ознак дистресу немовлят [1765; 2425]. Головне питання полягало в тому, чи впливає на ці реакції, пов'язані з мозком, орієнтація прив'язаності у батьків.

В одному з цих досліджень, що ґрунтувалося на вибірці бездітних жінок, Маделон Рім і колеги вивчали активацію мигдалеподібного тіла (за допомогою фМРТ) під час самооцінки рівня роздратування і надмірного вживання алкоголю [2732]. Також автори перевіряли зусилля, на яке вказує сила стиснення рук під час впливу дитячого плачу. Жінки з меншою надійністю (за результатами ААІ) демонстрували більшу активацію мигдалеподібного тіла, повідомляли про більше роздратування і сильніше стискали руки під час впливу дитячого плачу.

В іншому дослідженні із застосуванням фМРТ [3160] були отримані докази, що матері, які народили первістка і мають ненадійний стиль прив'язаності (за результатами ААІ), демонстрували меншу активацію дофамінергічних ділянок мозку, як-от вентральна частина смугастого тіла, під час відтворення зображень власної дитини з емоційним виразом, що передбачає певне стримування поведінки під час наближення до немовляти. Об'єднуючи ці два дослідження, можна зробити висновок, що мозок матерів ненадійних типів реагує на дистрес немовляти посиленими реакціями уникання, пов'язаними зі страхом (гіперактивація мигдалеподібного тіла), і гальмуванням реакцій зближення (деактивація вентральної частини смугастого тіла), що, своєю чергою, може перешкоджати чутливості і реакції на дистрес немовляти. Останнє є компонентом оптимальної батьківської поведінки.

В іншому експерименті із застосуванням фМРТ [1947] Делія Лензі і колеги порівнювали реакції мозку жінок, які не народжували, зі стилем уникання (за результатами ААІ) під час спостереження та імітації емоційної міміки дитини. Такі жінки (порівняно з надійним типом) демонстрували сильнішу активацію рухових, дзеркальних і лімбічних ділянок мозку і слабшу активацію *медіальної орбітофронтальної кори* (МОФК). Автори зазначають, що гіперактивація лімбічної і дзеркальної ділянок у жінок з униканням може відображати емоційну дисрегуляцію під час впливу міміки немовляти, в той час як гальмування МОФК може відбивати деактивацію піклувальної поведінки у відповідь на ці вирази.

В експерименті з електроенцефалограми Єва Фрідріх і колеги попросили матерів, які народили вперше, пройти проєкційний тест на прив'язаність у дорослих, а потім переглянути запис із зображенням обличчя немовлят, що висловлюють позитивні, негативні або нейтральні емоційні стани [1162]. Запис був націлений на перевірку реакцій мозку. Матері з надійним стилем продемонстрували менш виражену реакцію N170 і сильніші реакції N200 і P300 на стимули, ніж матері ненадійних типів.

Реакція N170 пов'язана із кодуванням конфігураційних властивостей облич — її ослаблення вказує на легше розпізнавання облич у матерів із надійною прив'язаністю. Таким чином, їм потрібно менше ресурсів для нейронного оброблення, ніж жінкам із ненадійним стилем. Посилене негативне відхилення компонента N200 інтерпретується як результат уваги або полегшеного розрізнення мети та інших стимулів. Таким чином, посилення реакції N200 у матерів із надійною прив'язаністю означає, що вони краще здатні точно розпізнавати емоційні вирази немовлят, що є ще одним компонентом материнської чутливості. Посилення реакції P300, можливо, вказує на упередженість сприйняття соціальних стимулів серед матерів із більшою надійністю.

Вегетативні реакції на емоційні прояви немовляти також, ймовірно, залежать від орієнтації прив'язаності. Готфрід Спанглер і колеги оцінили наслідувальні реакції батьків (активність лицьових м'язів) і рефлексів повік (за допомогою парадигми переляку) на дитячі фотографії з позитивними, нейтральними і негативними емоціями [3107]. Порівняно з батьками ненадійних типів, носії надійного стилю (за результатами AAI) демонстрували активніші мімічні реакції на варіації емоційного вираження немовляти, що є ознакою емпатії та реакції зближення. Цікаво, що унікаючий тип продемонстрував посилення реакції переляку на вираження немовлятами негативних емоцій, що передбачає вегетативне, можливо небажане, вираження особистого дистресу у відповідь на сигнали страждання немовлят.

Концептуально аналогічні результати отримані в нещодавньому дослідженні усиновлених молодих людей, які чули дитячий плач [2916]. Усиновлені діти надійного типу в дорослому віці продемонстрували добре інтегровану реакцію на дистрес немовляти: збільшення частоти серцевих скорочень і зникнення *дихальної синусової аритмії* (ДСА), що поєднувалося з підвищеним сприйняттям невідкладності при реагуванні на ознаки дистресу немовляти. Послаблення ДСА було відсутнє серед учасників експерименту з ненадійним стилем, натомість у них послаблювалося поєднання сприйманої терміновості і підвищеного симпатичного збудження, що відображало деактивацію реакції на піклування.

Зумовлені прив'язаністю відмінності також були виявлені в електродермальній реакції на ознаки дитячого дистресу [10; 1377]. Дорослі з меншою надійністю (згідно з AAI або оцінками наративів про прив'язаність) демонстрували більшу електродермальну реактивність і сильніше зниження почуття любові під час прослуховування плачу

немовляти. Схожий набір результатів отриманий Лізою Роке і колегами, які оцінювали рівень кортизолу в матерів під час різних форм взаємодії із дітьми віком 18–26 міс. [2791]. У матерів надійного типу не спостерігалось змін рівня кортизолу під час взаємодії, ймовірно, через комфорт від контакту з немовлям. Проте у жінок із ненадійним стилем після взаємодій спостерігалось значне зниження рівня кортизолу (порівняно з вихідним рівнем), що, за даними Роке і колег, могло бути пов'язано з тривогою перед контактом з немовлям.

Вивчаючи гормональну основу батьківського піклування, Робін Едельштейн і колеги виявили, що уникаюча прив'язаність негативно корелює з рівнем естрадіолу [968] — гормону, який, можливо, підтримує батьківську поведінку [2334]. Зокрема, вчені виявили, що дорослі з сильним униканням (за результатами ECR) мали знижені рівні ендогенного естрадіолу, особливо якщо в них також було слабке бажання емоційної близькості. У подальшому дослідженні Едельштейн і колеги вивчили зміни рівня естрадіолу під час перегляду фільму, в якому зображується близька взаємодія батьків і дітей [966]. В той час як жінки з низькими балами за шкалою уникання в ECR реагували на відео взаємодії батька із дитиною підвищеним викидом естрадіолу, жінки з високими балами з уникання таких ознак не продемонстрували.

Дбайлива поведінка батьків

В одному з перших досліджень предикторів материнської чутливості, зумовлених прив'язаністю, Гафт і Слейд оцінювали матерів немовлят у віці 9–23 міс. за допомогою AAI і записували на відео взаємодію між ними і дітьми, а потім визначали здатність матері помічати позитивні й негативні емоції малюка і налаштовуватися на них [1410]. Порівняно з ненадійними типами, матері з надійним стилем більш послідовно реагували на емоції і потреби дитини. Жінки з тривожним стилем непослідовно налаштовувалися як на позитивні, так і на негативні емоції, тоді як жінки з уникаючим стилем, здавалося, ігнорували негативні емоції. Мілліган і колеги також зафіксували ігнорування матерями з уникаючою прив'язаністю негативного афекту свого немовляти в дослідженні емоційної експресивності під час співу колискових [2344]. На відміну від матерів надійного типу, які менш грайливо співали дітям, що відчувають стрес, ніж немовлятам без стресу, емоційний тон жінок з уникаючим стилем не змінювався залежно від рівня стресу немовляти.

Вони не визнавали страждання свого малюка і демонстрували високий рівень грайливості, спрямованої радше на підтримку власного духу, ніж на належну реакцію на потреби немовляти.

Пізніше Кім і колеги виявили, що, порівняно з ненадійними типами, матері з надійною прив'язаністю (за результатами ААІ під час вагітності) з більшою ймовірністю емпатично приймали внутрішній стан своєї семимісячної дитини під час тесту із нерухомим обличчям (використовувалась ключова фраза: "О, ти такий сумний. Це мене дуже бентежить. Любий, у чому справа?") [1766].

За допомогою ААІ кілька груп авторів вивчали зумовлені прив'язаністю зміни чутливості і реакції матерів на немовлят під час записаних на відео сеансів вільної гри і неструктурованих спостережень за повсякденною материнською поведінкою вдома [282; 1124; 1382; 1482; 2564; 2685; 3020; 3065; 3199; 3415]. Результати показують, що матері ненадійних типів менш уважні і не так чуйно реагують на потреби немовляти, ніж матері з надійним стилем. Під час спілкування з дитиною вони більш засмучені і нав'язливі. Примітно, що в частині цих досліджень виявлено зумовлені прив'язаністю відмінності в поведінці батьків, навіть коли ААІ вони проходили до народження дитини, що виключає альтернативне пояснення впливу дитячого темпераменту на орієнтацію прив'язаності матерів.

Дослідження із застосуванням шкал самооцінок щодо прив'язаності дали менш послідовні результати. В той час як у деяких із них зазначені результати відтворювалися [1040; 1358; 2348; 2947], в інших дослідники не змогли знайти зв'язку між шкалами прив'язаності і материнською поведінкою під час взаємодії матері і дитини [282; 506; 3383]. У щоденниковому дослідженні Сара Ленг і колеги з'ясували, що зв'язок між ненадійною прив'язаністю і батьківською поведінкою є складнішим і залежить від характеру оцінюваної діяльності [1886]. Наприклад, батьки тривожного типу менше залучалися до дослідницької активності зі своїм немовлям (дії, які стимулюють і розширюють знання дитини). Крім того, батьки з тривогою (але не матері) повідомляли про меншу залученість до дій, орієнтованих на близькість (активність, яка включає фізичний або емоційний зв'язок із немовлям).

В інших експериментах вивчали зумовлені прив'язаністю відмінності в якості тієї підтримки, що її матері надають дітям дошкільного віку під час розв'язання складних когнітивних завдань [16; 387; 734; 745; 981; 1614; 2715; 3020; 3495]. За винятком двох робіт [1614; 2715],

де застосовували шкали самооцінки, дослідники користувалися ААІ за кілька місяців перед або одночасно з оцінкою материнського піклування. Незважаючи на відмінності в методах перевірки, у всіх дослідженнях незалежні спостерігачі оцінили матерів надійного типу як більш теплих і підтримуючих. Інші результати: в той час як матері з унікаючим стилем були менш чутливими, більш контролюючими і зосередженими на завданні [734; 3495], жінки тривожного стилю давали заплутані інструкції [734], були засмучені і нав'язливі у спробах допомогти дітям [16; 387; 981] і менше підтримували автономію дитини [3495]. Таким чином, як і очікувалося, матері з тривожною прив'язаністю були готові допомогти своїм дітям, але залишалися збитими з пантелику, засмученими і нав'язливими, що знижувало якість їхньої роботи.

Додаткові дослідження із застосуванням ААІ передбачали відеозапис і наступний аналіз поведінки матерів під час спільної діяльності з дітьми дошкільного або шкільного віку: гра, малювання, складання розповіді і читання книжки [320; 487; 488; 651; 713; 737; 2525; 2561; 3337; 3366]. Як і очікувалося, матері надійного типу виявляли більше тепла, чуйності і підтримки. Вони також були схильні до більш синхронної взаємодії зі своїми дітьми, забезпечували кращу організацію і структуру завдань і мали менше неприємностей під час спільної діяльності.

Є також свідчення, що проблемна батьківська поведінка осіб із ненадійними типами прив'язаності проявляється під час взаємодії з їхніми дітьми-підлітками. В обсерваційному дослідженні Джонс і Кессіді виявили, що унікаюча прив'язаність матерів, виявлена за ECR, пов'язана з менш підтримувальною взаємодією під час обговорення врегулювання конфлікту з дитиною-підлітком (за оцінками спостерігачів) [1665]. Ба більше, уникання матерів асоціюється з більш ворожою поведінкою щодо дітей і з менш позитивним сприйняттям підлітками матері, що, своєю чергою, заважає наданню підтримки під час конфліктних обговорень. Батьки з ненадійними стилями часто менше знають своїх дітей, гірше обізнані про те, де ті перебувають, з ким спілкуються і що роблять, — про це повідомляють як батьки, так і діти [1667]. Також під час спроби розв'язати конфлікт вони частіше покладаються на руйнівні стратегії (домінування, уникання) [1242]. В той же час Джонс і колеги виявили, що унікаюча прив'язаність матерів (за результатами ECR) проспективно прогнозувала більш стресові й менш підтримувальні реакції на вираження негативних емоцій підлітком за один і два роки [1664].

Вплив надійної прив'язаності на батьківську поведінку також було задокументовано в дослідженнях, в яких оцінювалося рефлексивне функціонування батьків або сценарії їхніх наративів надійності. Наприклад, крос-секційні, проспективні та інтервенційні дослідження показали, що рефлексивне функціонування матері (основний компонент надійної прив'язаності) корелює з материнською чутливістю та чуйністю (див. главу 4), про що свідчать як дані, отримані інструментами самооцінки, так і спостереження за поведінкою [1374; 2886; 2887; 3129; 3172; 3174; виняток 2533]. Ба більше, здатність матерів створювати зі слів-підказок послідовні сценарії надійної бази (ще один компонент надійної прив'язаності) пов'язана з посиленою материнською чутливістю і більш позитивною взаємодією з немовлятами [688] і дошкільнятами [388; 1403; 1596].

У кількох роботах досліджували зумовлені прив'язаністю зміни в батьківській поведінці у сфері піклування. У двох експериментах [3337; 1473] не підтверджено значного впливу прив'язаності на чутливість батьків. Натомість Дебора Кон і колеги, а також Лора Макфарланд-П'яцца і колеги дійшли висновку, що батьки надійного типу (за результатами ААІ) були більш чуйними і підтримуючими у взаємодії зі своєю дитиною, ніж представники ненадійних стилів [651; 2196]. Крім того, Кон і колеги помітили, що матері з ненадійною прив'язаністю, які були в шлюбі з чоловіками надійного типу, надавали більшу підтримку, ніж дружини чоловіків із ненадійним стилем. Це може означати, що на батьківську поведінку матері впливали як її власна динаміка прив'язаності, так і контекст надійності чи ненадійності, створюваний чоловіком (див. главу 10).

Важливо зазначити, що у переважній більшості досліджень оцінювалося батьківське піклування у незагрозливих ситуаціях, коли системи прив'язаності у дитини лишалися неактивними. Єдиним винятком є дослідження Джудіт Кроуелл і Ширлі Фельдман [735]. Вони знімали на відео поведінку матерів, коли дитина стикалася із загрозою, що активувала прив'язаність: сепарація від матері в лабораторії. Жінки з надійною прив'язаністю були ніжнішими й краще підготували дітей до сепарації, ніж матері з ненадійними стилями. Вони залишали кімнату з мінімальним занепокоєнням і швидко відновлювали близькість після возз'єднання. Жінки з тривожною прив'язаністю були надмірно схвильовані, їм важко було залишити кімнату, а також складніше заспокоїти дитину після возз'єднання. Подібні ознаки батьківського стресу виявлялися

й у реакціях матерів з ненадійною прив'язаністю під час експерименту з “нерухомим” обличчям [1421; 3066]. У двох наступних дослідженнях отримано концептуально схожі результати, базовані на оцінці поведінки матерів у загрозованих ситуаціях, не прямо зумовлених прив'язаністю. Гейл Гудман і колеги просили батьків описати свою взаємодію з дитиною після медичної процедури [1314]. Батьки з більшою надійністю (за шкалами самооцінки) з набагато рішучіше обговорювали процедуру й фізично втішали дитину. Едельштейн і колеги записали на відео поведінку дітей і батьків під час вакцинації в клініці [963]. Автори помітили, що батьки з посиленням уникання (за результатами ECR) менше підтримували своїх дітей, особливо якщо ті переживали сильний дистрес. Отже, коли діти найбільше потребували підтримки, уникаючий тип виявлявся неспроможним забезпечити достатнє піклування.

У поширенні цих досліджень на батьків підлітків Кобак і колеги записали на відео розмови матері й дитини про відхід підлітка з дому на роботу або в коледж [1806]. Жінкам із тривожною прив'язаністю (за результатами AAI) було важко зберігати спокійний стан і забезпечувати надійну базу для автономії дитини. Вони демонстрували більше вербальних і невербальних ознак занепокоєння, ніж матері з надійною прив'язаністю, і більше вербальних вторгнень у відповідь на спроби підлітка до самостійності. Діана Даймонд і Джері Доан повідомили концептуально подібні результати розмов між батьками і підлітками з серйозними порушеннями [847]. Джемі Абайд і Карен Рудольф дійшли висновку, що результати, отримані методами самооцінки матерів щодо надійної прив'язаності, корелювали з наданням конструктивніших порад у скрутні моменти [4].

Нещодавні дослідження також засвідчили, що надійна прив'язаність матерів сприяє ефективності програм, спрямованих на поліпшення батьківського піклування. Наприклад, Ліза Берлін і колеги повідомили, що загальнонаціональний дослідницький та інтервенційний проєкт “Ранній старт”² виявився ефективнішим серед жінок, які під час вагітності були класифіковані як надійний тип за AAI, порівняно з жінками з ненадійними типами прив'язаності [273]. Вихідна надійність прив'язаності підсилювала вплив програми на спостережувану материнську підтримку, коли дитині було три роки. Анне Дагган і колеги також ви-

² *Early Head Start* — федеральна програма раннього втручання для сімей з низьким доходом, яка охоплює вагітних жінок і дітей віком до трьох років. — *Приміт. ред.*

явили, що надійна прив'язаність (за шкалами самооцінки) посилювала вплив програми “Здорові родини” на поведінку матерів, що перебувають у стані депресії [936].

Ненадійна прив'язаність не лише заважає чуйності й підтримці, а й здатна порушувати координацію батьківських обов'язків між матерями і батьками (спільне виховання). Джин Талбот і колеги просили молодих батьків пройти ААІ і взяти участь в оцінці конфлікту та згуртованості пари за три місяці після пологів [3194]. Ненадійна прив'язаність матері прогнозувала вищий рівень конфліктів у спільному вихованні, тоді як ненадійна прив'язаність батька прогнозувала послаблення згуртованості подружжя. Подібні результати підтверджені ще в двох дослідженнях [392; 3007], які ґрунтувалися на показниках самооцінок прив'язаності.

Іноді ненадійна прив'язаність пов'язана з жорстоким вихованням. У дослідженні матерів, які жорстко поводитися зі своїми дітьми (воно також включало чоловіка або партнера кожної жінки), Патриція Кріттенден і колеги виявили, що понад 90% дорослих жінок і чоловіків класифіковані як ненадійні за ААІ [732]. У контрольній групі батьків, які не вдавались до насильства (за результатами SES), частка ненадійних була значно нижчою (60%). Це дає підстави припустити, що ненадійна прив'язаність є ключовим чинником жорстокого ставлення до дітей.

Подібне виховання характерне насамперед для дезорієнтованого типу прив'язаності за ААІ. Справді, у низці досліджень показано, що душевний стан матерів із невирішеними труднощами передбачає більш явну й образливу поведінку у спілкуванні з дітьми вдома чи в лабораторії [1307; 1621; 2050; 2920; 2923]. Аналогічні результати отримано й серед прийомних матерів [156]. Надмірна поширеність невирішених психічних станів виявлена в дослідженнях матерів, які поводитися зверхньо [2350], жінок із синдромом Мюнхгаузена (незвична форма жорстокого ставлення, коли матері вигадують неіснуючі симптоми хвороб у дітей) [22], та матерів, які вбили дитину [173]. Лорін Вульє-Коуді і колеги дійшли висновку, що невирішені ментальні труднощі за ААІ прогнозували підвищений рівень заплутаності в материнській ролі — специфічний тип жорстокого виховання, коли батьки не виконують свої функції, і дитина перебирає їх на себе [3393].

Зв'язок між ненадійною прив'язаністю і жорстоким вихованням підтверджено і в дослідженнях, що ґрунтувалися на самооцінці орієнтації прив'язаності. Наприклад, батьки з ненадійною прив'язаністю надмірно

представлені у вибірці тих, хто жорстоко ставився до дітей [712]. Крім того, результати самооцінки батьків щодо тривоги й уникання корелюють із підвищеними показниками ризику жорстокого ставлення [1105; 1567; 2372; 2761]. Є також дані, що ненадійна прив'язаність матерів (за шкалами самооцінки) пов'язана з частішим застосуванням тілесних покарань [273; 705].

Піклування дорослих дітей про батьків

У розглянутих досі дослідженнях надано докази на користь того, що ненадійність прив'язаності сприяє нечутливому вихованню, що містить у собі нездатність утворити безпечне місце і надійну базу для здорового розвитку дитини. Цікаво, що дослідники прив'язаності поширили цей напрямок на інший кінець спектра станів прив'язаності у дорослих у прагненні з'ясувати, що відбувається, коли дорослим дітям доводиться піклуватися про батьків, які старіють. Віктор Чічіреллі припускає, що дорослі діти надійного типу будуть більш чуйними до потреб батьків, відповідатимуть взаємністю на дане раніше тепло, любов і піклування [619]. Натомість ненадійність прив'язаності змусить дорослих дітей реагувати емоційною відстороненістю або пригнічувальним стресом, коли батьки, тобто джерела безпеки у минулому, стають слабкими, нужденними і вразливими.

На підтримку цієї точки зору Мері Еберлі і Реймонд Монтемайор виявили, що дорослі діти з надійною прив'язаністю більш прихильно ставляться до батьків [960; 961]. Додаткові дослідження показують, що діти з ненадійним стилем, чиї батьки перебувають у спеціалізованих установах, зазнають більше труднощів як опікуни [729], а носії унікаючої прив'язаності, чиї батьки страждають на деменцію, з більшою ймовірністю поміщають їх у спеціальну установу, ніж забезпечують догляд удома [2125]. Також дорослі з ненадійними стилями рідше надають емоційну підтримку батькам, котрі її потребують [535], частіше скаржаться на посилення навантаження з догляду за літніми батьками [535; 591; 692] і в майбутньому меншу готові піклуватися про батьків, які старіють [1701; 3105]. Водночас Чен і колеги не виявили буферного ефекту надійної прив'язаності на дистрес, про який повідомляють дорослі діти, що доглядають за батьками з деменцією [590].

Говард Стіл, Емілі Фіббс і Роберт Вудс, послуговуючись новаторською методологією, перевірили зв'язок між класифікацією ААІ дорослих доньок і поведінкою їхніх матерів із психічними розладами,

які страждали на деменцію різного ступеня, під час епізоду возз'єднання після сепарації на 45–60 хв [3139]. Результати показали, що надійність прив'язаності дорослих доньок прямо корелює з радісною і “надійною” поведінкою з боку матерів старшого віку, включно з пошуком близькості, підтриманням контакту і загальною чуйністю — навіть після врахування ступеня тяжкості деменції. Ці результати добре узгоджуються з роботою Кроуелл і Фельдман [734], у якій перевіряли реакцію матерів надійного типу та їхніх немовлят на сепарацію і возз'єднання. У висновках чітко показано, що дорослі доньки з надійним стилем, як і матері такого типу, схильні надавати чуйну і підтримувальну турботу, що дозволяє їй отримувачу (літня доросла мати в першому дослідженні [3139]) залишатися спокійною і захищеною в момент розлуки і з радістю реагувати на возз'єднання.

Піклування в романтичних стосунках

Зумовлені прив'язаністю зміни в піклуванні можна досліджувати в близьких стосунках дорослих так само, як і у стосунках “батьки — дитина”. Експерименти свідчать, що здатність і готовність людини чуйно реагувати на потреби партнера є основними чинниками якості зв'язку [1878]. Ба більше, у романтичному коханні дорослих є місце не тільки для системи прив'язаності, яка дозволяє підтримувати близькість до партнера, а й для системи піклування, котра спонукає одного партнера виявляти увагу і реагувати на потреби іншого [2977]. Як наслідок романтичні і подружні стосунки створюють чудові умови для дослідження того, як стилі прив'язаності утворюють орієнтацію щодо піклування.

Дослідження методами самооцінки

Перше оцінювання зв'язку між прив'язаністю і піклуванням у межах романтичних стосунків провели Лінда Кунце і Філіп Шейвер, які розробили *опитувальник піклування про близьких* (додаток Н) [1857]. Цим інструментом оцінюються чотири основні аспекти піклування. Два взаємопов'язані параметри стосуються *чуйного піклування*: прояву близькості до партнера, який потребує допомоги (“Коли партнер занепокоєний або засмучений, я підходжу ближче, щоб підтримати або розрадити”), і чутливості до його потреб (“Я дуже уважний до невербальних сигналів партнера про допомогу і підтримку”).

Третій вимір, *контроль*, відображається у твердженнях, що вимірюють схильність того, хто надає підтримку, займати владну, директивну позицію і не визнавати здатності партнера самостійно розв'язати проблему (“Допомагаючи партнераві в чомусь, я схильний робити все по-своєму”). Четвертий вимір, *нав'язливе піклування*, оцінюється за пунктами, що показують надмірне залучення в дистрес партнера і схильність до злиття з ним (“Я часто надто зациклююся на проблемах та потребах партнера”). Автори з'ясували, що оцінки за цими параметрами залишалися стабільними протягом місяця, а самооцінка людини підтверджувалася незалежними звітами її партнера.

Застосовуючи цей опитувальник, інші дослідники також виявили, що люди надійного типу мали найсприятливішу модель піклування в романтичних і подружніх відносинах: порівняно з представниками ненадійних стилів, вони з більшою ймовірністю надавали підтримку партнераві, який її потребував, і залишалися чутливими до його потреб, а також рідше виявляли контролюючу чи нав'язливу орієнтацію в піклуванні [1048; 1057; 1068; 1857; 2345; 2346; 2566; 2567].

Більш схильні до уникання люди отримували знижені бали в аспектах підтримання близькості і чуйності, що відбиває їхню тенденцію зберігати дистанцію з партнером, який потребує допомоги, і займати більш контролюючу позицію, подібну до владної поведінки в інших соціальних взаємодіях (див. главу 9). Тривожний тип, навпаки, отримував підвищені бали за шкалою нав'язливого піклування, ймовірно через особистий стрес і надмірне залучення в проблеми партнера. Результати були відтворені як у парах із різними орієнтаціями прив'язаності [391], так і в 14-денному щоденниковому дослідженні звітів про моделі піклування в романтичних стосунках [783].

За іншою шкалою самооцінки, що в ній визначається якість піклування про романтичного партнера (активна участь у наданні підтримки, повага до потреб, взаємність у піклуванні тощо), Карнеллі і колеги, а також Джулал і Карнеллі з'ясували, що пари з підвищеними показниками уникання або тривоги виявляли нижчу якість піклування [529; 1677]. Уникаюча прив'язаність корелювала з підвищеним рівнем деактивації піклування (за шкалою піклування про близьких) у романтичних стосунках [2235; 2993]. Так само Райзер і колеги дійшли висновку, що як тривога, так і уникання (за результатами ECR) пов'язані з ослабленням підтримки, що надається чоловікові або дружині, і цей зв'язок був сильнішим серед пар, які живуть у високоризикових районах

(єврейські поселення на Західному березі річки Йордан), ніж серед пар, які мешкають у спокійніших місцях [2706].

В осіб із ненадійними стилями також був очевидний дефіцит у контексті піклування у їхніх розповідях про реальні приклади підтримки, що надається подружжю [1068]. Наративи людей типу уникання характеризувалися відсутністю чутливості до потреб подружжя і незадоволеністю досвідом піклування. Наративи осіб тривожного типу характеризувалися недостатнім розв'язанням завдання з піклування (меншою опорою на стратегії, орієнтовані на проблему) і негативним ставленням до потреб подружжя. У тому ж дослідженні Джуді Фіні і Лідія Гогаус виявили, що і тривога, й уникання пов'язані з меншою готовністю піклуватися про залежного партнера, і ця кореляція була зумовлена відсутністю чутливості до потреб іншої людини [1068].

Орієнтація прив'язаності також асоціюється з наданням допомоги дорослому подружжю пацієнтів, які пережили рак. Наприклад, Янгмі Кім і Чарльз Карвер дійшли висновку, що надійна прив'язаність (визначена за шкалами самооцінки) корелює зі збільшеною частотою надання емоційної підтримки хворому на рак подружжю [1770]. Надійність прив'язаності також корелює з автономними мотивами надання допомоги подружжю, як-от прийняття потреби в догляді, любов і повага одержувача допомоги [1771]. Як і очікувалося, тривожна прив'язаність асоціюється з більш егоцентричними мотивами піклування (надання підтримки, щоб бути оціненим як гідна людина). Крім того, Браун і колеги помітили, що уникаюча прив'язаність корелює з менш чуйним і чутливим піклуванням про хворого на рак подружжя, в той час як тривожна — з більш нав'язливим піклуванням [424]. Аналогічні результати були отримані в лонгітудному дослідженні за участю подружжя літнього віку [2401].

Є також дані про те, що носії ненадійних стилів, які здійснюють догляд за хворими на рак або деменцію, повідомляють про посилення особистих переживань, емоційного вигорання і депресії [110; 425; 1863; 2578; 2759]. Крім того, встановлено, що тривожна прив'язаність (за самооцінками) посилює зв'язок між тягарем догляду та симптомами депресії у подружжя пацієнтів із гострим коронарним синдромом [3376]. Тяжкий тягар догляду також проявляється у людей із сильною депресією, проте тільки серед носіїв тривожного типу, а не надійного.

Під час оцінювання орієнтації прив'язаності в контексті стосунків (із застосуванням ECR) Сюзан Спречер і Беверлі Фер повідомили, що особи, які набрали вищі бали з уникання у прив'язаності, демонстрували

ослаблення співчутливої любові до партнера [3119]. Послугуючись подібною процедурою, Дженніфер Барц і Джон Лідон оцінювали зумовлену прив'язаністю мінливість у дотриманні суспільних норм у близьких стосунках [190]. Учасникам експерименту у випадковому порядку було запропоновано подумати про надійні, уникаючі або тривожні стосунки, а також візуалізувати сценарії, пов'язані з отриманням чи наданням підтримки. Ті, хто був налаштований на постійні і захищені стосунки, слідували загальноприйнятим сценаріям і повідомляли про комфорт під час надання піклування без очікування прямої взаємності. Навпаки, учасники, налаштовані на стосунки з униканням, дотримувалися правила “око за око” і повідомляли про стрес, коли партнер надавав підтримку без очікування взаємності. Ті, у кого були тривожні стосунки, непослідовно дотримувалися загальноприйнятих сценаріїв: мали намір запропонувати допомогу, проте залишалися вимогливими щодо взаємності (порушення сценарію). Ба більше, коли партнер робив щось приємне задарма, вони переживали посилене занепокоєння.

Крім виявлення дефіциту в піклуванні у дорослих представників ненадійних типів у парних стосунках, дослідники визначили когнітивні та мотиваційні процеси, які пояснюють цю нестачу. Наприклад, Фіні і Коллінз виявили, що нестача чутливості та реакції на потреби партнерів у людей із стилем уникання була зумовлена нестачею знань про те, як надавати підтримку, відсутністю просоціальної орієнтації, зобов'язань і близькості у стосунках [1048]. Надмірна залученість у піклування осіб із тривожним типом зумовлена високим почуттям взаємозалежності в поєднанні з відсутністю довіри у стосунках і підвищеною егоїстичною, зосередженою на собі увагою [1048]. Ці висновки узгоджуються з висловленим раніше в цій главі твердженням, що дефіцит піклування в особи уникаючого типу трапляється через відсутність емпатії до потреб інших, тоді як дефіцит в осіб із тривожним стилем є результатом занепокоєння, що ґрунтується на зосередженні на собі.

Продовжуючи цей напрямок досліджень, Фіні, Коллінз і колеги оцінили мотиви надання (чи ненадання) романтичному партнерові безпечного місця у скрутні часи і надійної бази [1049; 1050]. Результати засвідчили, що дорослі з надійною прив'язаністю, як правило, схвалювали більш альтруїстичні причини для надання допомоги (підтримка партнера за потреби і полегшення його страждань). Навпаки, носії уникання повідомляли про більш егоїстичні причини (щоб уникнути негативних реакцій партнера або натомість отримати щось явне), їхні

причини відмови від піклування відображали їхні стратегії деактивації системи прив'язаності. Наприклад, їм не подобалося давати собі раду з дистресом партнера, не вистачало почуття відповідальності за іншу людину, також вони вважали партнера надто залежним.

Дорослі з тривожним стилем хоча і схвалювали деякі альтруїстичні причини для надання піклування (допомога партнерові), також повідомляли про егоїстичні причини, що відображають незадоволене бажання близькості і безпеки: підтримка заради схвалення партнера і зміцнення його прив'язаності. Відповідаючи на запитання, чому вони іноді вважають за краще не надавати надійної підтримки, люди цього типу пояснили своє небажання побоюваннями, що автономна діяльність партнера може зашкодити стосункам [1050], що поглиблює їхній страх бути відкинутими і залишеними.

Натомість, Фіні і Коллінз дійшли висновку, що мотиви надання допомоги пояснюють, чому люди з тривогою й униканням по-різному піклуються про романтичних партнерів [1049]. Відсутність реакції та чутливості в уникаючого типу пов'язана з більш егоїстичними мотивами для надання піклування, як-от почуття обов'язку або очікування отримати щось натомість. Нав'язлива, компульсивна модель піклування в осіб тривожного типу пов'язана з використанням підтримки як засобу задоволення незакритих потреб у прив'язаності.

Загалом результати досліджень підтверджують думку, що ефективне піклування характеризується не лише чуйністю, чутливістю і повагою до потреб партнера, а й альтруїстичними мотивами, спрямованими на добробут і розвиток іншої особи. Цей вид піклування більш поширений серед дорослих із надійним стилем. Серед людей із ненадійністю піклування у романтичних стосунках здебільшого визначається егоїстичними мотивами, які віддзеркалюють побоювання тривожного типу щодо відмови і покинутості, а також страхи емоційної близькості в уникаючого типу. Ці зумовлені прив'язаністю занепокоєння, побоювання і способи захисту можуть згодом призвести до того, що піклування стає неефективним.

Обсерваційні дослідження поведінки піклування в романтичних і подружніх стосунках

Дефіцит піклування про партнерів у носіїв ненадійних стилів також був задокументований у лабораторних дослідженнях фактичної поведінки. У першому такому дослідженні Сімпсон і колеги знімали на відео

зустрічі пар, коли жінки мали розв'язати стресове завдання (див. главу 7), а спостерігачі оцінювали піклувальну поведінку партнерів-чоловіків [3057]. Результати підтвердили гіпотезу, що чоловіки з унікаючою прив'язаністю (за результатами AAQ) відреагують на дистрес партнерки зневагою. Зокрема, чоловіки з надійним стилем розпізнавали занепокоєння партнерки і надавали більшу підтримку, коли жінка демонструвала підвищений рівень дистресу, в той час як чоловіки з високими показниками уникання мірою посилення стресу партнерки менше підтримували її (така сама закономірність спостерігалась в іншій роботі [963], де оцінювали взаємодію батьків і дітей). За аналогічної експериментальної парадигми Сімпсон і колеги піддали чоловіків стресовій процедурі і виявили, що їхні партнерки з унікаючою прив'язаністю надавали менше підтримки [3058]. Подібні ефекти було зафіксовано й у дослідженнях, які здійснювались із застосуванням методології AAI або експериментальних сценаріїв, пов'язаних із прив'язаністю [742; 3427].

У первісній вибірці [3057] Роулз і колеги закодували прояви гніву з боку партнерів-чоловіків, спрямовані на жінку в період очікування на розв'язання стресового завдання, а також під час відновлення після стресу (після того, як парам повідомили, що партнерці насправді не доведеться виконувати складну вправу) [2720]. Під час стресового періоду очікування чоловіки з більшим униканням висловлювали посилений гнів щодо партнерки, особливо якщо та явно демонструвала підвищений стрес. У період відновлення ці чоловіки виявляли більше гніву і менш позитивно взаємодіяли з партнеркою, особливо якщо та просила про підтримку під час стресу. У сукупності в цій серії досліджень отримано переконливі поведінкові докази на користь того, що люди з унікаючим типом реагують на прохання романтичних партнерів про допомогу ослабленням піклування і посиленням невдоволення, що, можливо, відображає їхнє небажання давати собі раду з власним дистресом і надання переваги емоційній дистанції та відстороненості.

На відміну від експериментів, заснованих на самооцінках, у зазначених обсерваційних дослідженнях виявлено кілька недоліків у поведінці осіб із тривожним стилем у контексті піклування. Можливо, в першому аналізі [1057] вимірювання не змогли відобразити притаманну таким людям надмірну залученість і нав'язливість, оскільки постачальників допомоги оцінювали за одним параметром: ступенем, у якому вони емоційно підтримували. Їхній дистрес або нав'язливість не оцінювалися. Інше можливе пояснення нульових результатів щодо піклування

у представників тривожного типу полягає в тому, що надмірна нав'язливість може проявлятися здебільшого у дуже напружених або тривалих ситуаціях (порівняно з розпливчастими погрозами, що виникають у лабораторних умовах).

Недоліки підходу дорослих із тривогою до піклування в парі легше побачити в експериментах, проведених Ненсі Коллінз та колегами. У першому такому дослідженні [656] Коллінз і Фіні фіксували на відео побачення пар, тоді як один партнер знайомив іншого ("постачальника піклування") з особистою проблемою. Ті, хто надавав підтримку і набрав підвищені бали за тривогою у прив'язаності, були визначені незалежними спостерігачами як менш підтримуючі під час взаємодії, особливо коли партнер менш явно шукав допомоги. Навпаки, надійні "постачальники піклування", як правило, надавали відносно високий рівень підтримки незалежно від чіткості вираження партнером своїх потреб. Цікаво, що ненадійність прив'язаності також впливає на оцінку людьми допомоги, яку вони надають. Тривожний та унікаючий типи оцінили свою підтримку як менш корисну, ніж вона була насправді (на думку незалежних спостерігачів).

У двох наступних лабораторних експериментах Фіні і Коллінз [1048], а також Коллінз, Форд, Гішар і Фіні [660] представили детальніший аналіз унікальних дефіцитів у піклуванні в осіб унікаючого і тривожного типів. Під час цих досліджень у лабораторію приводили романтичних партнерів, і одному з них ("отримувачеві піклування") повідомляли, що він розв'язуватиме стресове завдання: готуватиме й виголошуватиме промову, яка буде записана на відео. Іншому партнеру ("постачальнику піклування") наказали перевірити, що партнер або дуже нервував (стан високої потреби), або зовсім не нервував (стан низької потреби) щодо завдання. Також йому дали можливість написати партнеру особисте повідомлення. В обох експериментах записка слугувала поведінковим інструментом вимірювання піклування й оцінювалася за ступенем підтримки, яку висловлював партнер.

Крім того, уважність до потреб партнера в особи, яка надає підтримку, оцінювали шляхом підрахунку кількості разів, коли цей партнер перевіряв електронну пошту на наявність повідомлень від коханого, який у цей момент в окремій кімнаті розв'язував серію головоломок. Щоб визначити ментальний стан партнерів, Коллінз і колеги додатково оцінювали емпатичні почуття, роздуми про переживання партнера, готовність помінятися завданнями, здатність приділяти партнерові увагу (вміння

“постачальника піклування” відволікатись на думки про партнера під час розгадування головоломки), а також загальні атрибуції почуттів до іншої людини [660].

Автори представили переконливі докази гіпотетичної несприйнятливості в піклуванні у осіб унікаючого типу. Люди з більшим униканням писали менш емоційно підтримувальні повідомлення в умовах високої і низької потреби, надавали менше практичної підтримки у більш стресові моменти — саме тоді, коли партнер найбільше її потребував. Крім того, учасники з унікаючим стилем прив'язаності повідомляли про менш емпатичні почуття до партнера, були менш схильні помінятися з ним місцями і менше відволікалися на думки про іншу людину під час розв'язання головоломок.

Також отримано чіткі докази надмірної залученості “постачальників піклування” з тривожною прив'язаністю під час експерименту і відсутності чутливості до потреб партнера. Зокрема, такі учасники легко відволікалися на думки про партнера, повідомляли про відносно високий рівень емпатії та румінацій, але не могли писати більш підтримувальні нотатки мірою збільшення потреб партнера. Крім того, вони сприймали людину у стані високої потреби більш негативно, можливо, через проєкцію власних почуттів або фрустрацію, яку відчували, коли усвідомили, що їхнє джерело безпеки не таке сильне, як вони сподівалися.

Пізніше Монін, Фіні і Шульц вивчали зумовлені прив'язаністю варіації в оцінках та емоційних реакціях на прояви стресу з боку романтичного партнера [2374]. За учасниками експерименту спостерігали приховано, поки партнер зазнавав експериментально індукованого стресу. Результати показали, що тривожна прив'язаність (за результатами ECR) корелює з перебільшеним сприйняттям вираження тривоги партнером і посиленням почуття особистого стресу. Унікаюча прив'язаність асоціюється з ігноруванням вираження тривоги партнером, посиленням почуття гніву щодо тривожного типу і менш успішним піклуванням (за оцінкою зовнішніх спостерігачів). Цікаво, що негативна інтерпретація занепокоєння партнерів зумовлювала зв'язок між униканням прив'язаності і менш ефективним піклуванням.

Згубний вплив ненадійної прив'язаності на піклувальну поведінку щодо коханої людини також спостерігався, коли партнер вивчав нові кар'єрні можливості чи особисті плани (приклад надійної підтримки). У двох обсерваційних дослідженнях подружніх пар, які взаємодіють під час дослідницької діяльності, що записується на відео (обговорення

особистих цілей одного партнера), Фіні і Траш, а також Фіні і колеги виявили, що ненадійність прив'язаності знижує забезпечення надійної бази для дослідницької активності партнера і погіршує фактичну поведінку в опануванні нового (за оцінкою зовнішніх спостерігачів) [1050; 1052]. Зокрема, уникаючи прив'язаність подружжя передбачала меншу доступність, а тривожна — більше втручання в опанування нового досвіду.

Хоча розглянуті результати підтверджують зв'язок між прив'язаністю і піклуванням у парних стосунках, усі експерименти були засновані на диспозиційних вимірах і не можуть довести причинно-наслідкові впливи в орієнтації прив'язаності. Щоб заповнити цю прогалину, ми і Берант провели дослідження у США та Ізраїлі, щоб з'ясувати, чи поліпшить експериментально посилена надійність надання допомоги романтичному партнеру, якого попросили обговорити особисту проблему [2319]. Друга мета експерименту полягала в тому, щоб вивчити, якою мірою праймінг надійності може подолати бар'єри до чуйного піклування, викликані розумовим виснаженням чи втомою.

Пари приходили в лабораторію і були поінформовані, що їх знімають на відео під час взаємодії, в якій один партнер ("отримувач піклування") розкривав особисту проблему іншому ("постачальнику піклування"). Перші обирали тему і писали про будь-які особисті проблеми, які вони хотіли обговорити (крім конфліктів у стосунках). У цей час "постачальників" відводили в іншу кімнату, де вони виконували завдання Струпа із визначення кольору тексту. У цей момент проводився лабораторний вплив на розумове виснаження. Учасникам підсвідомо праймували або імена партнерів, або імена незнайомих людей. Після цих маніпуляцій пари знімали на відео під час обговорення проблеми, а потім незалежні спостерігачі кодували реакцію учасників на розкриття партнера.

Експериментально індукована надійність прив'язаності асоціювалася з більшою чуйністю до партнера, який розкриває особисте. Праймінг надійності подолав згубний вплив ментального виснаження і диспозиційного уникання на чуйність і протидіяв схильності тривожного типу до меншого відгуку після експериментально спричиненої розумової втоми. Ці ефекти не пояснювалися лише задоволеністю стосунками. Загалом результати підкреслюють, що надійність прив'язаності сприяє ефективному наданню підтримки. Експериментальне підвищення надійності може протидіяти диспозиційним (ненадійна орієнтація прив'язаності) і ситуаційним (розумове виснаження) бар'єрам на шляху чуйного піклування.

Згодом ми і колеги провели два дослідження, щоб додатково перевірити ще один бар'єр для піклування (загроза самооцінці) і забезпечення надійної бази для опанування партнером нового досвіду [2330]. В першому дослідженні учасники були випадковим чином розподілені за однією з чотирьох умов на основі загрози самооцінці і маніпуляцій із праймінгом надійності, а зовнішні спостерігачі оцінювали їхню реакцію на партнера, який розкривав особисту проблему. В другому дослідженні учасників випадковим чином розподіляли за однією з чотирьох умов на основі розумового виснаження і праймінгу надійності, а зовнішні спостерігачі оцінювали їхню реакцію на партнера, який опановував щось нове в контексті особистих цілей.

Результати свідчать, що праймінг надійності (порівняно з нейтральним) змушував людей більш чуйно ставитися до партнера, коли той розкривав особисту проблему (дослідження 1) або переслідував особисті цілі (дослідження 2). Крім того, праймінг надійності переважає згубний вплив розумового виснаження на надання достатньої підтримки романтичному партнеру, який переслідував особисті цілі. Проте праймінг не зміг пом'якшити згубні наслідки загрози самооцінці як надійної бази під час піклування про партнера в дистресі. Можливо, загроза самооцінці активує негативні репрезентації щодо себе (символ тривожної прив'язаності). Це посилює егоцентричні сумніви і побоювання, які відволікають "постачальників піклування" від задоволення потреб партнера. Таким чином, загрози самооцінці можуть впливати на той самий психологічний механізм, що й праймінг надійності, але у протилежному напрямі, посилюючи, а не зменшуючи егоцентричні сумніви та побоювання.

Загалом у розглянутих роботах показано, що ненадійність прив'язаності заважає піклуванню в парі. Захисні механізми уникаючого типу перешкоджають чутливому і чуйному піклуванню, якого потребує партнер у дистресі. Тривожному типу також важко забезпечити оптимальне піклування про партнера. Неспокійна зосередженість на собі в поєднанні зі збентеженням, дезорганізацією і бажанням, щоб партнер узяв на себе роль "сильнішого і мудрішого опікуна", може призвести до того, що наміри осіб тривожного типу піклуватися про партнера перериваються. На щастя, є докази на користь того, що підвищення надійності прив'язаності може полегшити емпатичне піклування про романтичного партнера і подолати певні згубні наслідки контекстуальних бар'єрів.

Піклування в соціальному контексті: емпатія, співчуття й альтруїзм

Відкриття зв'язку між стилем прив'язаності і піклуванням як у стосунках батьків і дитини, так і в романтичній/шлюбній сфері спонукало дослідників вивчити можливість того, що ненадійність прив'язаності заважає прояву співчуття до інших, якщо ці люди не належать до членів сім'ї. Якщо всі форми люблячої доброти випливають з одного джерела піклування, то цілком імовірним є забруднення цього джерела тривогами і захисними механізмами, зумовленими прив'язаністю. Дійсно, у дослідженнях дошкільнят було показано, що ненадійність прив'язаності, яка стала очевидною в процедурі “Незнайома ситуація”, коли малюкам виповнився рік, корелювала з ослабленням емпатичного піклування про дорослу незнайому людину або інших дітей роками потому. Про це свідчать оцінки вчителів і спостереження дослідників за поведінкою учасників дослідження [1750; 3319]. Крім того, виявилось, що надійна прив'язаність у підлітковому віці позитивно впливає на співчуття й емпатію до людей, які цього потребують [521; 1874; 2124; 2455; 2852].

У дослідженнях прив'язаності в дорослих знайдено докази на користь того, що носії стилю уникання отримують знижені бали за показниками просоціальних реакцій на потреби інших людей. Зокрема, вони повідомляють про меншу емпатичну стурбованість [1048; 1662; 2008; 3435], меншу схильність приймати точку зору людини, яка потерпає від стресу [689; 1662], про порушену здатність розділяти почуття іншої особи [3285], послаблення переживання спільноти і меншу готовність брати на себе відповідальність за добробут інших [665; 2973; 3605]. Також унікаючий тип з меншою ймовірністю співпрацюватиме й орієнтуватиметься на інших [799; 1460; 3344], писатиме втішні повідомлення людині в дистресі [3444], пропонуватиме допомогу тим, хто її потребує, у гіпотетичних сценаріях [131; 925; 1820], а також буде чутливим до моральних провин, які можуть завдати шкоди іншим людям [38]. Ба більше, носії уникання з більшою ймовірністю відчуватимуть тягар, коли поведуться великодушно [3100], і відкидатимуть людину, яка розкриває особисту інформацію про свої страждання [481]. Прієл і колеги дійшли висновку, що підлітки з униканням сприймалися однолітками як менш підтримувальні, ніж їхні ровесники з надійним стилем [2657]. Це вказує на те, що їхній егоїзм — не просто питання самосприйняття.

У двох експериментах Річман і колеги виявили конкретний випадок, коли зв'язок між уникаючою прив'язаністю і безпорадністю пом'якшувався [2730]. Коли учасники з високим рівнем уникання були переконані, що допомога не збільшить близькість до особи, про яку вони піклуються, або не змінить їхніх емоцій, вони були схильні допомагати іншим так само, як і надійний тип. Таким чином, зменшуючи психологічний зв'язок між допомогою й емоційною близькістю, Річман і колеги знизили побоювання осіб уникаючого типу стати ближчими до іншої людини, яка потребує допомоги, дозволивши їм діяти більш просоціально. Цей висновок узгоджується з переконанням, що небажання людей з уникаючою прив'язаністю допомагати іншим корелює з дезактивацією системи прив'язаності і наданням переваги емоційній дистанції, а не близькості.

Щодо тривожної прив'язаності, експерименти знову вказують на патерн надмірної залученості і нав'язливості під час зустрічей з людьми у дистресі. Зокрема, хоча Фредерік Лопес виявив прямий зв'язок між тривогою і ступенем емоційної емпатії [2008], люди, які набрали відносно високі бали за шкалою тривожної прив'язаності, також повідомляли про посилення особистого стресу, коли бачили страждання інших [449; 1662; 2375; 3377]. Ба більше, тривожний тип набирає підвищені бали за показниками відчуття спільності і патологічного піклування, що відображає його нав'язливу потребу допомагати іншим, навіть коли люди не просять про допомогу, а також коли піклування надається ціною власного здоров'я і потреб [194; 1212; 2994; 2999].

Однак, оскільки люди з тривожною прив'язаністю не мають глибокого негативного ставлення до піклування, існують окремі випадки, коли вони можуть виявляти просоціальну поведінку. Наприклад, Ейн-Дор і Оргад виявили, що люди з тривожним стилем можуть діяти просоціально у випадках, коли їм або їхній групі загрожує справжня небезпека [987]. У цьому дослідженні учасників змусили повірити, що вони випадково активували комп'ютерний вірус, який стер жорсткий диск експериментатора. Потім їх попросили повідомити про інцидент комп'ютерним фахівцям. На шляху до ІТ-відділу піддослідним вказали чотири точки, де вони могли змінити рішення: почекати або продовжити шлях до офісу спеціалістів. Люди з більш вираженою тривожністю (за результатами ECR) були менш схильні затримуватися на шляху, щоб якнайшвидше доставити попереджувальне повідомлення. Ця поведінка відповідає "захисному" психічному стану, характерному для цього

типу прив'язаності (див. главу 7), який змушує людей діяти просоціально в небезпечній ситуації, швидко повідомляючи іншим про загрозу. Тегіла та Егут Когут також виявили, що люди з тривожною прив'язаністю зазвичай допомагають іншим, коли можуть ідентифікувати себе з тим, про кого піклуються, тобто відчуті схожість або особливий зв'язок з ним, імовірно, таким чином задовольняючи незакриті потреби у єднанні і любові [1820].

Тривожна прив'язаність також асоціюється зі схваленням матеріалістичних цінностей, і цей зв'язок зумовлений почуттям самотності [2466]. Отримані висновки показують, що люди з тривогою у прив'язаності віддають перевагу стосункам з об'єктами, а не з людьми, щоб уникнути почуття самотності, яке виникає через нездатність сформувати значущі і стабільні близькі взаємини. Це підтверджується серією досліджень [1819] щодо ефекту володіння (прив'язаності до власності і запиту вищої ціни під час її продажу). Результати засвідчили, що учасники з більшою тривогою (за результатами ECR) частіше завищували ціни для продажу власних речей, а експериментальний праймінг тривожної прив'язаності (прохання пригадати стосунки, що викликають тривогу) ще більше підвищував ціну на продаж особистих речей.

В обсерваційному лабораторному дослідженні Йоган Вестмаас і Роксан Сільвер знімали на відео людей у взаємодії з помічником експериментатора [3488]. Учасників експерименту переконали, що в цієї людини діагностували рак. Автори виявили, що обидва типи ненадійної прив'язаності створюють перешкоди для ефективного піклування. Як і очікувалося, спостерігачі оцінили осіб з униканням як менш вербально і невербально підтримуючих, з меншим рівнем зорового контакту під час взаємодії. Тривожна прив'язаність прямо не асоціювалася з підтримкою, але носії тривожного стилю демонстрували посилений дискомфорт під час спілкування з помічником і частіше повідомляли про самокритичні думки після розмови. Це явні ознаки надмірної емоційної залученості і зосередженості на собі, що порушують надання підтримки. В іншому лабораторному обсерваційному дослідженні Фіні і колеги також виявили, що вища надійність прив'язаності за ААІ корелює з оперативним наданням підтримки незнайомому однолітку, який розкривав особисту проблему, і з меншою зосередженістю на собі під час взаємодії (за оцінкою зовнішніх спостерігачів) [1047].

Є докази на користь того, що ненадійність прив'язаності знижує точність прогнозування бажань близьких у контексті піклування про

здоров'я наприкінці життя [3290]. Літні пацієнти, які відвідували клініку, декларували власні уподобання щодо медичної допомоги, а їхні опікуни (дорослі діти чи подружжя) незалежно прогнозували ці побажання. Опікуни з високими показниками тривоги або уникання були менш точними у передбаченні очікувань своїх близьких. Водночас зниження точності не було виявлено, коли осіб, які здійснювали догляд, просили спрогнозувати сприйняття пацієнтами повсякденних умов життя, у такий спосіб обмежуючи вплив ненадійної прив'язаності у ситуаціях, коли пацієнт потребував допомоги й уваги.

Гадаємо, ненадійна прив'язаність блокує позитивний вплив подяки на просоціальну поведінку. Ми випадковим чином розподілили студентів у групу, де перевіряли вдячність (“Подумайте про те у житті, за що ви могли би бути вдячні”), або контрольну групу (“Подумайте про свій звичайний день”) [2308]. Потім визначали, наскільки учасники допомагали помічникові експериментатора, який просив їх заповнити анкету. Результати показали, що студенти в групі вдячності витрачали більше часу на допомогу в опитуванні, ніж учасники контрольної групи. Водночас особи з вищими показниками тривоги й уникання допомагали менше. Ефект подяки на підтримуючу поведінку також був знижений серед тих, хто мав відносно високі показники тривоги або уникання. Таким чином, людям з надійним стилем відносно легко бути щедрими, особливо після отримання винагороди від іншої особи. Для осіб з ненадійними типами це складніше через негативний, цинічний погляд або егоцентричні занепокоєння і страждання.

У спробі дослідити зв'язок між орієнтацією прив'язаності й альтруїстичною поведінкою у реальному світі Кетлін Маккінні показала, що ненадійні стилі підлітків асоціюються з меншим залученням до добровільної альтруїстичної активності, як-от догляд за літніми людьми або донорство крові [2203]. Гіллат і колеги розширили цей напрям, оцінивши мотиви учасників до волонтерської діяльності у своїх громадах [1295]. Унікаюча прив'язаність корелює з меншою участю у волонтерстві та менш альтруїстичними причинами. Тривожна прив'язаність зворотно корелює з участю, але асоціюється з егоїстичними мотивами щодо волонтерства (очікування соціального схвалення і визнання) — ще однією ознакою зосередженості на собі. Ці результати відтворені у подальшому дослідженні з голландськими студентами [1015].

Відносну відсутність просоціальної орієнтації у людей з ненадійними стилями зафіксовано і у сфері вибору кар'єри. Послугуючись AAI,

Сарі Горппу і Мер'я Іконен-Варіла дійшли висновку, що студенти ненадійних типів, які навчаються на дошкільних учителів, дотримуються менш альтруїстичних і просоціальних мотивів, ніж їхні однолітки з надійною прив'язаністю [1563]. Роні і колеги показали, що студенти, які навчаються на ерготерапевтів, з ненадійними стилями прив'язаності (за результатами самооцінки), рідше вказували, що обрали терапевтичну кар'єру, аби допомагати людям [2790]. У вибірці студентів-медиків Пол Цехановські і колеги виявили, що респонденти з ненадійними стилями (за шкалами самооцінки) частіше обирали спеціальності, які не пов'язані з наданням первинної медичної допомоги [625], адже ця сфера потребує інтенсивної взаємодії між пацієнтом і лікарем. Такий тісний контакт може призвести до того, що пацієнти формуватимуть прив'язаність до лікаря. Мередіт і колеги виявили, що студенти спеціальностей, орієнтованих на піклування (ерготерапія), з більшою ймовірністю демонстрували надійний стиль, ніж студенти "бізнесових" спеціальностей [2236].

В іншому напрямі досліджень вивчали вплив праймінгу надійності на почуття і ставлення до нужденних людей. Наприклад, Барц і Лідон просили учасників дослідження подумати про близькі стосунки, у яких вони почувалися або в безпеці, або неспокійно, або уникали, а потім оцінювали неявну і явну активацію думок, пов'язаних із єднанням (думок про присвячення себе іншим, про теплу і підтримувальну взаємодію) [188]. Неявну активацію оцінювали в завданні на завершення фрагментів слів (кількість закінчених слів, пов'язаних із єднанням), а явну — за шкалою єдності в *розширеному опитувальнику особистісних якостей*. Контекстуальний праймінг репрезентацій унікаючої прив'язаності призводив до ослаблення імпліцитних і явних думок, пов'язаних із єднанням, на відміну від контекстуального праймінгу надійної прив'язаності.

Натомість, Мікулінцер і колеги провели експеримент (дослідження 1) з оцінювання відповідного співчуття до дистресу в інших людей [2286]. Диспозиційні тривогу й уникання оцінювали за шкалою ECR, а надійність визначали, коли учасники читали історію про підтримку, яку надає любляча фігура прив'язаності. Цей стан порівнювали з активацією нейтрального або позитивного афекту. Після попередньої процедури всі учасники прочитали коротку розповідь про учня, батьки якого загинули в автокатастрофі, й оцінили, наскільки сильно вони співчували і відчували особистий дистрес, коли думали про страждання підлітка.

Як і очікувалося, диспозиційна тривога й уникання були зворотно пропорційні співчуттю. Тривожна (але не уникаюча) прив'язаність прямо корелювала з особистим дистресом. Крім того, підвищення надійності прив'язаності порівняно з активацією нейтрального або позитивного афекту посилювало співчуття і знижувало особистий дистрес у відповідь на страждання інших. Ці результати були відтворені в наступних дослідженнях [2286; 2106]. Однак Маллінкродт і колеги дійшли висновку, що супралімінальний праймінг надійності (прохання учасників уявити конкретну люблячу людину з реального життя) може несприятливо вплинути на емпатію осіб тривожного типу до іншої людини, яка цього потребує [2106]. Цей вид супралімінального праймінгу може спричинити амбівалентний стан, коли спогади про любов і відкидання змішуються, що заважає просоціальній поведінці.

В іншій серії з трьох експериментів Мікулінцер і колеги виявили зумовлені прив'язаністю теоретично прогнозовані зміни ціннісних орієнтацій [2287]. Уникаюча прив'язаність, що була оцінена за допомогою ECR, виявилася зворотно пропорційною прийняттю двох самотрансцендентних цінностей: доброзичливості (піклування про близьких) і універсалізму (піклування про людство). Це підтверджує наше уявлення про те, що стратегії уникання порушують піклування про нужденних. Крім того, експериментальний праймінг ментальних репрезентацій доступності постаті прив'язаності порівняно з посиленням позитивного афекту або нейтральним праймом учасників посилював прийняття цих двох просоціальних цінностей. Ці висновки повністю узгоджуються з відкриттям 1995 р., в якому вказується, що надійна прив'язаність (за результатами AAI) асоціюється з більш гуманістичними моральними міркуваннями [3342], а також з результатами Луїзи Кларк і колег [630], які показали, що контекстуальний праймінг надійної прив'язаності знижує для людини прийняття матеріалістичних цінностей і значущість матеріальних об'єктів.

Ми досліджували вплив праймінгу надійності на фактичне рішення про допомогу людині у скруті [2321]. У перших двох експериментах учасники спостерігали за напарником, поки той виконував дедалі неприємніші завдання. Напарник дедалі більше відволікався на аверсивні завдання, а реальному учасникові надали можливість посісти місце людини, яка переживає дистрес, фактично жертвуючи собою заради добробуту іншого. Незадовго до цього учасники зазнавали впливу надійного або нейтрального праймінгу — підсвідомого (швидке

уявлення імені конкретної людини) або недосяжного (прохання пригадати взаємодію з конкретною людиною). Під час ухвалення рішення про заміну людини, яка перебуває у скрутному становищі, в учасників вимірювали рівні співчуття й особистих переживань.

В обох дослідженнях диспозиційне уникнення пов'язане з меншим співчуттям і меншим бажанням допомогти людині у тяжкому становищі. Диспозиційна тривога корелює з особистим дистресом, а не зі співчуттям чи готовністю допомогти. Крім того, підсвідомий або супралімінальний праймінг репрезентацій постаті, що надає безпеку, зменшував особистий дистрес і підвищував співчуття та готовність учасників посісти місце людини, яка зазнає труднощів.

У двох додаткових експериментах (дослідження 3-4) [2321] перевіряли гіпотезу, що контекстуальне посилення надійної прив'язаності переважить егоїстичні мотиви у наданні допомоги, як-от поліпшення настрою або емпатична радість, що призводить до справді альтруїстичного піклування. Результати показали, що очікування поліпшення настрою або неможливість розділити радість нужденної людини зменшувало співчуття і готовність підтримати після нейтрального праймінгу, але не впливало на ці реакції після праймінгу надійності. Таким чином, контекстуальний праймінг надійної прив'язаності посилював співчуття і готовність допомогти навіть за відсутності егоїстичної причини. Це узгоджується з теоретичним уявленням, що надійна прив'язаність послаблює егоїзм (оборонний самозахист) і дозволяє активувати поведінкову систему піклування, звертати увагу на страждання інших, приймати точку зору людини у скрутному становищі і проявляти емпатичне ставлення до дистресу інших.

Наші результати також засвідчили, що прийоми для покращення настрою переглядом комедійного фільму або умова експерименту, що допомога нужденним не принесе радості, знижують співчуття і готовність допомогти лише серед людей із високими показниками унікаючої прив'язаності. Для цього типу допомога іншим є одним із способів відчувати себе краще, отже, представники цього стилю більш схильні допомагати, коли мають з цього вигоду. Такі егоїстичні мотиви для надання допомоги ставали слабшими після праймінгу надійності. Таким чином, можна вважати, що посилення надійності протидіє егоїстичним мотивам, які лежать в основі небажання унікаючого типу допомагати іншим людям.

Резюме

Усі результати експериментів, розглянуті в цій главі, сумісні з теоретичним твердженням про те, що система прив'язаності впливає на функціонування системи піклування. Цікаво, що ідеї, які спочатку виникли внаслідок ретельного вивчення стосунків між батьками і дітьми, виявилися застосовними не тільки до інших близьких взаємин, а й до всіх видів соціальних взаємодій, у яких проявляється піклування про добробут інших.

Здається, що всі форми чуйного, підтримувального і співчутливого піклування протягом життя (у стосунках між батьками і дітьми, у дорослих романтичних стосунках, у стосунках між дорослими і немічними літніми батьками) мають спільну основу і нагадують одна одну. Це означає, що дослідницька література з виховання дітей, взаємодії партнерів, надання допомоги, емпатії, консультування та психотерапії, а також лідерства і менеджменту (глави 14 і 15, де обговорюються питання прив'язаності і піклування в контексті стосунків “клієнт — терапевт” і “лідер — послідовник”) фундаментально пов'язані. Для отримання всеосяжного розуміння цих процесів необхідні подальші теоретичні й експериментальні зусилля.