

ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ

Грандт В. В.

ВСТУП

В умовах війни в Україні, кожен українець щось або когось втратив. Починаючи з втрати перспективи майбутнього закінчуючи фізичними втратами – смертю близької людини. Тому тема втрати є як ніколи актуальною в умовах сьогодення. На те як людина переживатиме горе впливає багато чинників: умови втрати, якість соціальної підтримки, індивідуально-психологічні особливості особистості, попередній досвід переживання втрат, тип прив'язаності тощо. Кожен з цих чинників є важливим, але, особливої уваги потребує саме дослідження впливу типу прив'язаності на переживання горя. Тому що це є первинним раннім чинником, що формується у відносинах мати-дитина, починаючи, ще з пренатального розвитку. Прив'язаність обумовлена вродженими, генетичними механізмами. З погляду Дж. Боулбі, мати й у тварин, і в людей виконує насамперед роль захисту потомства від несприятливих впливів середовища. У процесі еволюції виробляється певний інстинктивний механізм, при «включенні» якого дитина шукає близькості до матері, особливо у ситуаціях, потенційно небезпечних їй¹.

Також, досвід першої значної втрати дитина переживає теж в стосунках з матір'ю, при відлученні від грудного вигодовування. Дитина переживає втрату материнської груді, як важливого об'єкту прив'язаності. Отже темою даного наукового дослідження є вплив типу прив'язаності особистості на переживання горя.

1. Виникнення передумов проблеми та формулювання проблеми

Проблема впливу типу прив'язаності особистості на переживання горя є актуальною, оскільки вона стосується психологічного благополуччя та добробуту людей. Вивчення взаємозв'язку між типом прив'язаності і способом, яким індивіди переживають втрату, може надати корисну інформацію для розвитку ефективних підходів до допомоги людям, що переживають втрату.

¹ Bowlby J. A Secure Base. London, Routledge. Behavioral Sciences; ed. 1. 2005. 224 p.

Поняття прив'язаності і її вплив на людину вперше було розроблено та досліджено Дж. Боулбі в межах його теорії прив'язаності. Він сфокусувався на взаємодії між дитиною та її матір'ю або особою, що її заміщує та на тому, як ці ранні взаємини формують тип прив'язаності, що визначатиме особливості взаємин з іншими людьми. Прив'язаність це пошук і встановлення тісної емоційної близькості з іншою людиною². Теорія прив'язаності, вказує на те, що взаємини, які люди формують у ранньому дитинстві зі своїми близькими, впливають на їхні психологічні та емоційні реакції у майбутньому. Дослідження показують, що тип прив'язаності може впливати на те, як люди переживають горе та втрату.

Науковим підґрунтям для розгляду означеної проблеми є праці зарубіжних та вітчизняних науковців. Значну цінність для вивчення феномену прив'язаності мають праці Дж. Боулбі³, М. Ейнсворт⁴, М. Мейн⁵, К. Бріш⁶, С. Хазан та Ф. Шейвер⁷, З. Крижановської⁸, та ін. Саме вплив типу прив'язаності розглянуто в якості медіатора горювання в роботах Р. Неймер та Л. Брук⁹, В. Ворден¹⁰, Г. Круп¹¹ та ін.

Було проведено багато досліджень для розуміння впливу типу прив'язаності на психологічне функціонування дорослих. Дослідники виявили зв'язок між типом прив'язаності та різними аспектами життя,

² Bowlby J. A Secure Base. London, Routledge. Behavioral Sciences; ed. 1. 2005. 224 p.

³ Ibid.

⁴ Ainsworth, M. D. S. Attachment: Retrospect and prospect. The place attachment in human behavior / C. M. Parkers, J. Stevenson-Hinc (eds.). New York, 1982.

⁵ Типи прив'язаності та їх корекція: метод рекомендації до проведення лабор. занять до вибіркової. навч. дисц. / уклад. Зореслава Крижановська. Луцьк [б. в.], 2022. 26 с.

⁶ Бріш К. Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії: посібник. Львів, 2012. С. 12.

Бріш К. Г. Теорія прив'язаності від витоків до сучасності. *Найновіші відкриття*. Доповідь на теоретико-практичному семінарі. 6–8 червня 2016 р. Львів.

⁷ Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1963. Vol. 52 (3). P. 511–524.

⁸ Типи прив'язаності та їх корекція. Зореслава Крижановська. 2022.

⁹ Neimeyer, R., & Burke, L. What makes grief complicated? Risk factors for complicated bereavement. In K. Doka & A. Tucci (Eds.), *When grief is complicated*. 2017. P. 73–94. Washington, DC : Hospice Foundation of America.

¹⁰ Worden, J. W. "Tasks and mediators of mourning: A guideline for the mental health practitioner". In *Session-Psychotherapy in Practice*. 1996. P. 73–80.

Worden, J. W. "Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (4th edition)." New York : Springer. 2009.

Worden, J. W. "Grieving children & adolescents: Lessons from the Harvard Child Bereavement Study" in, K. Doka & A. Tucci (Eds.), *Living with grief: Children & Adolescents*. Washington, D. C. ; Hospice Foundation of America, 2008. P. 125–137.

¹¹ Krupp, G., Genovese, R., & Krupp, T. & To have and have not: Multiple identifications in pathological bereavement. *Journal American Academy of Psychoanalysis*. 1986. № 14. P. 337–348. URL: <http://doi.org/10.1521/jaap.1.1986.14.3.337>.

включаючи стосунки, емоційні реакції та здатність справлятися з труднощами.

Оскільки горе є емоційно складним періодом, роль типу прив'язаності може бути особливо важливою. Ранні взаємини та досвід прив'язаності можуть впливати на те, як люди переживають втрату, як вони шукають підтримку та як вони пристосовуються до зміненої ситуації.

З урахуванням вищезазначених передумов, необхідно зазначити важливість дослідження впливу типу прив'язаності, сформованої в ранньому дитинстві, на спосіб, яким людина проживає горе. Вивчити які механізми та фактори визначають зв'язок між типом прив'язаності та проявами емоційної реакції, пошуку підтримки та адаптації в період горя мають значення для розуміння та підтримки людей, які переживають важку втрату. Врахування типу прив'язаності може мати практичне значення для фахівців у галузі психології для надання якісної психологічної допомоги тим, хто переніс втрату.

2. Загальна характеристика процесу горювання: ознаки, завдання, стадії, форми, медіатори

В англомовній літературі часто не розмежовують поняття смерті, втрати та горя – їх вважають синонімами. Але необхідно зазначити деяку різницю між цими поняттями. Втрата – це дія, в результаті якої хтось залишається без когось, втрачає когось, щось. Втраті притаманні такі показники, як незворотність і значимість. Горе ж в свою чергу – це інтенсивний емоційний стан, який супроводжує втрату когось (або чогось), із ким (або з чим) у людини був глибокий емоційний зв'язок¹². Тобто, вже у сутності самого феномену «горя» важливим компонентом є глибинний емоційний зв'язок тип якого залежить від типу прив'язаності.

До характеристик нормального чи патологічного горя належать: соматичний чи тілесний дистрес того чи іншого роду; поглиненість образом померлої людини; почуття провини пов'язане з померлим або обставинами його смерті; ворожі реакції; нездатність функціонувати на звичному рівні; прояв особистісних рис покійного у своїй поведінці¹³.

Горювання є важливим процесом, який виконує наступні завдання¹⁴:
1) прийняти реальність втрати – на початку процесу горювання людина

¹² Worden, J. W. "Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (4th edition)." New York : Springer. 2009.

¹³ Worden, J. W. "Grief counseling and grief therapy". 2009.

¹⁴ Ibid.

не може повірити і визнати цю втрату, тому важливим для переживання горя є саме визнання цієї втрати; 2) переробити біль, що спричиняє горе – людина може не відчувати зовсім емоційних страждань, що може причинити психосоматичні розлади, тобто те, що мало б бути прожитим на психічному рівні але не було прожите, переспрямується на тілесний рівень, тому важливим завданням горювання є саме свідоме проживання; 3) пристосуватися до світу без померлого. Даний процес можна розділити на три рівня: зовнішнє пристосування – повсякденне життя без померлого; внутрішнє пристосування – зміна ідентифікації, у зв'язку з втратою; духовне пристосування – переформулювання світу своїх уявлень, з урахуванням втрати; 4) зберегти зв'язок з померлим, в побудуванні нового життя, тобто знайти спосіб збереження зв'язку з померлим і при цьому почуватися комфортно, знову вкладаючи енергію в своє життя.

В процесі переживання горя людина може зіткнутися з розмаїттям переживань – від шоку та заціпеніння до гніву та почуття провини. Деякі з цих переживань неминучі і навіть можуть стати причиною сповільнення шляху переживання горя і застрягання на певній стадії, а деякі переживання можуть зовсім оминати людину, що переживає горе. Зупинимось і більш детально розглянемо найбільш розповсюджені переживання горя.

Отже, перше з чим може зіткнутися людина, що втратила когось важливого для себе – це шок, зазвичай переживається у випадку, коли втрата сталася раптово, і наступає одразу після оповіщення про смерть.

Ще одним переживанням на початку процесу горювання є заціпеніння, що може призвести до повної втрати почуттів. Заціпеніння є важливою захисною реакцією організму, в тому числі для збереження фізичного здоров'я.

Гнів зазвичай притаманний на другій стадії переживання горя, який Е. Кублер-Росс визначає як стадію «Гніву та агресії»¹⁵. Це важлива емоція, усвідомлення і проживання якої дозволяє проживати горе і просуватися до наступної стадії. Необхідно зазначити, що є два джерела гніву: Перше – переживання фрустрації через те, що ніхто не зміг запобігти смерті. Друге – регресивний досвід, пов'язаний із втратою близького (відчуття безпорадності, неможливості існувати без нього, в результаті чого і з'являється гнів). Окрім того, людина може адресувати гнів зовнішнім об'єктам, але може й відбуватися переспрямування цього переживання на себе, що може призвести до психосоматичних розладів, депресії і, навіть до суїцидальних ідеацій.

¹⁵ Elisabeth Kubler-Ross On death and dying, Нью-Йорк, Scribner, 1969, 260 ст.

Гнів також може з'явитися в результаті звинувачення, яке також, як і гнів має два вектори спрямування: перший – на померлого або «відповідальних», наприклад, лікарів які відповідали за здоров'я померлого. Таке переживання супроводжується надмірним гнівом та іншими симптомами протягом перших місяців із зменшенням наслідків надалі. Другий вектор – звинувачення себе, що супроводжується більшою кількістю симптомів горювання та тривалістю їх збереження. Контакткування з померлим за допомогою почуття провини замість спогадів є способом зберігати прив'язаність, замість того, щоб прожити горе і прощатися з померлим.

Почуття провини – найчастіше вина ірраціональна та пом'якшується за допомогою «перевірки з реальністю». Але, якщо дане переживання не безпідставне, то важливим для людини, що переживає горе не зупинитися лише на подіях в яких вона себе звинувачує, а необхідно враховувати весь контекст відносин від їх початку до кінця, віддати дань всій історії цих стосунків.

Тривога – може мати вигляд від легкого переживання незахищеності до панічних атак. Тривога може бути. заснована як на прив'язаності («я не зможу вижити без цієї людини») це може бути пов'язано як з типом прив'язаності так і з тим які функції виконував померлий у житті людини. Ще однією причиною переживання тривоги при втраті є зіткнення з усвідомленням можливості завершення власного життя і страхом смерті.

Самотність, адже смерть близької людині відчувається як покинутість цією людиною. Вона може виражатися в емоційній самотності, що потребує встановлення іншої прив'язаності. Та соціальна самотність – людина, що горює потребує соціальної підтримки, переживати скорботу на одинці нестерпно, в таких ситуаціях людина потребує бути в присутності іншого.

Туга – почуття глибокого жалю також є супутником горя, але якщо вона не слабшає, це є клінічною ознакою патологічної реакції горя.

Сум – психофізіологічна реакція на втрату, що характеризується зниженням інтересу до зовнішнього світу, поглиненістю болісними спогадами, що виникають безконтрольно. Також такий стан, супроводжується порушенням сну, зневірою, змішаним з каяттям, і плачем.

Втома, яка відчувається як апатія чи млявість, але в той же час, вона не є тотальною, інакше це може бути ознакою клінічної депресії.

Безпорадність – зустріч з цим переживанням є важливим при втраті, визнання свого безсилля перед смертю є шляхом до примирення і прийняття. Людям з екстернальним локусом контролю простіше зіткнутися і пережити безпорадність перед лицем втрати, що в даному випадку є корисним, на відміну від людей з інтернальним локусом

контролю, які відчувають відповідальність за власне життя, навіть в контексті втрати, що може завадити наблизитись до завершення переживання горя.

Також є два соціально не підтриманих переживання горя, з якими людина може зіткнутися у зв'язку з певними обставинами – це визволення та полегшення. Зазвичай визволення людина може відчувати в результаті виходу із аб'юзивних відносин. В той час, як полегшення може бути пов'язано з тим, що померлий тривалий час страждав і смерть відчувається як полегшення, як для того хто помер так і для тих, хто залишився живим. Але ці переживання люди воліють не оприлюднювати¹⁶.

Вище перелічені переживання можуть виникати на різних стадіях переживання горя. Так, ще у 1969 р. Е. Кюблер-Росс описала п'ять стадій горя у своїй книзі «Про смерть і вмирання»¹⁷, які відповідають нормальним почуттям людини, що переживає втрату. Отже, розглянемо більш детально кожну з цих стадій. Перша стадія – заперечення. На цій стадії людині важко визнати факт втрати. Вона здійснює спробу будувати життя за старими принципами. Нормою тривалості цієї стадії є 40 днів.

Друга стадія – агресія/гнів. Дана стадія виражається у формі обурення, агресивності та ворожості стосовно оточуючих, звинувачення у смерті близької людини: себе, рідних або знайомих, лікаря, що лікував, та ін.

Третя стадія – торги. На даній стадії людину супроводжує безліч думок про те, що і як можна було зробити інакше. Також, є думки про те, що я готовий принести в жертву, що завгодно, аби повернути час назад і все змінити.

Четверта стадія – депресія. На цій стадії людина оплакує втрату, визнаючи її факт. Вона починає сумувати через те, що було таким важливим і потрібним. На цьому етапі починають дозрівати зачатки того, як жити по-іншому. І скоріше цю стадію варто сприймати як ресурс для входження на останню стадію проживання горя.

П'ята стадія – прийняття. Пошук нових сенсів та стратегій поведінки. На цій стадії, у житті людини з'являються нове оточення, нові події. Вона робить висновки і вчиться жити самостійно та радіти чомусь новому.

¹⁶ Worden, J. W. "Grief counseling and grief therapy". 2009.

¹⁷ Elisabeth Kubler-Ross On death and dying. 1969. 260 с.

У випадку, якщо людина не проживає горе природнім шляхом, проходячи стадію за стадією протягом в середньому 14 місяців, то цей процес можна класифікувати як патологічну реакцію горя.

В МКХ-11 «Затяжна патологічна реакція горя» (6B42) – це порушення, при якому після смерті чоловіка, батька, дитини або іншої близької людини виникає стійка і всепоглинаюча реакція горя, яка характеризується тугою за померлим або постійним переживанням у зв'язку з його смертю, і супроводжується сильним емоційним болем (наприклад, сум, вина, гнів, заперечення, звинувачення, неможливість прийняття смерті, відчуття втрати начебто частини себе, нездатність відчувати позитивні емоції, емоційне заціпеніння та ускладнення залучення до соціальної чи іншої діяльності). Реакція горя триває протягом надзвичайно тривалого періоду часу після втрати (принаймні понад 6 місяців), явно перевищуючи прийняті соціальні, культурні чи релігійні норми. Розлад викликає значні порушення в особистій, сімейній, соціальній, навчальній, професійній чи інших важливих сферах функціонування¹⁸.

В. Ворден, проаналізувавши дослідження колег узагальнив характеристики нормального або гострого горя: будь-який соматичний чи тілесний дистрес; поглиненість образом померлої людини; почуття провини пов'язане з померлим або обставинами його смерті; ворожі реакції; нездатність функціонувати як раніше; прояв особистісних характеристик покійного у своїй поведінці¹⁹.

Також, важливим у розумінні феномену горювання є визначення форм горя. В роботах Є. Ліндеманн визначаються наступні форми горя²⁰:

– «Спотворені реакції горя» – хворобливі реакції, які часто носять захисний характер та пов'язані з небажанням усвідомити реальність того, що сталося, і нездатністю прийняти важкі і хворобливі почуття і переживання, що виникають у людини. Наприклад, поява симптомів останнього захворювання померлого.

– «Хронічне горе» або «Перебільшене горе» – всі симптоми посилюються і затягуються в часі.

– «Відстрочене горе» або «Запізнювальне горе» – симптоми горя виявляються набагато пізніше факту втрати і далі протікають за

¹⁸ ICD-11. URL: <https://icd.who.int/icd11refguide/en/index.html#1.1.0Part1purposeandmultipleusesofICD>

¹⁹ Worden, J. W. "Grief counseling and grief therapy". 2009.

²⁰ Worden, J. W. "Grieving children & adolescents". 2008. P. 125–137.

нормальним сценарієм. Ця форма властива людям, які не мають можливість активно висловлювати своє горе.

– «Пригнічене горе» або «Стримане горе» – симптоми горя маскуються і стримуються, в результаті ці симптоми виражаються у психосоматичних захворюваннях.

– «Передчасне горе» – дана форма горя є типовою симптоматикою гострого горя, але виникає до втрати, що відбувається через страх смерті і страх втрати близької людини.

Отже, як ми бачимо, горе супроводжується великим розмаїттям переживань і цей перелік можна доповнювати. На те, яким чином, протікатиме горе впливають медіатори горювання, які в своїх роботах описує В. Ворден²¹: статус померлого у житті людини; якою була смерть (близькість до померлого в момент смерті, раптовість, насильницька смерть чи природня; множинність, тобто декілька втрат одночасно; ймовірність, що цю втрату можна було запобігти; непідтверджена смерть людини, смерть, що стигматизується); звичний спосіб горювання; індивідуально-психологічні особливості особистості (вік, стать, копінг-стратегії, можливість розпізнавати та проживати емоції, переконання та цінності); соціальні змінні (підтримка, різноманітність власних соціальних ролей, релігія та етнічні особливості); супутні стреси; прив'язаність (любов, потреби, амбівалентність, конфлікти, залежність). Прив'язаність як один з важливих медіаторів горювання і є важливим чинником, що визначає чи буде переживання горя нормальним чи перейде в статус затьожної патологічної реакції горя.

3. Типи прив'язаності та їх вплив на переживання горя

Дж. Боулбі вказував на те, що прив'язаності виникають із потреби в захисті і безпеці, вони розвиваються з початку життя та мають тенденцію зберігатися протягом всього життя людини. Формування прив'язаності до значимих інших вважається поведінковою нормою не тільки для дітей, а і для дорослих. Коли об'єкт прив'язаності зникає або знаходиться під загрозою, це визиває інтенсивні і різноманітні реакції²².

В роботах М. Кляйн вказано, що у період першого року життя формується стосунки із мамою, які є фундаментальними у житті дитини. Її дитини має здатність розщеплюватись, переживаючи

²¹ Worden, J. W. "Grief counseling and grief therapy". 2009.

²² Bowlby J. A Secure Base. 2005. 224 p.

тривогу і фрустрацію, та інтегруватися під час радісних переживань²³. Відповідно до цього кожен позитивний емоційний досвід укріплює довіру до хороших об'єктів і сприяє синтезу суб'єкта.

Розглядаючи дитячо-батьківські стосунки, Е. Фромм наголосив, що зріла особистість звільнилася від зовнішньої присутності матері й батька, однак створює їх усередині себе²⁴. Таким чином, відносини між дитиною та батьками створюють умови для способу як встановлення подальших взаємин, так і для способу розлучення з об'єктом прив'язаності. Тобто, той емоційний зв'язок, який утворився між дитиною й мамою в перший рік життя залишається таким і в старшому віці та переноситься на партнерські стосунки. Дослідження Дж. Сімпсон, В. А. Колінса, С. Трен, та К. Хейдон це підтверджують²⁵. А на думку теоретиків об'єктних стосунків, інтроєкт, що сформувався в дитинстві, проявляється у всіх стосунках.

Також, за результатами дослідження прив'язаності можна сказати, що певні форми взаємодії можуть позитивно чи негативно впливати на подальший розвиток. Нехтування, погане поводження або сексуальне насильство мають особливо негативний вплив, який часто може спровокувати або сприяти розвитку психічного розладу²⁶.

Якість прив'язаності залежить від зовнішніх факторів, головним чином від досвіду перших стосунків з матір'ю. Якщо мати проявляє ніжність, турботу, чутливість до потреб і інтересів дитини в перші місяці її життя, у неї формується надійна прив'язаність, яка надає відчуття безпеки і сприяє розвитку продуктивної активності у різних сферах. Однак, якщо мати не проявляє достатньої уваги і турботи до малюка, якщо вона занадто холодна і сувора, у нього виникає ненадійна прив'язаність та почуття незахищеності і вразливості. Так, наприклад, у випадку, коли поведінка матері непослідовна і непередбачувана, прив'язаність набуває тривожно-амбівалентний характер – дитина стає капризною і схильною до маніпулювання батьками.

Прив'язаність, як мотиваційно-поведінкова система, формується до кінця першого року життя і стає базою для подальшого розвитку

²³ Балєцька Л. М. Особливості дослідження феномену прив'язаності батьків та дітей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. Острог, 2016. Вип. 3. С. 18–26. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_3_4.

²⁴ Фромм Е. Мистецтво любові. 2-ге вид. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. С. 76.

²⁵ Jeffrey A. Simpson, W. Andrew Collins, Sisi Tran, and Katherine C. Haydon Attachment and the Experience and Expression of Emotions in Romantic Relationships. *A Developmental Perspective Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92. No. 2. P. 355–367.

²⁶ Типи прив'язаності та їх корекція: метод рекомендації до проведення лабор. занять до вибіркової. навч. дисц. / уклад. Зореслава Крижановська. Луцьк [б. в.], 2022. С. 18.

особистості дитини. Дитина сприймає себе через відношення близького дорослого до неї, а цей дорослий (фігура або особа прив'язаності) сприймається дитиною через те, як вона ставиться до неї. Наприклад, у разі надійної і безпечної прив'язаності дитина сприймає себе як улюблену, гідну поваги, сміливу та розумну, а близького дорослого – як джерело любові, захисту і поваги. Якщо її прив'язаність ненадійна або небезпечна, вона ставиться до себе як до відкинутої, нелюбимої, нездатної до чогось, а об'єкт її прив'язаності стає джерелом страху і небезпеки. Таким чином, відношення дитини до себе і її уявлення про себе визначають її ставлення до близьких дорослих (перш за все до матері).

Прив'язаність включає дві протилежні тенденції: перша – прагнення до пізнання зовнішнього світу, до ризику, до небезпеки; друга – прагнення до захисту і безпеки. Перша тенденція виводить дитину від матері у новий, невідомий світ, друга, навпаки, повертає її до неї. Ці дві тенденції нерозривно пов'язані і взаємообумовлені: чим надійніша і безпечніша прив'язаність, тим вища пізнавальна активність дитини. Тому подальший розвиток всіх пізнавальних і комунікативних здібностей дитини залежить від якості прив'язаності.

М. Ейнсворт визначає два типи прив'язаності: надійна (безпечна) та ненадійна (небезпечна). Ненадійний тип прив'язаності в свою чергу розподіляється на: унікаючий, амбівалентний та некласифікований тип прив'язаності²⁷. М. Мейн та Е. Г'оссе в своїх роботах уточнили і більше уваги приділили некласифікованому типу прив'язаності, визначивши його як дезорганізований тип²⁸. Розглянемо кожний з цих типів прив'язаності більш детально в контексті переживання горя.

Отже, надійний тип прив'язаності формується в результаті послідовної батьківської уваги і турботи, що спрямовується на оптимальну підтримку фізичного стану, розуміння потреб дитини та їх задоволення. Це проявляється в тому, що дитині добре з мамою, оскільки вона чутливо реагує на її потреби і задовольняє їх. Коли мама відходить, малюк хвилюється, засмучується, але потім досить легко відволікається на іграшки і цікаві заняття. А коли мама повертається, він стрімко біжить до неї, швидко заспокоюється, а потім продовжує свої справи. Це свідчить про сильну потребу бути близько до неї. Загалом

²⁷ Ainsworth, M. D. S. Attachment: Retrospect and prospect. The place attachment in human behavior. 1982.

²⁸ Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання: збірник наукових праць*. / редкол.: Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук; М-во освіти і науки України; Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир, 2019. С. 221–224. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/29670/>.

вважається і підтверджується життям, що діти з «надійною прив'язаністю» більш активні, відкриті, самостійні, розумово розвинені і вірять у свої сили. Вони формують відчуття, що їх захищено, і що вони мають надійну опору. Вони впевнені в постійності і доступності батьків, тому можуть розслабитися і досліджувати навколишній світ.

Найбільш важливим фактором для формування надійної прив'язаності є емоційна доступність матері, її чутливість, здатність реагувати на сигнали малюка, встановлювати з ним візуальний контакт, синхронізувати дії та вести діалог. Велике значення також мають особисті якості матері – впевненість у собі та правильності своїх дій (і здатність не втрачати цю впевненість у складних ситуаціях), довіра до себе і людей, вміння регулювати свій стан, встановлювати пріоритети та будувати відносини.

Людина з надійним типом прив'язаності відчуває себе цінною й вартою турботи, сприймає оточуючих людей як безпечних і готових допомогти. Такі люди вибудовують свої стосунки на взаємоповазі, взаєморозумінні й емоційному сприйнятті. В той же час, вони є достатньо автономними, в них є все для незалежного життя, а їх стосунки ґрунтуються на близькості.

Якщо людина з надійним типом прив'язаності втрачає близьку людину, вона відчуває біль втрати, але здатна переробити цей біль і рухатися вперед розвиваючи здоровий зв'язок з померлим. На мою думку, такий процес горювання пов'язаний з особливостями процесу, який відбувався у цих стосунках. Люди з надійним типом прив'язаності взаємодіють з іншою людиною в динаміці близькість-автономія. Справжню близькість неможливо відчувати постійно, для того щоб її досягти необхідно «відходити», диференціюватися від близької людини, відчувати свої власні почуття і потреби, за межами цих стосунків, знаходити шляхи їх задоволення, для того, щоб знову повертатися в близькість. В той же час, нажалі, К. Бріш наводить приклади значного зростання кількості дітей із ненадійним типом прив'язаності²⁹.

З групи ненадійної прив'язаності, почнемо з розгляду унікаючого типу прив'язаності. Даний тип прив'язаності виражається в тому, що такі діти виглядають дуже впевненими і самостійними, але водночас вони рідко контактують з матір'ю, навіть уникають цього. Вони ніяк не реагують на відхід та повернення матері, не виявляючи жодних почуттів до неї. Їхня байдужа, стримана, навіть відкидаюча манера («мені ніхто не потрібен») – насправді це спосіб захистити себе, спроба забути про свою потребу у матері, яка, як виявляється, нечулива,

²⁹ Бріш К. Г. Теорія прив'язаності від витоків до сучасності. 2016 р. Львів.

безвідповідальна та обмежена у проявах любові. Мама «унікаючих» дітей, як правило, рідко беруть їх на руки, не виявляють емоцій, часто залишають під опікою інших людей, активно втручаються у ігри, кажучи «що потрібно» і «як правильно».

Зростаючи, такі діти намагаються емоційно відгородитися від «ушкоджуючого» світу, не можуть повірити іншим настільки, щоб встановити з ними близькі, довірчі відносини. Зовні вони виглядають надмірно незалежними, навіть самовпевненими, проте глибоко всередині вони дуже непевні у собі. Їхня «жорсткість», емоційна недоступність, критичність, настанова «нікому не можна довіряти», неуміння співчувати, розкритися навіть перед найближчими людьми – це все той самий захист, що має свої корені в ранньому дитинстві. Вони так поведуться для того, щоб ніколи більше не відчувати непереборного болю відкинення.

Унікаючий тип прив'язаності поділяється на два підтипи: унікаючи-відкидаюча та унікаючи-ляклива прив'язаність. У людей з унікаючи-відкидаючим типом прив'язаності розвиваються соматичні реакції або відразу після смерті близького або пізніше через несвідоме прагнення відокремитися. Люди з таким типом прив'язаності схильні до самоізоляції під час періоду горя. Вони можуть відчувати складності у виявленні своїх емоцій і відвертатися від інших людей, у тому числі від тих, хто намагається надати їм підтримку. Вони можуть прагнути використовувати різні стратегії, такі як ізоляція, уникнення розмов про горе або пригнічення своїх емоцій, щоб зменшити небезпеку відкриття свого серця. Такі люди можуть намагатися розраховувати тільки на себе і уникати проявів слабкості перед іншими людьми. З одного боку, люди з унікаючи-відкидаючим типом прив'язаності можуть почувати потяг до вираження своїх емоцій і пошуку підтримки, а з іншого боку, вони можуть бути охоплені страхом перед вразливістю та боятися показати її іншим.

Унікаючи-ляклива прив'язаність – призводить до почуттів гніву та провини, може розвинути важка депресія яка захищає від гніву, як правило це люди з межевою та нарцисичною організацією. Люди з унікаюче-лякливим типом прив'язаності можуть виявляти збільшену тривожність та неспокій у період горювання. Вони можуть більше хвилюватися про те, як вони виглядають перед іншими, чи зможуть вони знайти підтримку та як їхні емоції сприйматимуться іншими людьми. Вони можуть мати схильність до уникання ситуацій, пов'язаних з горем, або уникання емоційного виявлення свого горя. Вони можуть відчувати страх перед виявленням слабкості або потребою в підтримці, що може призводити до ухиляння від виявлення своїх емоцій перед іншими. Також, такі люди можуть шукати підтримку від

людей, які проявляють співчуття, терпіння та надійність. Вони проявляють тенденцію до надмірного аналізування своїх емоцій, схильні до глибоких роздумів, розглядання різних можливих сценаріїв і пошуку підтвердження або розуміння своїх емоційних реакцій. Це може призвести до застрягання на стадії торгів, і неможливості просунутись на наступну стадію горювання.

Амбівалентний тип прив'язаність проявляється в тому, що навіть у присутності матері малюк тривожний і невпевнений у собі. Коли мати відходить, ця тривога зростає ще більше. Коли мати повертається, малюк біжить до неї, але не для того, щоб обійняти, аби виразити свою образу – укусити або вдарити. Поведінка таких дітей постійно двозначна. Вони одночасно відчайдушно намагаються досягти контакту, але й чинять супротив йому. Вони то прилігають до матері, то сердито відштовхують її, і самі страждають від цього. Такий тип прив'язаності формується на тлі напруженості, непослідовності, непередбачуваності матері, яка то надто уважна до дитини, то ігнорує її, то вибухає і ображає її, роблячи все це залежно від свого настрою, позбавляючи тим самим дитину можливості зрозуміти, чи можна на неї покластися, чи буде вона поруч, якщо знадобиться.

Підростаючи, «амбівалентні» діти зберігають внутрішню тривожність та залежність. Вони часто відчують себе самотніми, нікому не потрібними. Іноді вони несвідомо «чипляються» до батьків, намагаючись роздратувати їх і спровокувати покарання, щоб бути у центрі уваги.

Для амбівалентного типу прив'язаності характерне одночасне існування любові і ненависті, що існують майже в рівних пропорціях. Люди з амбівалентним типом прив'язаності можуть виявляти більшу інтенсивність емоцій у період горя. Вони можуть бути схильні до сильних переживань суму, розчарування, втрати і туги. Це може призвести до глибокого горя та складності у заспокоєнні своїх емоцій. Вони можуть відчувати сильну потребу в підтримці та близькості з іншими людьми під час горя, але приховувати це. Також у зв'язку з амбівалентними почуттями по відношенню до втраченого об'єкта такі люди можуть несвідомо блокувати доступ до своїх почуттів.

Дезорганізована прив'язаність, також відома як «вигоріла душа», не була описана М. Ейнсворт. Цей тип проявляється в тому, що при відході матері дитина застигає, а при її поверненні від неї може втекти. «Дезорганізований» тип відносин характерний для дітей, над якими систематично здійснюють насилля.

У таких сім'ях часто зустрічається надзвичайно жорсткий, навіть жорстокий батько і слабка мати, неспроможна захистити дитину. Або такі діти зростають у депресивних матерів, які більшу частину часу

взагалі не реагують на дитину, а коли реагують – то агресивно. Діти з цим типом прив'язаності характеризуються хаотичними, непередбачуваними емоціями і реакціями.

Люди з дезорганізованим типом прив'язаності можуть переживати плутаність емоцій під час горя. Вони можуть відчувати сум, тривогу, страх, збентеженість та невпевненість, але можуть мати труднощі у розпізнаванні, регулюванні та вираженні цих емоцій. Це може призводити до внутрішньої напруги та плутаності, що ускладнює процес горювання.

ВИСНОВКИ

Отже, в результаті проведення теоретичного аналізу проблеми впливу типу прив'язаності особистості на переживання горя, можна зробити наступні висновки: люди з безпечним типом прив'язаності можуть демонструвати більш адаптивні стратегії управління емоціями, здатність до пошуку підтримки у важкі часи та швидше відновлюватися після втрати. З іншого боку, люди з унікаючим типом прив'язаності можуть проявляти більші труднощі у вираженні емоцій, залученні до підтримки інших людей та мають більшу ймовірність переживати підвищений стрес під час горя.

Розуміння типу прив'язаності особистості може допомогти фахівцям у супроводі та підтримці людей під час горювання. Важливо використовувати індивідуальний підхід, враховуючи особливості кожного типу прив'язаності, для того, щоб вони могли відчувати безпеку, розуміння та емоційну підтримку.

Фахівці, такі як психологи, психотерапевти та консультанти, можуть використовувати знання про тип прив'язаності, щоб допомогти людям з усвідомленням своїх емоцій, розвитком емоційної регуляції та забезпечити відповідну підтримку. Наприклад, для людей з унікаючим типом прив'язаності може бути корисним допомагати їм побудувати довіру і знайти підтримку у надійних особах, тоді як для людей з амбівалентним типом прив'язаності можна створити структуроване середовище, що сприяє їхній безпеці та надійності.

Крім того, надання інформації про різні типи прив'язаності може бути корисним для самоусвідомлення і розвитку особистості. Люди, які розуміють свій тип прив'язаності, можуть бути більш свідомими щодо своїх потреб, емоційних реакцій та способів соморегуляції в процесі горювання.

Узагальнюючи, тип прив'язаності особистості має великий вплив на переживання горя. Розуміння цих особливостей допомагає створити ефективну підтримку та супровід у процесі горювання, дозволяючи людям знаходити способи вираження своїх емоцій.

Перспективами подальших досліджень проблеми впливу типу прив'язаності особистості на переживання горя є емпіричне дослідження різних типів прив'язаності та їх вплив на процес адаптації до втрати. Таке дослідження може включати діагностику рівня стресу, розвитку психологічного благополуччя та здатності до знаходження нових ресурсів під час горювання.

АНОТАЦІЯ

В даній статті надана загальна характеристика феномену горя. Розмежовані поняття смерть, горе та втрата. Проаналізовані завдання горювання. Визначені та розкриті почуття, які проживає людина, що переживає втрату. Розкриті п'ять стадій горювання: заперечення, агресія/гнів, торги, депресія, прийняття. Розглянуте поняття «Затяжна патологічна реакція горя», як стійка і всепоглинаюча реакція горя, яка характеризується тугою за померлим або постійним переживанням у зв'язку з його смертю, і супроводжується сильним емоційним болем. Проаналізовані характеристики нормального горя. Розкриті такі форми горя, як: спотворені реакції горя, хронічне горе, відстрочене горе, пригнічене горе, передчасне горе. Представлена загальна характеристика теорії прив'язаності. Розкриті надійний та ненадійний (амбівалентна, унікаюча, дезорганізована) типи прив'язаності. Визначено вплив кожного типу прив'язаності на процес переживання горя.

Література

1. Багатовимірність особистості: психологічний ракурс: колективна монографія / Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська та ін.; за заг. ред.: С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 374 с.
2. Балецька Л. М. Особливості дослідження феномену прив'язаності батьків та дітей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. Острог, 2016. Вип. 3. С. 18–26. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_3_4.
3. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії: посібник. Львів, 2012. С. 12.
4. Бріш К. Г. Теорія прив'язаності від витоків до сучасності. *Найновіші відкриття*: доповідь на теоретико-практичному семінарі. 6–8 червня 2016 р. Львів.
5. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 21–28. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368-2019-2-16-03>.
6. Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання: збірник*

наукових праць. / редкол. : Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т. ім. І. Франка. Житомир, 2019. С. 221–224. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/29670/>.

7. Типи прив'язаності та їх корекція : метод рекомендації до проведення лабор. занять до вибіркової. навч. дисц. / уклад. Зореслава Крижановська. Луцьк [б. в.], 2022. 26 с.

8. Фромм Е. Мистецтво любові. 2-ге вид. Харків : Клуб Сімейного Довзілля, 2018. 188 с.

9. Ainsworth, M. D.S. Attachment: Retrospect and prospect. The place attachment in human behavior / С. М. Parkers, J. Stevenson-Hinc (eds.). New York, 1982.

10. Bowlby J. A Secure Base. London, Routledge. Behavioral Sciences; ed. 1. 2005. 224 p.

11. Elisabeth Kubler-Ross On death and dying, Нью-Йорк, Scribner, 1969, 260 ст. ISBN 0-02-605060-9.

12. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1963. Vol. 52 (3). P. 511–524.

13. ICD-11. URL:<https://icd.who.int/icd11refguide/en/index.html#1.1.0> Part1purposeandmultipleusesofICD.

14. Jeffry A. Simpson, W. Andrew Collins, Sisi Tran, and Katherine C. Haydon Attachment and the Experience and Expression of Emotions in Romantic Relationships. *A Developmental Perspective Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92. No. 2. P. 355–367.

15. Knight R. The Process of Attachment and Autonomy in Latency and Adolescence. *Longitudinal study of Ten Children. Psychoanalytic Study of the Child*. 2005. 60. p.178–210.

16. Krupp, G., Genovese, R, & Krupp, T. & To have and have not: Multiple identifi cations in pathological bereavement. *Journal American Academy of Psychoanalysis*. 14. 1986., P. 337–348. URL: <http://doi.org/10.1521/jaap.1.1986.14.3.337>.

17. Mesh G. C. Parental medication, online activity and cyberbullying. *Cuber Psychology and behavior*. 2009. V. 12 (4). P. 387–393.

18. Neimeyer, R., & Burke, L..What makes grief complicated? Risk factors for complicated bereavement. In K. Doka & A. Tucci (Eds.), *When grief is complicated*. 2017. P. 73–94. Washington, DC: Hospice Foundation of America.

19. Worden, J. W. “Tasks and mediators of mourning: A guideline for the mental health practitioner”. In *Session-Psychotherapy in Practice*. № 2. 1996. P. 73–80.

20. Worden, J. W. “Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (4th edition).” New York: Springer. 2009.

21. Worden, J. W. “Grieving children & adolescents: Lessons from the Harvard Child Bereavement Study” in, K. Doka & A. Tucci (Eds.), *Living with grief: Children & Adolescents*. Washington, D. C.; Hospice Foundation of America. 2008. P. 125–137.

22. Worden, J. W. (1996). Tasks and mediators of mourning: A guideline for the mental health

23. practitioner. *Session: Psychotherapy in Practice*, 2 (4), 73–80.

Information about the author:

Brandt Viktoriia Viktorivna,

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Psychology

Zaporizhzhia National University

66, Zhukovsky str., Zaporizhzhia, 69600, Ukraine