

Pozytywne i negatywne doświadczenia życiowe a zmiany wewnętrznych modeli przywiązania – badania porównawcze

Positive and negative life experiences and changes in internal working models of attachment – a comparative study

Patryk Konieczny¹, Lidia Cierpiałkowska²

¹ Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Biologii, Instytut Biologii i Ewolucji Człowieka

² Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Psychologii i Kognitywistyki, Zakład Psychologii Zdrowia i Psychologii Klinicznej

Summary

Aim. One of the most important questions in personality psychology and psychopathology is whether working models of attachment change during lifetime. It is assumed that early childhood experiences influence the formation of secure or insecure internal working models of attachment. The belief that attachment representations formed in childhood are relatively stable is no longer so obvious: new reports have appeared, according to which important life experiences may lead to a change in attachment style from insecure to secure or the other way around. The main aim of the present project was to investigate whether and in what manner positive and negative life experiences lead to changes in internal working models of attachment.

Method. The specific style of attachment to mother, father, partner, and friend was measured with the ECR-RS, while global attachment was assessed based on the SAAM and ECR-RS G. The number and intensity of positive and negative life experiences was assessed by means of the LES-M. We analyzed the results for a sample of 156 adults.

Results. The study revealed significant relations between the level of positive life experiences and global and specific styles of attachment to a friend and partner. However, no significant relationships were observed between the intensity of negative life events and attachment style. Between-group comparisons showed that in the group in which a change of attachment style from insecure to secure had taken place the experience of positive events was significantly stronger than in the group in which there had been no such change. The compared groups did not differ in the level of negative life experiences.

Conclusions. The study supports the hypothesis about a change of global attachment style and selected specific aspects of insecure attachment to a secure style as a result of experiencing positive life events.

Słowa kluczowe: zmiany stylu przywiązania, pozytywne i negatywne wydarzenia życiowe

Key words: changes in attachment style, positive and negative life experiences

Wstęp

Twórca koncepcji więzi John Bowlby [1] zakładał, że wczesne doświadczenia dziecka w relacji z matką i ojcem ulegają uwewnętrznieniu, tworząc bezpieczne lub pozabezpieczne reprezentacje więzi, które stanowią o sposobach adaptacji do otaczającej rzeczywistości. Wewnętrzne modele operacyjne więzi stabilizują się w początkowych latach życia i stają się źródłem przekonań, oczekiwań i uczuć wobec siebie oraz innych ludzi [2–4]. W wypadku bezpiecznego stylu przywiązania, charakteryzującego się niskim nasileniem lęku przed opuszczeniem (LPO) oraz niskim nasileniem unikania bliskości (UB), owe przekonania i uczucia są pozytywne, natomiast gdy dominuje styl pozabezpieczny (wysokie nasilenie LPO, UB, lub LPO oraz UB), są one negatywne [5, 6]. Styl więzi w istotnym stopniu warunkuje z jednej strony zdolność do regulacji emocji i mentalizacji (refleksji), z drugiej zaś wzorce relacji społecznych, zwłaszcza z najbliższymi [7–13]. Pomimo adaptacyjności pozabezpiecznych stylów przywiązania w dzieciństwie mogą się one okazać na dalszych etapach życia jednostki źródłem kształtowania się patomechanizmów, leżących u podłoża wielu zaburzeń psychicznych i zachowania [14–23], w szczególności u osób przejawiających zdeorganizowane strategie funkcjonowania, które charakteryzuje wysokie nasilenie LPO oraz UB [8, 9, 12, 24–26]. Znaczące różnice zostały także wykryte między stylem przywiązania a procesami biologicznymi łączącymi się m.in. z odpowiedzią na stres, z funkcjonowaniem układu krwionośnego czy odpowiedzią immunologiczną [23, 27].

W sytuacjach społecznych często dochodzi do aktywowania się albo globalnego, albo specyficznego stylu przywiązania, który uruchamia w sposób nieświadomy i automatyczny odpowiadające mu mechanizmy emocjonalno-motywacyjne oraz wzorzec funkcjonowania interpersonalnego (zabiegania o relację lub jej unikania) [28–31]. W literaturze przedmiotu występują dwa sposoby konceptualizowania globalnego stylu przywiązania, definiowanego jako uogólnione odzwierciedlenie wielu więzi ze znaczącymi osobami powstałych w efekcie przeszłych, jak i bardziej aktualnych interakcji. Jest to albo hierarchiczny, albo integracyjny model sieci reprezentacji więzi. W obu przyjmuje się, że owa reprezentacja stanowi względnie trwałe element (cechę) osobowości, a doświadczanie aktualnej relacji z ważną osobą można scharakteryzować z perspektywy zarówno globalnego stylu przywiązania (bezpiecznego lub pozabezpiecznego), jak i specyficznego, związanego z konkretną osobą (np. z partnerem) lub grupą osób (np. przyjaciół) i kontekstem relacji. W pierwszym modelu zakłada się, że globalny styl więzi kształtuje się i konsoliduje w dzieciństwie, a w późniejszych okresach życia, pod wpływem ważnych relacji z innymi ludźmi, ulega wewnętrznemu zróżnicowaniu, przybierając postać coraz bardziej zhierarchizowanej struktury sieci reprezentacji relacji z obiektami [15, 32, 33]. Jednocześnie przyjmuje się, że pierwotne reprezentacje więzi (np. z rodzicami) mają silniejszy wpływ na zachowanie niż te powstałe w późniejszych okresach życia jednostki [11]. W modelu integracyjnym globalne

przywiązanie to wypadkowa wartość wszystkich specyficznych więzi ustanowionych w cyklu życia przez jednostkę [34, 35].

Wcześniejsze badania donosiły, że zarówno u dzieci [2], jak i u dorosłych obserwowano stosunkowo wysoki stopień podobieństwa globalnego stylu przywiązania w ciągu życia. Osiągał on wartość 68–75% [36] i ulegał jeszcze zwiększeniu, gdy wykluczono z grupy badanych osoby po doświadczeniu traumy [37]. Względną stabilność stylu przywiązania tłumaczono tym, że wewnętrzne modele operacyjne powstają wcześniej w rozwoju i są następnie wzmacniane przez powtarzające się doświadczenia z figurami przywiązania. Dodatkowo w dorosłości dana osoba ma tendencje do powtarzania relacji przypominających te z wczesnego dzieciństwa i w owych relacjach oczekuje sekwencji zdarzeń zgodnych z doświadczeniami w przeszłości [38–40]. Jednakże w największym badaniu ostatniej dekady dotyczącym stabilności stylu przywiązania wykazano, że wartości te są mniejsze, niż wcześniej sądzono – w grupie 857 osób wykryto jedynie słabe korelacje między zaobserwowanym charakterem więzi w ciągu kilkunastu lat [3]. Także metaanalizy 127 badań przeprowadzone przez Pinquarta i wsp. [41] pokazały, że stabilność przywiązania do matki, ojca i innych osób między okresem dzieciństwa a wczesną dorosłością zmniejszała się w odstępach dłuższych niż pięć lat, aż stała się nieistotna po okresie 15-letnim i dłuższym.

Inne badania dowodzą, że nawet w grupach, w których obserwowano względnie stabilne wzorce przywiązania, ich wahania pojawiały się pod wpływem trudnych zdarzeń życiowych (np. śmierci rodzica, rozwodu, choroby opiekuna lub dziecka), które współwystępowały z negatywnymi emocjami i poczuciem porażki w radzeniu sobie z nimi [42]. Takie doświadczenia powodowały osłabienie stylu przywiązania bezpiecznego na rzecz pozabezpiecznego. Na zmianę w odwrotnym kierunku, jak się okazało, mogą wpływać relacje z ważnymi osobami: romantycznym partnerem, przyjaciółmi bądź terapeutami [43, 44]. Badania Fonagy’ego i wsp. [45] ujawniły, że nabyta podczas terapii zdolność do autorefleksji i mentalizacji, rozumiana jako umiejętność postrzegania stanów umysłu swojego i innych, może zmienić wewnętrzne modele operacyjne na bardziej bezpieczne. Rezultaty te wspierają hipotezę, że zmiana wewnętrznych modeli operacyjnych więzi może mieć bardzo różne ścieżki – są one efektem nie tylko korekcyjnych doświadczeń emocjonalnych, ale też zmian w zdolnościach do refleksji poznawczo-emocjonalnej.

Konkludując, obecne wyniki badań pokazują, że styl przywiązania odgrywa kluczową rolę w warunkowaniu zdrowia psychicznego oraz fizycznego, a także wzorów zachowania. Wahania i zmiany globalnego i specyficznych stylów przywiązania należy uznać za zjawisko występujące za sprawą różnych relacji społecznych, wpływu czasu oraz wydarzeń życiowych. Na tej podstawie w projekcie badawczym postawiono hipotezę, że ważne pozytywne i negatywne doświadczenia życiowe mogą wpłynąć na zmianę zarówno bezpiecznych, jak i pozabezpiecznych wewnętrznych modeli operacyjnych więzi.

Material i metody

Grupę badaną stanowiło 156 osób, 136 studentów psychologii oraz 20 słuchaczy różnych szkół psychoterapii. Kobiety stanowiły 81% badanych, mężczyźni – 19%. Około 63% badanych miało 18–25 lat, 23% 26–35 lat, 11% 36–45 lat oraz 3% 46–55 lat. Większość osób była w związku partnerskim (62%) i wykazywała średnie (55%) bądź duże (42%) ogólne zadowolenie z relacji międzyludzkich. Około połowy badanych (49%) przeżyła w ciągu ostatnich sześciu miesięcy trudną sytuację życiową.

W celu pomiaru pozytywnych i negatywnych wydarzeń życiowych zastosowano *Kwestionariusz Ważnych Wydarzeń Życiowych (Life Experiences Survey – LES [46], w modyfikacji LES-M [47, 48])*. W wersji zmodyfikowanej lista zawiera 47 wydarzeń życiowych z wersji oryginalnej, natomiast 10 stwierdzeń – skierowanych tylko do studentów amerykańskich – zamieniono na 9 wydarzeń wskazanych przez polskich studentów w badaniach pilotażowych. Wydarzenia te dotyczyły: rozpoczęcia lub przerwania szkoły, kursu, nauki; zmiany relacji między rodzicami; niewierności/zdrady ze strony bliskiej osoby; spotkania mistrza/przewodnika duchowego; bycia ofiarą agresji/kradzieży; uczestnictwa w wypadku/katastrofie; zmiany wierzeń religijnych; rozpoczęcia nowej, bliskiej relacji osobistej; problemów w szkole, podczas kursów, uczenia się. Osoby badane oceniały występowanie ważnych wydarzeń życiowych w trzech okresach życia – w dzieciństwie, adolescencji i dorosłości. Konkretnie zdarzenie mogło być oceniane tylko w kategoriach pozytywnych (0–3 pkt) i/lub negatywnych (0–3 pkt) oraz zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Uzyskane przez badaną osobę wyniki obejmowały: (1) wartość ocen (nasilenie) pozytywnych doświadczonych wydarzeń życiowych we wszystkich okresach życia („Pozytywne Wydarzenia Życiowe we wszystkich okresach życia” – PWŻ); (2) wartość ocen (nasilenie) negatywnych doświadczonych wydarzeń życiowych we wszystkich okresach życia („Negatywne Wydarzenia Życiowe we wszystkich okresach życia” – NWŻ); (3) bilans doświadczonych wydarzeń – różnicę ocen pozytywnych i negatywnych zdarzeń życiowych we wszystkich okresach życia (PWŻ/NWŻ); (4) liczbę doświadczonych wydarzeń („Liczba Wydarzeń Życiowych” – LWŻ) obliczoną dla poszczególnych okresów życia: dzieciństwa (LWŻ-Dz), adolescencji (LWŻ-A), dorosłości (LWŻ-D); (5) liczbę doświadczonych wydarzeń pozytywnych („Liczba Pozytywnych Wydarzeń Życiowych” – LPWŻ) obliczoną dla poszczególnych okresów życia: dzieciństwa (LPWŻ-Dz), adolescencji (LPWŻ-A), dorosłości (LPWŻ-D). Wartości α Cronbacha dla nasilenia PWŻ oraz NWŻ wyniosły w badanej grupie odpowiednio 0,78 oraz 0,75.

Specyficzny styl przywiązania oszacowano *Inwentarzem doświadczeń w bliskich związkach dla specyficznych relacji przywiązania (Experiences in Close-Relationship Structures – ECS-RS [43])*. ECS-RS oparty jest na 7-stopniowej skali Likerta, składa się z 36 stwierdzeń i służy do oceny dwóch wymiarów przywiązania – lęku przed opuszczeniem („Lęk Przed Opuszczeniem” – LPO) i unikania bliskości („Unikanie Bliskości” – UB). Test ten jest najpopularniejszym narzędziem służącym do pomiaru LPO i UB, stosowanym zarówno w badaniach klinicznych, jak i wśród populacji nieklinicznych [6]. Wyniki ECS-RS w wypadku konkretnej osoby to: (1) wskaźniki nasilenia LPO ze strony poszczególnych osób bliskich z przeszłości – matki (LPO-

-M) oraz ojca (LPO-O), a także suma tych wyników (LPO-MO), i z terażniejszości – przyjaciela (LPO-P) i partnera romantycznego (LPO-R) oraz suma tych wyników (LPO-PR); (2) wskaźniki nasilenia UB z osobami bliskimi z przeszłości – matki (UB-M) oraz ojca (UB-O), a także suma tych wyników (UB-MO), i z terażniejszości – przyjaciela (UB-P) i partnera romantycznego (UB-R) oraz suma tych wyników (UB-PR); (3) wskaźnik nasilenia pozabezpiecznych wymiarów przywiązania z przeszłości – wyrażony jako suma rang LPO-MO i UB-MO (LPO/UB-MO); (4) wskaźniki zmiany stylu przywiązania w czasie dla każdego wymiaru – wyrażone jako zmiana LPO, czyli różnica wartości LPO-MO i LPO-PR (LPO-Z), oraz zmiana UB, czyli różnica UB-MO i UB-PR (UB-Z); (5) wskaźnik zmiany stylu przywiązania w czasie dla obu wymiarów – wyrażony jako suma rang LPO-Z i UB-Z (LPO/UB-Z). W badaniu wykorzystano polską wersję kwestionariusza (zaadaptowaną przez Monikę Marszał [49]), dla którego wartości α Cronbacha wyniosły od 0,79 do 0,90, w zależności od specyficznej relacji. W wersji angielskiej rzetelność narzędzia wahała się między 0,85 a 0,91 (α Cronbacha) [43].

Globalny styl przywiązania zbadano skalą *State Adult Attachment Measure* (SAAM [50]), mierzącą poziom ufności („Ufność” – F), lęku przed opuszczeniem (LPO) oraz unikania bliskości (UB) w odpowiedzi na 21 stwierdzeń indukujących odpowiedni stan emocjonalny badanego. W badaniu oryginalnym rzetelność narzędzia wahała się od 0,83 do 0,87 (α Cronbacha) w zależności od skali. W naszym badaniu dla SAAM wartości α Cronbacha wyniosły – odpowiednio dla wymiarów LPO, UB oraz F – 0,83, 0,80 oraz 0,90.

Użyto także dodatku do kwestionariusza ECR-RS (ECR-RS G [51]), zawierającego 9 pytań dotyczących wymiarów LPO (6 pytań) oraz UB (3 pytania) w ogólnych relacjach z innymi ludźmi. Wartości α Cronbacha dla tego testu w naszym badaniu wyniosły odpowiednio dla LPO oraz UB 0,97 i 0,99. Zarówno ECR-RS G, jak i SAAM oparte są na 7-stopniowej skali Likerta. Oba testy odzwierciedlają zależności między wieloma reprezentacjami więzi, które powstały poprzez interakcje z ważnymi osobami w ciągu życia jednostki.

Kryteria wyodrębnienia porównywanych grup badanych

W celu wyodrębnienia osób, u których wystąpiła zmiana stylu przywiązania na wymiarze „Lęk Przed Opuszczeniem” – LPO oraz „Unikanie Bliskości” – UB, wyłoniono 66 osób o najwyższych (grupy o przeważającym pozabezpiecznym (PB) stylu przywiązania: LPO-MO-PB, UB-MO-PB) oraz najniższych (grupy o przeważającym bezpiecznym (B) stylu przywiązania: LPO-MO-B, UB-MO-B) wynikach LPO-MO oraz UB-MO. Nie uwzględniano w dalszych porównaniach wyników grupy osób ($n = 19$), która uzyskała wartości pośrednie. Wyniki te następnie posortowano ze względu na wartości LPO-Z oraz UB-Z, dzieląc każdą z grup na dwie podgrupy liczące 30 osób o wynikach najwyższych i najniższych oraz usuwając 6 osób o wynikach pośrednich. Dodatkowo spośród 30 osób o najwyższych wynikach wyodrębniono grupy osób, które osiągnęły wartości poniżej trzech punktów dla LPO-P i LPO-R dla wymiaru LPO oraz UB-P i UB-R dla wymiaru UB, uzyskując ostatecznie grupy osób, u których nastąpiła

zmiana stylu przywiązania z pozabezpiecznego na bezpieczny: LPO-PB/B, $n = 18$ i UB-PB/B, $n = 27$, oraz grupy osób o pierwotnie bezpiecznym stylu przywiązania, u których nie zaobserwowano zmiany stylu więzi: LPO-B/B, $n = 30$ i UB-B/B, $n = 29$. Spośród 30 osób o najniższych wynikach wyselekcjonowano natomiast jednostki, dla których przynajmniej jedna wartość dla poszczególnego wymiaru dla figur terażniejszego przywiązania była równa lub większa niż trzy, uzyskując grupy osób, u których nastąpiła zmiana stylu przywiązania z bezpiecznego na pozabezpieczny: LPO-B/PB, $n = 22$ i UB-B/PB, $n = 13$, oraz grupy osób o pierwotnie pozabezpiecznym stylu przywiązania, u których nie zaobserwowano zmiany stylu więzi: LPO-PB/PB, $n = 30$ i UB-PB/PB, $n = 21$. Sumarycznie w analizach międzygrupowych wzięło udział 100 oraz 90 osób odpowiednio dla wymiaru LPO oraz UB.

Przeprowadzono także podział badanych ze względu na zmianę obu wymiarów przywiązania. Zastosowano dwustopniową procedurę wyodrębnienia grup, na podstawie sortowania rang: (1) aktualnie doświadczanych więzi LPO/UB-MO – wyodrębniono grupy LPO/UB-MO-PB ($n = 66$) oraz LPO/UB-MO-B ($n = 66$) po wykluczeniu osób, które uzyskały wartości pośrednie ($n = 19$); (2) wyników LPO/UB-Z – po usunięciu wartości pośrednich ($n = 6$) z grupy LPO/UB-MO-PB wyodrębniono grupę osób, gdzie nastąpiła zmiana stylu przywiązania z pozabezpiecznego na bezpieczny, a zakwalifikowano do niej osoby, których wartości były mniejsze niż 3 dla LPO-P, LPO-R, UB-P i UB-R (LPO/UB-PB/B, $n = 14$), oraz grupę osób, gdzie doszło do utrzymania więzi pozabezpiecznej, a zakwalifikowano do niej odpowiednio osoby, które miały przynajmniej dwie wartości z czterech (LPO-P, LPO-R, UB-P, UB-R) równe lub większe niż trzy (LPO/UB-PB/PB, $n = 26$). Po usunięciu wartości pośrednich ($n = 6$) z grupy LPO/UB-MO-B wyodrębniono z kolei grupę osób, gdzie nie zaobserwowano zmiany bezpiecznego stylu więzi, a zakwalifikowano do niej osoby, których wartości były mniejsze niż 3 dla LPO-P, LPO-R, UB-P i UB-R (LPO/UB-B/B, $n = 25$), oraz grupę osób, gdzie nastąpiła zmiana stylu więzi z bezpiecznej na pozabezpieczną, a zakwalifikowano do niej osoby, które miały przynajmniej dwie wartości z czterech (LPO-P, LPO-R, UB-P, UB-R) równe lub większe niż trzy (LPO/UB-B/PB, $n = 12$). Sumarycznie w analizach międzygrupowych dla wymiaru LPO/UB wzięło udział 77 osób.

Wyniki

Wyniki uzyskane przez całą grupę badanych w kwestionariuszu LES-M wskazują, że liczba wydarzeń życiowych wyniosła dla dzieciństwa 155 (LWŻ-Dz), adolescencji 583 (LWŻ-A) i dorosłości 1817 (LWŻ-D). Najbardziej pozytywnie ocenianym wydarzeniem było „rozpoczęcie lub przerwanie szkoły, kursu, nauki” ($\bar{x} = 1,73$; $s = 1,30$), a negatywnym „śmierć bliskiego członka rodziny” ($\bar{x} = 1,05$; $s = 1,30$). Statystyki opisowe dla nasilenia pozytywnych (PWŻ) oraz negatywnych (NWŻ) wydarzeń życiowych, a także bilansu tych wartości (PWŻ/NWŻ) zostały zawarte w tabeli 1. Ogólnie wyniki wahały się od 0 do 66 dla PWŻ ($\bar{x} = 21,41$; $s = 12,81$) oraz od 0 do 68 dla NWŻ ($\bar{x} = 16,77$; $s = 11,65$). Z kolei wartości PWŻ/NWŻ dla grupy badanej wyniosły od -25 do 49 ($\bar{x} = 4,64$; $s = 13,94$).

Tabela 1. Statystyki opisowe dla kwestionariusza LES-M

		n	Minimum	Maksimum	\bar{x}	s	Skośność/s	Kurtoza/s	Test K-S
LES-M	PWŻ	155	0,00	66,00	21,41	12,81	0,78/0,19	0,25/0,39	0,125***
	NWŻ	155	0,00	68,00	16,77	11,65	1,27/0,19	2,63/0,39	0,101***
	PWŻ/NWŻ	155	-25,00	49,00	4,64	13,94	0,39/0,19	0,42/0,39	0,066

*** $p < 0,001$; test K-S – test Kołmogorowa–Smirnowa

Statystyki opisowe dla wyników kwestionariusza ECR-RS przedstawiono w tabeli 2. Porównując średnie dla poszczególnych figur więzi, najniższe wartości otrzymano dla ojca i matki dla wymiaru „Lęk Przed Opuszczeniem” (LPO) – w obu wypadkach 1,94. Dla wymiaru „Unikanie Bliskości” (UB) wartości te osiągnęły z kolei najwyższe wyniki – odpowiednio 3,05 (UB-M) oraz 4,10 (UB-O). W efekcie zanotowano wartości ujemne (-1,36) oraz dodatnie (2,90) kolejno dla LPO-Z oraz UB-Z, wyrażające różnice wyników otrzymanych dla matki i ojca (MO) względem wyników przyjaciela i partnera romantycznego (PR). Dalsza analiza wykazała wzrost wartości LPO-PR w odniesieniu do LPO-MO dla 91 osób i spadek dla 30, przy braku zmiany dla 30 osób. Trend ten był odmienny dla wymiaru UB, gdzie u 128 osób zanotowano niższe wartości UB-PR, względem 21 osób, u których zaobserwowano wzrost, i dwóch osób niewykazujących żadnych zmian między wynikami UB-MO i UB-PR. Współczynnik rho Spearmana wykazał pozytywną, umiarkowaną słabą korelację wyników LPO-MO i UB-MO ($r_s = 0,47$; $p < 0,001$) oraz LPO-PR i UB-PR ($r_s = 0,37$; $p < 0,001$). Styl przywiązania z przeszłości wyjaśniał także charakter więzi w terażniejszości na poziomie umiarkowanej słabym w wypadku wymiaru LPO ($r_s = 0,41$; $p < 0,001$) bądź słabym dla wymiaru UB ($r_s = 0,22$; $p < 0,01$) oraz dla zależności między UB-MO a LPO-PR ($r_s = 0,28$; $p < 0,01$). Nie zaobserwowano natomiast statystycznie istotnej korelacji dla wartości LPO-MO i UB-PR.

Tabela 2. Statystyki opisowe dla specyficznego stylu przywiązania

		n	Minimum	Maksimum	\bar{x}	s	Skośność/s	Kurtoza/s	Test K-S
ECR-RS	LPO-M	156	1,00	6,33	1,94	1,33	1,59/0,19	1,88/0,39	0,253***
	LPO-O	153	1,00	7,00	1,94	1,40	1,790/0,20	2,91/0,39	0,272***
	LPO-P	155	1,00	7,00	2,34	1,51	1,15/0,19	0,67/0,39	0,189***
	LPO-R	156	1,00	7,00	2,90	1,72	0,58/0,19	-0,69/0,39	0,147***
	LPO-MO	153	2,00	12,67	3,84	2,30	1,66/0,20	2,94/0,39	0,212***
	LPO-PR	155	2,00	12,00	5,23	2,73	0,67/0,19	-0,45/0,39	0,118***
	LPO-Z	152	-9,33	8,00	-1,36	2,96	0,37/0,20	1,31/0,39	0,133***
	UB-M	156	1,00	7,00	3,05	1,56	0,63/0,19	-0,50/0,39	0,105***
	UB-O	153	1,00	7,00	4,10	1,74	0,10/0,20	-1,01/0,39	0,072
	UB-P	155	1,00	6,17	2,22	1,03	1,15/0,19	1,41/0,39	0,146***
	UB-R	156	1,00	6,17	2,08	1,16	1,56/0,19	2,18/0,39	0,201***

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

	UB-MO	153	2,00	14,00	7,16	2,79	0,29/0,20	-0,54/0,39	0,73*
	UB-PR	155	2,00	10,17	4,28	1,74	1,01/0,19	0,50/0,39	0,141***
	UB-Z	152	-2,00	11,33	2,90	2,88	0,70/0,20	0,10/0,39	0,089**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; test K-S – test Kołmogorowa–Smirnowa

Statystyki opisowe dla wyników globalnego stylu przywiązania (kwestionariusz SAAM oraz ECR-RS G) zamieszczono w tabeli 3. Dla SAAM najwyższe średnie wyniki zanotowano dla wymiaru „Ufność” (F, 5,47), a następnie LPO (4,35) i UB (2,36). Wymiary LPO oraz UB dla ECR-RS G osiągnęły zbliżone wartości średnie – odpowiednio 3,03 oraz 3,01. Porównanie wyników SAAM oraz ECR-RS G wykazało odwrotną, umiarkowaną bądź umiarkowanie słabą zależność F-SAAM i wymiarów: UB-SAAM ($r_s = -0,50$; $p < 0,01$), LPO-ECR-RS G ($r_s = -0,42$; $p < 0,01$) i UB-ECR-RS G ($r_s = -0,49$; $p < 0,01$). Wartości LPO-SAAM były zależne tylko od wymiaru LPO-ECR-RS G ($r_s = 0,39$; $p < 0,01$). Natomiast wyniki UB-SAAM istotnie pozytywnie korelowały z wymiarami ECR-RS G: UB ($r_s = 0,41$; $p < 0,01$) oraz LPO ($r_s = 0,36$; $p < 0,01$). Wartości UB oraz LPO dla ECR-RS G pozostawały we wzajemnej pozytywnej, słabej zależności ($r_s = 0,31$; $p < 0,01$), w odróżnieniu od wyników kwestionariusza SAAM, dla których nie wykryto istotnych korelacji.

Tabela 3. Statystyki opisowe dla globalnego stylu przywiązania

	n	Minimum	Maksimum	\bar{x}	s	Skośność/s	Kurtoza/s	Test K-S
F-SAAM	156	1,57	7,00	5,47	1,16	-0,77/0,19	0,23/0,39	0,105***
LPO-SAAM	156	1,14	7,00	4,35	1,31	-0,11/0,19	-0,55/0,39	0,050
UB-SAAM	156	1,00	5,43	2,36	1,06	0,91/0,19	0,20/0,39	0,144***
LPO-ECR-RS G	136	1,00	7,00	3,03	1,75	0,52/0,21	-0,83/0,41	0,142***
UB-ECR-RS G	136	1,00	6,67	3,01	1,24	0,49/0,21	-0,14/0,41	0,085*

* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$; test K-S – test Kołmogorowa–Smirnowa

Pozytywne i negatywne doświadczenia życiowe a specyficzny styl przywiązania

Współczynnik rho Spearmana wykazał istotne, negatywne niskie wartości między nasileniem pozytywnych wydarzeń życiowych (PWŻ) a wartościami uzyskanymi dla figury przyjaciela dla wymiarów LPO ($r_s = -0,17$) oraz UB ($r_s = -0,23$; tab. 4). Negatywne korelacje uzyskano także między wynikami PWŻ i skalą LPO-PR ($r_s = -0,18$). Dla tego samego wymiaru zanotowano również istotny statystycznie, słaby związek między wynikami bilansu pozytywnych i negatywnych wydarzeń życiowych (PWŻ/NWŻ) oraz skalami LPO-P ($r_s = -0,23$), LPO-PR ($r_s = -0,21$) i LPO-Z ($r_s = 0,16$). Dane te pokazują, że specyficzne przywiązanie do terażniejszych obu figur więzi na wymiarze LPO oraz do przyjaciela na wymiarze UB pozostają w istotnych związkach z doświadczonymi pozytywnymi, ale nie negatywnymi wydarzeniami życiowymi. Dodatkowo zaobserwowano zależność wartości LPO-R, LPO-PR oraz LPO-Z z PWŻ/NWŻ.

Tabela 4. Współczynnik rho Spearmana dla wartości ECR-RS oraz LES-M

	ECR-RS LPO						
	LPO-M	LPO-O	LPO-P	LPO-R	LPO-MO	LPO-PR	LPO-Z
PWŻ	0,000	-0,060	-0,173*	-0,156	-0,055	-0,181*	0,146
NWŻ	0,041	-0,078	-0,024	0,146	0,012	0,101	-0,087
PWŻ/NWŻ	-0,035	-0,005	-0,119	-0,231**	-0,038	-0,214**	0,163*
	ECR-RS UB						
	UB-M	UB-O	UB-P	UB-R	UB-MO	UB-PR	UB-Z
PWŻ	0,007	-0,015	-0,228**	-0,047	-0,009	-0,148	0,059
NWŻ	0,051	0,147	-0,017	0,082	0,119	0,052	0,051
PWŻ/NWŻ	-0,071	-0,121	-0,143	-0,096	-0,112	-0,139	-0,001

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; istotność dwustronna

Pozytywne i negatywne doświadczenia życiowe a przywiązanie globalne

Wartości skal PWŻ oraz PWŻ/NWŻ wykazały pozytywną korelację z nasileniem ufności F-SAAM ($r_s = 0,28$ i $0,34$) oraz negatywną z wymiarami LPO-ECR-RS G ($r_s = -0,24$ i $-0,29$) i UB-ECR-RS G ($r_s = -0,18$ i $-0,19$; tab. 5). Dodatkowo uzyskano negatywny związek między wymiarami PWŻ/NWŻ oraz UB-SAAM ($r_s = -0,21$). Dane te wskazują na istotne, słabe zależności globalnego przywiązania jednostki od sumy pozytywnych oraz bilansu sumy pozytywnych i negatywnych wydarzeń życiowych.

Tabela 5. Współczynnik rho Spearmana dla skal SAAM, ECR-RS G oraz wartości LES-M

	F-SAAM	LPO-SAAM	UB-SAAM	LPO-ECR-RS G	UB-ECR-RS G
PWŻ	0,285**	-0,150	-0,157	-0,244**	-0,184*
NWŻ	-0,111	-0,056	0,100	0,150	0,064
PWŻ/NWŻ	0,340**	-0,083	-0,206*	-0,292**	-0,186*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; istotność dwustronna

Pozytywne i negatywne doświadczenia życiowe a zmiany w globalnym stylu przywiązania

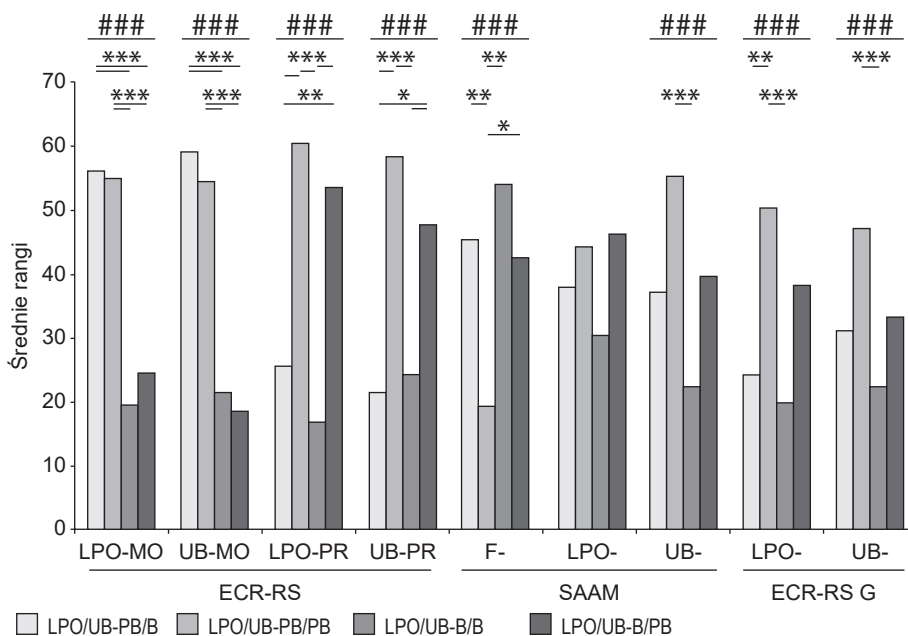
Na podstawie wyników kwestionariusza ECR-RS wyodrębniono grupy różniące się zmianą stylu więzi dla znaczących osób z przeszłości i terażniejszości na wymiarach lęku przed opuszczeniem – LPO i unikaniem bliskości – UB. Sprawdzone, czy grupy te różnią się pod względem zmiany globalnego stylu przywiązania oraz czy zmiany te mogą być determinowane przez doświadczenie pozytywnych, negatywnych lub bilansu pozytywnych i negatywnych doświadczeń życiowych. Test Manna–Whitneya

wykazał statystycznie istotne różnice dla wymiaru UB między osobami, u których zanotowano zmianę stylu przywiązania z pozabezpiecznego na bezpieczny (grupa UB-PB/B), a jednostkami, które charakteryzowało pozabezpieczne przywiązanie dla przeszłych i terażniejszych figur więzi (grupa UB-PB/PB) w zakresie wyników globalnego przywiązania skali F-SAAM (średnie rangi 28,31 vs. 19,60; $p < 0,05$), UB-SAAM (średnie rangi 19,24 vs. 31,26; $p < 0,01$) oraz UB-ECR-RS G (średnie rangi 17,80 vs. 26,83; $p < 0,05$).

W wypadku grup zróżnicowanych ze względu na poziom LPO zaobserwowano statystycznie istotne różnice nie tylko dla grup LPO-PB/B oraz LPO-PB/PB (F-SAAM, średnie rangi 34,67 vs. 18,40; $p < 0,001$; UB-SAAM, średnie rangi 17,56 vs. 28,67; $p < 0,01$; UB-ECR-RS G, średnie rangi 15,75 vs. 26,36; $p < 0,01$ oraz LPO-ECR-RS G, średnie rangi 11,22 vs. 28,95; $p < 0,001$), ale także dla grup osób o bezpiecznym stylu więzi do matki i ojca, LPO-B/B oraz LPO-B/PB (UB-SAAM, średnie rangi 22,85 vs. 31,48; $p < 0,05$ oraz LPO-ECR-RS G, średnie rangi 17,09 vs. 28,43; $p < 0,01$). Zanotowano także statystycznie istotne różnice dla skali LES-M PWŻ/NWŻ dla grup LPO-PB/B oraz LPO-PB/PB (średnie rangi 30,00 vs. 21,20; $p < 0,05$), z tendencją do wyższych wyników dla skali PWŻ w wypadku osób o bezpiecznym stylu więzi wobec aktualnie ważnych osób.

Ze względu na pozytywną korelację wyników nasilenia lęku przed opuszczeniem i unikania bliskości (LPO-MO i UB-MO oraz LPO-PR i UB-PR) zdecydowano się wyodrębnić grupy: LPO/UB-PB/B, LPO/UB-B/B, LPO/UB-PB/PB oraz LPO/UB-B/PB, różniące się wynikami dla obu wymiarów przywiązania. Test Kruskala–Wallisa wykazał kilka statystycznie istotnych różnic między wyznaczonymi grupami (rys. 1). Istotne zróżnicowanie zanotowano zarówno dla zmiennych specyficznego przywiązania ECR-RS, jak i dla skal więzi globalnej F-SAAM i UB-SAAM oraz LPO-ECR-RS G i UB-ECR-RS G. W szczególności największe różnice zaobserwowano dla wartości ECR-RS G oraz SAAM u osób z grupy LPO/UB-PB/PB oraz LPO/UB-B/B, u których nie nastąpiła zmiana specyficznego stylu więzi na wymiarze „przeszłość–teraźniejszość”. Co ważne, zmianom w stylu przywiązania grupy LPO/UB-PB/B względem LPO/UB-PB/PB towarzyszyły statystycznie istotne wyższe wartości na skali PWŻ LES-M, przy braku zróżnicowania wyników w nasileniu negatywnych wydarzeń życiowych (NWŻ; rys. 2).

Dodatkowo porównano grupy osób charakteryzujące się analogicznym przeszłym stylem więzi, lecz odmiennym terażniejszym (LPO/UB-PB/B i LPO/UB-PB/PB oraz LPO/UB-B/B i LPO/UB-B/PB). Wyniki testu Manna–Whitneya ujawniły statystycznie istotne różnice między grupami o pierwotnie pozabezpiecznym stylu więzi, LPO/UB-PB/B i LPO/UB-PB/PB, dla skal F-SAAM (średnie rangi 30,21 vs. 15,27; $p < 0,001$) i UB-SAAM (średnie rangi 13,14 vs. 24,46; $p < 0,01$) oraz UB-ECR-RS G (średnie rangi 13,38 vs. 22,68; $p < 0,05$) i LPO-ECR-RS G (średnie rangi 9,19 vs. 24,86; $p < 0,001$). Grupy LPO/UB-B/B oraz LPO/UB-B/PB różniły się z kolei istotnie pod względem wyników dla wymiaru UB-SAAM (średnie rangi 16,32 vs. 24,58; $p < 0,05$) oraz LPO-ECR-RS G (średnie rangi 12,63 vs. 21,33; $p < 0,01$). Zaobserwowane różnice współwystępowały także z innym nasileniem pozytywnych wydarzeń życiowych w grupie LPO/UB-PB/B oraz grupie LPO/UB-PB/PB (średnie rangi skali PWŻ 27,36



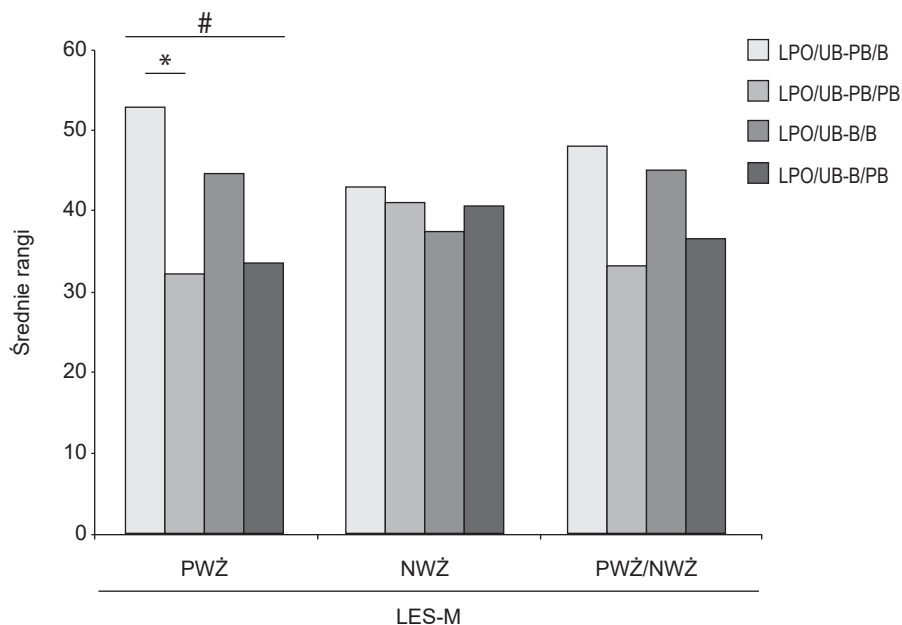
Rysunek 1. Zmiany w specyficznym stylu więzi a globalny styl przywiązania

Statystyki obliczono dla danych porządkowych ECR-RS, SAAM oraz ECR-RS G za pomocą testu Kruskala–Wallisa. * $p < 0,05$; ## oraz ** $p < 0,01$; ### oraz *** $p < 0,001$

vs. 16,81; $p < 0,01$). Wyniki te sugerują zmianę stylu przywiązania z pozabezpiecznego na bezpieczny pod wpływem pozytywnych wydarzeń życiowych.

W następnym kroku sprawdzono, w jakim okresie życia osoby z grup LPO/UB-PB/B, LPO/UB-PB/PB, LPO/UB-B/B oraz LPO/UB-B/PB doświadczyły pozytywnych wydarzeń życiowych. Wskaźniki testu Kruskala–Wallisa pokazały istotne różnice w liczbie pozytywnych wydarzeń dla okresu adolescencji i dorosłości między testowanymi grupami (rys. 3). Dodatkowo test Manna–Whitneya ujawnił, że jednostki, u których zaobserwowano zmianę przywiązania w kierunku ufego (LPO/UB-PB/B), statystycznie częściej odwoływały się do pozytywnych wydarzeń w dorosłości niż osoby, które charakteryzował pozabezpieczny styl więzi (LPO/UB-PB/PB; średnie rangi 26,75 vs. 17,13; $p < 0,05$). Co ciekawe, podobną tendencję zaobserwowano dla grupy LPO/UB-B/B względem LPO/UB-B/PB. Grupy o terazniejszym bezpiecznym stylu przywiązania także rzadziej odwoływały się do wydarzeń pozytywnych z okresu dzieciństwa i adolescencji.

W dalszej kolejności sprawdzono, które z doświadczanych pozytywnych wydarzeń życiowych mogły zmienić pozabezpieczne modele operacyjne więzi na bezpieczne. Wartości testu t -Studenta ujawniły statystycznie istotne różnice dla grup LPO/UB-PB/B i LPO/UB-PB/PB co do nasilenia czterech wydarzeń: „zmiana sytuacji zawodowej” ($\bar{x} = 1,57$ vs. 0,88; $F = 0,053$, $p = 0,819$; $t = 2,15$, $df = 38$, $p < 0,05$), „zmiana miejsca



Rysunek 2. Pozytywne doświadczenia życiowe determinują zmianę pozabezpiecznego stylu więzi na bezpieczny

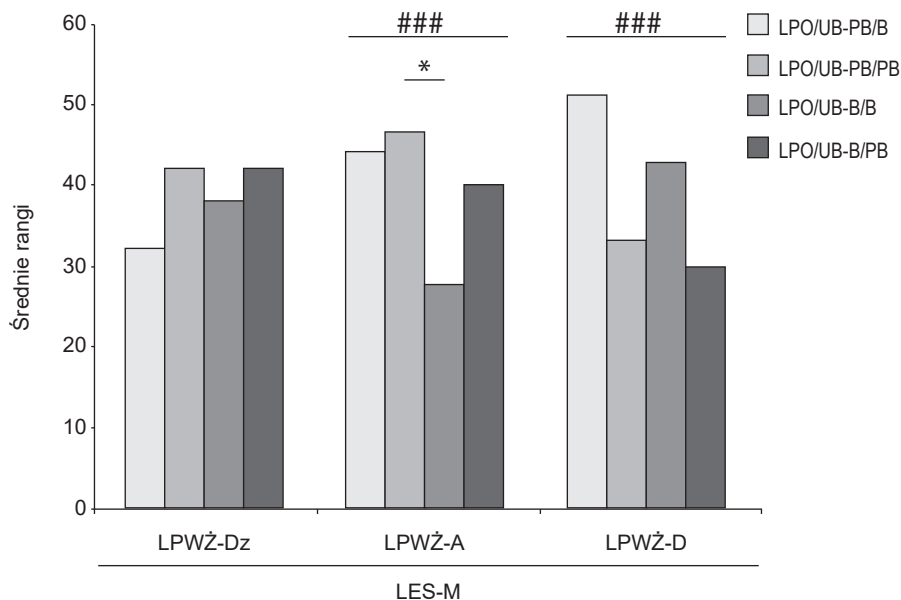
Statystyki obliczono za pomocą testu Kruskala–Wallisa. * oraz # $p < 0,05$

zamieszkania” ($\bar{x} = 2,07$ vs. $1,15$; $F = 0,188$, $p = 0,667$; $t = 2,13$, $df = 38$, $p < 0,05$), „zmiana liczby kłótni z małżonkiem/partnerem” ($\bar{x} = 1,00$ vs. $0,12$; $F = 62,85$, $p < 0,001$; $t = 2,28$, $df = 14,32$, $p < 0,05$) oraz „wyprowadzenie się z domu rodzinnego” ($\bar{x} = 1,86$ vs. $0,92$; $F = 4,353$, $p > 0,05$; $t = 2,08$, $df = 21,55$, $p < 0,05$).

Grupy osób o różnym stylu przywiązania a zmienne uboczne kontrolowane

Współczynniki kontyngencji V Cramera ujawniły istotne statystycznie związki między grupami LPO/UB-PB/B, LPO/UB-PB/PB, LPO/UB-B/B i LPO/UB-B/PB a zmienną „płeć” ($V = 0,38$; $p < 0,05$), „wykształcenie” ($V = 0,33$; $p < 0,05$), „pozostawanie w związku partnerskim” ($V = 0,32$; $p < 0,05$), „zadowolenie z relacji” ($V = 0,32$; $p < 0,05$) oraz „trudna sytuacja w okresie ostatnich sześciu miesięcy” ($V = 0,40$; $p < 0,01$). Współczynniki determinacji wyniosły odpowiednio dla powyższych związków: 15%, 11%, 10%, 10% oraz 16%.

Wyniki pokazały, że wśród osób, u których nastąpiła zmiana przywiązania z pozabezpiecznego na bezpieczne (LPO/UB-PB/B), względem osób LPO/UB-PB/PB znalazło się więcej kobiet (86% względem 58%). Poza tym osoby te mają z reguły wyższe wykształcenie (43% względem 19%), częściej pozostają w związku małżeńskim/partnerskim (64% względem 38%), są bardziej zadowolone z relacji międzyludzkich



Rysunek 3. Liczba pozytywnych doświadczeń w okresie adolescencji i dorosłości różnicuje osoby o pozabezpiecznym i bezpiecznym stylu przywiązania

Statystyki obliczono dla danych porządkowych LES-M za pomocą testu Kruskala–Wallisa. Wyniki testu Kruskala–Wallisa: * $p < 0,05$ oraz ### $p < 0,001$

(64% względem 23%) oraz nie wystąpiła u nich trudna sytuacja życiowa w ciągu ostatnich sześciu miesięcy (57% względem 80%). Zaobserwowano podobne wyniki dla osób, które utrzymały w dorosłości bezpieczny styl więzi (LPO/UB-B/B), w stosunku do osób, których przywiązanie zmieniło się na pozabezpieczne (LPO/UB-B/PB). Dotyczyło to przede wszystkim zmiennych „wykształcenie” (52% względem 17%) oraz „zadowolenie z relacji” (60% względem 33%).

Omówienie wyników

Wewnętrzne modele operacyjne zdefiniowane jako specyficzny (kontekstowy) i globalny styl przywiązania odgrywają kluczową rolę w warunkowaniu jednostkowych wzorów zachowania oraz zdrowia psychicznego i fizycznego [14–27]. Dotychczasowe badania sugerowały, że pomimo względnego ukształtowania stylu więzi w początkowych fazach życia może on ulegać zmianie pod wpływem ważnych wydarzeń z pozabezpiecznego na bezpieczny lub odwrotnie [15, 29, 44, 45, 52, 53]. Zweryfikowanie hipotezy o wpływie pozytywnych i negatywnych wydarzeń życiowych jest bardzo trudne, wymaga bowiem wieloletnich badań podłużnych. W naszych badaniach zastosowaliśmy nowatorską procedurę polegającą na analizie globalnego oraz specyficznego stylu przywiązania do figur rodzicielskich (reprezentacja przeszłego stylu więzi) oraz

partnera i przyjaciela (reprezentacja terażniejszego stylu więzi), sprawdzając przy tym, czy na ewentualną zmianę stylu przywiązania na osi przeszłość–teraźniejszość mogły mieć wpływ określone wydarzenia życiowe. O zmianie specyficznego przywiązania w czasie dla wymiaru „Lęk Przed Opuszczeniem” (LPO) i „Unikanie Bliskości” (UB) wnioskowano na podstawie wyników kwestionariusza ECR-RS [43]. Globalny styl więzi zbadano natomiast kwestionariuszem SAAM [50] oraz za pomocą wskaźnika G w kwestionariuszu ECR-RS [43, 51]. Liczbę i nasilenie pozytywnych i negatywnych doświadczeń w różnych okresach życia – w dzieciństwie, adolescencji i dorosłości – zbadano na podstawie zmodyfikowanej wersji LES-M [46].

Wyniki naszych analiz są zgodne z wynikami niektórych badań podłużnych ujawniających słabą stabilność stylu przywiązania w czasie [3, 41]. Zaobserwowano istotne związki między specyficznym stylem przywiązania do znaczących osób z przeszłości i terażniejszości na obu wymiarach – unikania bliskości (UB; $r_s = 0,22$; słaby związek) oraz lęku przed opuszczeniem (LPO; $r_s = 0,41$; umiarkowany związek). Poziom nasilenia pozabezpiecznego przywiązania dla ojca i matki wyjaśniał wyniki dla aktualnych figur więzi dla wymiaru UB w 5%, natomiast dla wymiaru LPO w 17%. Co ciekawe, poziom UB wobec matki i ojca wyjaśniał także wartości LPO dla partnera romantycznego i przyjaciela w 8% ($r_s = 0,28$; słaby związek). Nie zaobserwowano z kolei odwrotnej zależności. Niemniej wykazano istotną zmianę stylu więzi na osi przeszłość–teraźniejszość zarówno ze względu na wymiar LPO, jak i UB oraz dla obu wymiarów (LPO/UB). W szczególności zanotowano zmianę stylu przywiązania z pozabezpiecznego na bezpieczny dla wymiarów LPO, UB oraz LPO/UB odpowiednio u 18 (11,92%), 27 (17,88%) oraz 14 (9,27%) osób. Z kolei zmianę stylu w odwrotnym kierunku wykazano u 22 (LPO; 14,57%), 13 (UB; 8,61%) oraz 12 (LPO/UB; 7,95%) osób.

Zmianie specyficznego stylu przywiązania towarzyszyła modyfikacja globalnego stylu więzi, co wskazuje na możliwość zwiększenia pod wpływem naturalnych wydarzeń życiowych (nie tylko tych występujących w procesie psychoterapii i relacji terapeutycznej) ufności do siebie i innych ludzi. W konsekwencji w różnych sytuacjach interpersonalnych i zadaniowych u jednostki pojawia się większa gotowość do aktywowania bezpiecznych wzorców więzi, co nie pozostaje bez wpływu na pojawianie się bardziej adaptacyjnych mechanizmów regulacji emocji i zdolności do mentalizacji. Co ważne, u osób o pierwotnie zdeorganizowanych strategiach funkcjonowania, u których zaobserwowano zmianę specyficzną pozabezpiecznej więzi w kierunku przywiązania ufności (LPO/UB-PB/B), poziom globalnego bezpiecznego przywiązania był na podobnym poziomie do tego, jaki wykazały osoby o bezpiecznym stylu więzi w ciągu całego życia (LPO/UB-B/B; rys. 1).

Zaobserwowane związki między wynikami kwestionariuszy badającymi globalny styl przywiązania dowiodły, że metoda SAAM [50] może być ważnym uzupełnieniem wyników ECR-RS G [51], gdyż obok pomiaru przywiązania pozabezpiecznego można na jej podstawie oszacować poziom ufności jednostki wobec innych ludzi i poziom poczucia bezpieczeństwa. Wysokie negatywne korelacje wystąpiły między nasileniem ufności (F-SAAM) i lękiem przed opuszczeniem (LPO-ECR-RS G) oraz unikaniem bliskości (UB-ECR-RS G). Wyniki te potwierdzają obserwacje kliniczne,

wedle których osoby o większym poziomie ufności do siebie potrafią z jednej strony tworzyć i podtrzymywać bliskie i intymne relacje z ważnymi ludźmi, z drugiej zaś nie obawiają się wychodzenia ze związków „toksycznych”, często opartych na wykorzystywaniu partnera.

Nie zanotowano znaczących różnic dotyczących wpływu pozytywnych (PWŻ) i negatywnych wydarzeń życiowych (NWŻ) na zmianę stylu przywiązania w grupach wyodrębnionych ze względu na jeden wymiar – LPO lub UB. Natomiast gdy zastosowano podział badanych, uwzględniając oba wymiary (LPO/UB), zaobserwowano modyfikację stylu więzi w kierunku bezpiecznego u osób, które doświadczyły PWŻ, przy braku istotnych zmian pod wpływem NWŻ (rys. 2). Co ważne, wyniki analiz statystycznych (współczynników korelacji dwuseryjnej Glassa dla testu Manna–Whitneya) grupy osób, u których nastąpiła zmiana stylu przywiązania z pozabezpiecznego na bezpieczny (LPO/UB-PB/B), względem osób, u których taka zmiana nie nastąpiła (LPO/UB-PB/PB), pokazały umiarkowaną/wysoką siłę efektu pozytywnych doświadczeń ($r_g = 0,53$). Warto przy tym nadmienić, że nasilenie PWŻ było także dodatnio skorelowane z poziomem ufności jednostki i odwrotnie proporcjonalne do wartości dla wymiarów UB i LPO dla kwestionariusza ECR-RS G (tab. 5) oraz na wymiarach więzi UB i LPO dla figur przywiązania z aktualnego życia, przede wszystkim do przyjaciela (odpowiednio w 5% i 3%; tab. 4).

Wielkość NWŻ nie pozostawała z kolei w istotnych związkach ze zmianą globalnej więzi, co wskazuje na to, że doświadczenie takich zdarzeń wywiera zdecydowanie mniejszy wpływ na zmiany w obszarze więzi specyficznej niż PWŻ. Można postawić dwie hipotezy: albo doświadczane wydarzenia nie wywoływały tak ekstremalnie negatywnych uczuć, albo siła bezpiecznej więzi u badanych pozwoliła na adekwatną ich mentalizację. O ile w dzieciństwie, co często podkreślają transakcjoniści, „chwila bezwarunkowej nienawiści (w relacji) znaczy więcej niż godziny miłości”, o tyle w dorosłości nie ma ona takiej mocy [54, s. 31]. Wyniki wskazują, że doświadczenie w okresie dorosłości pozytywnych wydarzeń sprzyja zmianie globalnego stylu przywiązania. Ma to ważne implikacje dla oddziaływań terapeutycznych, przypisujących duże znaczenie korekcyjnemu wpływowi na reprezentację więzi wystarczająco dobrej relacji terapeutycznej. Warto podkreślić, że wśród osób wyodrębnionych ze względu na LPO/UB najmniej liczną grupę stanowiły osoby, u których doszło do zmiany bezpiecznego stylu przywiązania na pozabezpieczny, pomimo wystąpienia wydarzeń negatywnych. Potwierdza to hipotezę o ochronnej roli bezpiecznego stylu przywiązania w procesie integrowania trudnych doświadczeń życiowych w istniejącą strukturę umysłu [15].

Spośród wszystkich badanych wydarzeń życiowych cztery z nich istotnie różnicowały grupy o pierwotnym pozabezpiecznym stylu przywiązania (LPO/UB-PB/B oraz LPO/UB-PB/PB), tj.: „zmiana sytuacji zawodowej”, „zmiana miejsca zamieszkania”, „dużo więcej lub mniej kłótni z małżonkiem/partnerem” oraz „wyprowadzenie się z domu rodzinnego”. Wartości d Cohena wyniosły odpowiednio: $d = 0,11, 0,11, 0,32$ oraz $0,19$, co wskazuje na niską siłę efektu każdego z wydarzeń. Okazało się, że zmniejszenie nasilenia wydarzenia typu „kłótnia z małżonkiem/partnerem” może mieć pozytywny wpływ na aktywowanie się u osoby reprezentacji bardziej bezpiecznej więzi, utrwalając i wzmacniając poczucie „posiadania bezpiecznej bazy” (partner

jako bezpieczna baza) [4, 55–58]. Wyprowadzenie się z domu rodzinnego oraz zmiana miejsca zamieszkania, w którym osoba doświadczała wielu trudnych i niebezpiecznych wydarzeń, to działania wzmacniające poczucie sprawstwa w zakresie ochrony siebie przed negatywnymi oddziaływaniami domu rodzinnego (pozabezpieczna baza – figury rodzicielskie). Umacnia to poczucie własnej skuteczności oraz kontroli nad negatywnymi wydarzeniami w życiu, co zapewne wpływa na zmiany w sposobie spostrzegania siebie i otoczenia społecznego [49, 59]. Większe poczucie własnej skuteczności [60] ma doniosłe znaczenie dla sposobu postrzegania otaczającej rzeczywistości. Wyniki pokazują, że osoby, u których obserwuje się zmianę przywiązania w kierunku ufne, oceniają swoją aktualną sytuację bardziej pozytywnie niż osoby, u których takiej zmiany się nie obserwuje (rys. 3). W tej ostatniej grupie stwierdzono zwiększone tendencje do odwoływania się do pozytywnych wydarzeń z innych okresów życia, pomimo dominacji pozabezpiecznego stylu przywiązania. Prawdopodobnie tendencja ta jest związana z grupą badanych studentów, którzy w większości dążą do zmiany sytuacji życiowej na bardziej pozytywną i rozwojową.

Ciekawych wyników dostarczyła analiza zmiennych ubocznych kontrolowanych w grupach wyodrębnionych na podstawie zmiany obu wymiarów przywiązania (LPO/UB). Jednostki, u których zaobserwowano transformację przywiązania z pozabezpiecznego na bardziej ufne, to głównie kobiety, o wyższym wykształceniu, pozostające w związku partnerskim, raczej zadowolone z relacji międzyludzkich. Ponadto osoby te nie przeżywały trudniejszych wydarzeń życiowych w ciągu ostatnich sześciu miesięcy. Zgodnie z wynikami Fraley i wsp. [43], także nasze rezultaty wskazują na to, że kobiety te jednocześnie przeżywają wyższy poziom lęku przed opuszczeniem, niższy poziom unikania bliskości, co może sprzyjać utrzymywaniu bardziej zależnościowych relacji społecznych, w których zapobiega się jakimkolwiek konfliktom i nieporozumieniom. Unikanie konfrontacji z innymi może sprzyjać doświadczaniu bardziej pozytywnych wydarzeń życiowych (tab. 4). Trwały związek partnerski/małżeński oraz pozytywnie doświadczane relacje międzyludzkie prawdopodobnie mają w tej grupie istotne znaczenie dla zmiany przywiązania z pozabezpiecznego na ufne.

Zaprezentowany projekt badawczy ma kilka ograniczeń. Przede wszystkim przeszłe bezpieczne i pozabezpieczne modele operacyjne, jak również ważne wydarzenia życiowe zostały oszacowane za pomocą kwestionariuszy ECR-RS oraz LES-M *post factum*. W idealnej sytuacji wewnętrzne modele operacyjne oraz ich zmiana pod wpływem ważnych wydarzeń życiowych mogłyby zostać ocenione w badaniach podłużnych w ciągu kilkunastu lat. Ponadto w badaniach wzięli udział studenci psychologii oraz psychoterapii, co miało wpływ na charakterystykę grupy badawczej, jak i prawdopodobnie na szacowanie pozytywnych i negatywnych wydarzeń życiowych. Dodatkowo grupa badana różniła się pod względem wieku oraz liczby kobiet i mężczyzn.

Badanie to, pomimo swoich ograniczeń, stanowi wstęp do bardziej szczegółowych analiz dotyczących wpływu ważnych wydarzeń życiowych na styl przywiązania, a tym samym przeciwdziałania negatywnym skutkom zdrowotnym pozabezpiecznych wewnętrznych modeli operacyjnych, szczególnie u osób wykazujących zdeorganizowane strategie funkcjonowania, które charakteryzują się wysokim nasileniem zarówno LPO, jak i UB [8, 9, 12, 24–26].

Wnioski

Podsumowując, wyniki wskazują, że pozytywne wydarzenia życiowe mogą wpłynąć na większe nasilenie bezpiecznego stylu przywiązania. Skutkuje to jego większą i częstszą aktywacją w relacjach społecznych i większym poczuciem ufności do siebie. Przy czym najistotniejsze zmiany zaobserwowano w grupie osób o pierwotnie zdeorganizowanych strategiach funkcjonowania, które znacząco wpływają na deregulację emocjonalną i zdolność do mentalizacji. Zmiana stylu przywiązania następuje na skutek bardziej pozytywnych doświadczeń w relacjach z ważnymi osobami i przy podejmowaniu decyzji na rzecz ochrony przed zdarzeniami negatywnymi. Zaobserwowane zmiany stylu więzi z bezpiecznego na pozabezpieczny nie pozostawały w istotnych związkach z wystąpieniem zdarzeń negatywnych. Wskazuje to na ochronne znaczenie bezpiecznego stylu przywiązania dla integrowania negatywnych doświadczeń (mentalizacji) z dotychczasowymi reprezentacjami w umyśle jednostki.

Piśmiennictwo

1. Bowlby J. *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge; 1988.
2. Main M, Kaplan N, Cassidy J. *Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation*. Monogr. Soc. Res. Child Dev. 1985; 50(1–2): 66–104.
3. Groh AM, Roisman GI, Booth-LaForce C, Fraley RC, Owen MT, Cox MJ i wsp. *Stability of attachment security from infancy to late adolescence*. Monogr. Soc. Res. Child Dev. 2014; 79(3): 51–66.
4. Waters TE, Roisman GI. *The secure base script concept: An overview*. Curr. Opin. Psychol. 2019; 25: 162–166.
5. Bartholomew K, Horowitz LM. *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*. J. Pers. Soc. Psychol. 1991; 61(2): 226–244.
6. Picardi A, Giuliani E, Gigantesco A. *Genes and environment in attachment*. Neurosci. Biobehav. Rev. 2020; 112: 254–269.
7. Sroufe LA, Duggal S, Weinfield N, Carlson E. *Relationships, development, and psychopathology*. W: Sameroff AJ, Lewis M, Miller SM. red. *Handbook of developmental psychopathology*. Boston, MA: Springer; 2000. S. 75–91.
8. Lyons-Ruth K, Spielman E. *Disorganized infant attachment strategies and helpless-fearful profiles of parenting: Integrating attachment research with clinical intervention*. Infant. Ment. Health J. 2004; 25(4): 318–335.
9. Sroufe LA. *Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood*. Attach. Hum. Dev. 2005; 7(4): 349–367.
10. Thompson RA. *Early attachment and later development*. W: Cassidy J, Shaver PR. red. *Handbook of attachment*. New York: The Guilford Press; 2008. S. 348–365.
11. Cyr C, Euser EM, Bakermans-Kranenburg MJ, IJzendoorn van MH. *Attachment security and disorganization in maltreating and high-risk families: A series of meta-analyses*. Dev. Psychopathol. 2010; 22(1): 87–108.

12. Fearon RP, Bakermans-Kranenburg MJ, IJzendoorn van MH, Lapsley AM, Roisman GI. *The significance of insecure attachment and disorganization in the development of children's externalizing behavior: A meta-analytic study*. Child Dev. 2010; 81(2): 435–456.
13. Marganska A, Gallagher M, Miranda R. *Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder*. Am. J. Orthopsychiatry 2013; 83(1): 131–141.
14. IJzendoorn van M. *Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview*. Psychol. Bull. 1995; 117(3): 387–403.
15. Fonagy P, Luyten P, Bateman A, Gergely G, Strathearn L, Target M i wsp. *Attachment and personality pathology*. W: Clarkin JF, Fonagy P, Gabbard GO. red. *Psychodynamic psychotherapy for personality disorders: A clinical handbook*. Arlington: American Psychiatric Publishing; 2010. S. 37–87.
16. Myhr G, Sookman D, Pinard G. *Attachment security and parental bonding in adults with obsessive-compulsive disorder: A comparison with depressed out-patients and healthy controls*. Acta Psychiatr. Scand. 2004; 109(6): 447–456.
17. Waller E, Scheidt CE, Hartmann A. *Attachment representation and illness behavior in somatoform disorders*. J. Nerv. Ment. Dis. 2004; 192(3): 200–209.
18. Tasca GA, Szadkowski L, Illing V, Trinneer A, Grenon R, Demidenko N i wsp. *Adult attachment, depression, and eating disorder symptoms: The mediating role of affect regulation strategies*. Pers. Individ. Differ. 2009; 47(6): 662–667.
19. McWilliams LA, Bailey SJ. *Associations between adult attachment ratings and health conditions: Evidence from the National Comorbidity Survey Replication*. Health Psychol. 2010; 29(4): 446–453.
20. Marganska A, Gallagher M, Miranda R. *Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder*. Am. J. Orthopsychiatry 2013; 83(1): 131–141.
21. Palitsky D, Mota N, Afifi TO, Downs AC, Sareen J. *The association between adult attachment style, mental disorders, and suicidality: Findings from a population-based study*. J. Nerv. Ment. Dis. 2013; 201(7): 579–586.
22. Meredith P, Strong J, Ford P, Branjerdporn G. *Associations between adult attachment and: Oral health-related quality of life, oral health behaviour, and self-rated oral health*. Qual. Life Res. 2016; 25(2): 423–433.
23. Pietromonaco PR, Beck LA. *Adult attachment and physical health*. Curr. Opin. Psychol. 2019; 25: 115–120.
24. Solomon J, George C, De Jong A. *Children classified as controlling at age six: Evidence of disorganized representational strategies and aggression at home and at school*. Dev. Psychopathol. 1995; 7(3): 447–463.
25. IJzendoorn van MH, Schuengel C, Bakermans-Kranenburg MJ. *Disorganized attachment in early childhood: Meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae*. Dev. Psychopathol. 1999; 11(2): 225–249.
26. Conradi HJ, Jonge de P. *Recurrent depression and the role of adult attachment: A prospective and a retrospective study*. J. Affect. Disord. 2009; 116(1–2): 93–99.
27. Ehrlich KB. *Attachment and psychoneuroimmunology*. Curr. Opin. Psychol. 2019; 25: 96–100.
28. Mikulincer M, Gillath O, Shaver PR. *Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures*. J. Pers. Soc. Psychol. 2002; 83(4): 881–895.

29. Gabbard GO. *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*, 5th ed. Arlington: American Psychiatric Publishing; 2014.
30. Cierpiałkowska L, Grzegorzewska I. *Dzieci alkoholików – w perspektywie rozwojowej i klinicznej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu; 2016.
31. Mikulincer M, Shaver PR, Pereg D. *Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies*. *Motiv. Emot.* 2003; 27(2): 77–102.
32. Pierce T, Lydon JE. *Global and specific relational models in the experience of social interactions*. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2001; 80(4): 613–631.
33. Fraley RC, Vicary AM, Brumbaugh CC, Roisman GI. *Patterns of stability in adult attachment: An empirical test of two models of continuity and change*. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2011; 101(5): 974–992.
34. Fraley RC. *A connectionist approach to the organization and continuity of working models of attachment*. *J. Pers.* 2008; 75(6): 1157–1180.
35. Sagi-Schwartz A, IJzendoorn van MH, Bakermans-Kranenburg MJ. *Does intergenerational transmission of trauma skip a generation? No meta-analytic evidence for tertiary traumatization with third generation of Holocaust survivors*. *Attach. Hum. Dev.* 2008; 10(2): 105–121.
36. Fonagy P, Gergely G, Jurist EL, Target M. *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press; 2002.
37. Main M, Hesse H, Kaplan N. *Predictability of attachment behavior and representational processes at 1, 6, and 19 years of age: The Berkeley longitudinal study*. W: Grossmann KE, Grossmann K, Waters E. red. *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*. New York: The Guilford Press; 2005. S. 245–304.
38. Waters E, Hamilton CE, Weinfield NS. *The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General Introduction*. *Child Dev.* 2000; 71(3): 678–683.
39. Waters E, Weinfield NS, Hamilton CE. *The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion*. *Child Dev.* 2000; 71(3): 703–706.
40. McWilliams N. *Psychoanalytic psychotherapy: A practitioner's guide*. New York–London: The Guilford Press; 2004.
41. Pinquart M, Feußner C, Ahnert L. *Meta-analytic evidence for stability in attachments from infancy to early adulthood*. *Attach. Hum. Dev.* 2013; 15(2): 189–218.
42. Zhang F, Labouvie-Vief G. *Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period*. *Attach. Hum. Dev.* 2004; 6(4): 419–437.
43. Fraley RC, Heffernan ME, Vicary AM, Brumbaugh CC. *The experiences in Close Relationships-Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships*. *Psychol. Assess.* 2011; 23(3): 615–625.
44. Crowell JA, Treboux D, Waters E. *Stability of attachment representations: the transition to marriage*. *Dev. Psychol.* 2002; 38(4): 467–479.
45. Fonagy P, Steele M, Moran G, Steele H, Higgitt A. *Measuring the ghost in the nursery: An empirical study of the relation between parents' mental representations of childhood experiences and their infants' security of attachment*. *J. Am. Psychoanal. Assoc.* 1993; 41(4): 957–989.
46. Sarason IG, Johnson JH, Siegel JM. *Assessing the impact of life changes: Development of the Life Experiences Survey*. *J. Consult. Clin. Psychol.* 1978; 46(5): 932–946.
47. Stanulewicz N, Cierpiałkowska L. *Personality and situation related determinants of the experienced well-being in adult children of alcoholics*. Poznań: Adam Mickiewicz University in Poznań; 2010.

48. Konieczny P, Cierpiałkowska L. *Corrective emotional experience as a determinant of changing the attachment system*. Poznań: Adam Mickiewicz University in Poznań; 2018.
49. Marszał M. *Mentalizacja w kontekście przywiązania. Zdolność do rozumienia siebie i innych u osób z osobowością borderline*. Warszawa: Difin; 2015.
50. Gillath O, Hart J, Nofle EE, Stockdale GD. *Development and validation of a state adult attachment measure (SAAM)*. J. Res. Pers. 2009; 43(3): 362–373.
51. Fraley RC. *Update on global/general attachment*. 2014. <http://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measures/relstructures.htm> (dostęp: 1.09.2020).
52. Wallin D. *Attachment in psychotherapy*. New York: The Guilford Press; 2007.
53. Westen D, Nakash O, Thomas C, Bradley R. *Clinical assessment of attachment patterns and personality disorder in adolescents and adults*. J. Consult. Clin. Psychol. 2006; 74(6): 1065–1085.
54. Woollams S, Brown M, Huige K. *Transactional analysis in brief*. Michigan: Huron Valley Institute; 1976.
55. Wachtel P. *Relational theory and the practice of psychotherapy*. New York: The Guilford Press; 2010.
56. Haynal AE. *Corrective emotional experience remembered*. Am. J. Psychoanal. 2011; 71(3): 207–216.
57. Knight ZG. *The use of the “corrective emotional experience” and the search for the bad object in psychotherapy*. Am. J. Psychother. 2005; 59(1): 30–41.
58. Palvarini P. *Is the concept of corrective emotional experience still topical?* Am. J. Psychother. 2010; 64(2): 171–194.
59. Fonagy P, Target M. *Attachment and reflective function: Their role in self-organization*. Dev. Psychopathol. 1997; 9(4): 679–700.
60. Bandura A. *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychol. Rev. 1977; 84(2): 191–215.

Adres: Patrik Konieczny
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
Instytut Biologii i Ewolucji Człowieka
61-614 Poznań, ul. Uniwersytetu Poznańskiego 6
e-mail: patrik.konieczny@amu.edu.pl

Otrzymano: 30.04.2020
Zrecenzowano: 22.06.2020
Otrzymano po poprawie: 10.09.2020
Przyjęto do druku: 10.09.2020