

VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

Baigiamasis darbas

Tėvų atskyrimas ir skyrybos: prieraišumu pagrįsta perspektyva
Parental Separation and Divorce: an Attachment-based Perspective

Rūta Šlevaitė VI kursas, 15 gr.

Klinikinės medicinos instituto
Psichiatrijos klinika

Darbo vadovas

Doc. dr. Rima Viliūnienė

Katedros arba Klinikos vadovas

Prof. dr. Sigita Lesinskienė

2023-05-20

Studento elektroninio pašto adresas: ruta.slevaite@mf.stud.vu.lt

SANTRAUKA

Šiame straipsnyje nagrinėjamas tėvų išsiskyrimo ir skyrybų poveikis vaikų prierašumui. Literatūros apžvalgoje moksliniai darbai atrinkti naudojantis raktinius žodžius „parental divorce“, „attachment“, „separation“, „parental conflict“, „relationship expectations“. Naudojami darbai, paskelbti „PubMed“, „PsyNet“ bei „ScienceDirect“ mokslinių darbų paieškos puslapiuose. Ankstyvosios patirtys su pirminiais globėjais užima reikšmingą vietą siekiant suprasti, kaip vaikas reguliuoja afektus bei kuria santykius su kitais žmonėmis ne tik vaikystėje, tačiau ir vėlesniame gyvenime. Nors prierašumas yra santykinai stabilus nuo vaikystės iki suaugusiojo amžiaus, tačiau pakankamai reikšmingi neigiami gyvenimo įvykiai, kaip skyrybos, gali priversti individą suabejoti jau nusistovėjusiomis elgesio schemomis. Skyrybos reikšmingai veikia daugelį gyvenimo sričių bei yra susijusios su psichologinėmis, ekonominėmis ir socialinėmis problemomis, kurios tik sustiprina šeimos narių pažeidžiamumą ir padidina riziką formuoti nesaugiems prierašumo santykiams. Skyrybų procesas reikšmingai veikia pagrindinę sąlygą prierašumo formavimuisi, t. y. globėjo suteikiamą paguodą bei jo pasiekiamumą, fizinį buvimą ir emocinį prieinamumą streso metu. Straipsnyje apžvelgiami empiriniai duomenys atskleidžia, jog vaikų prierašumo formavimosi trajektorija tėvų skyrybų procese priklauso nuo tėvų tarpusavio santykių, subjektyviai patiriamų tėvų savybių bei laiko, praleidžiamo su abejais tėvais. Straipsnyje taip pat nagrinėjamas tėvų elgesio ir šeimos dinamikos vaidmuo saugiam prierašumui, pabrėžiant, kaip svarbu skatinti teigiamus tėvų ir vaikų santykius net ir iširus šeimai. Galiausiai pateikiamos praktinės rekomendacijos gydytojams ir tėvams, siekiantiems padėti vaikams įveikti tėvų skyrybų iššūkius, kartu skatinant saugų prierašumą.

Raktažodžiai: prierašumas, tėvų skyrybos, atsiskyrimas, tėvų konfliktai, santykių lūkesčiai.

SUMMARY

This article examines the impact of parental separation and divorce on children's attachment. In the literature review, research papers were selected using the keywords “parental divorce”, “attachment”, “separation”, “parental conflict”, “relationship expectations”. The articles used were those published on *PubMed*, *PsyNet* and *ScienceDirect*. Early experiences with primary caregivers are important for understanding how children regulate affect and develop relationships with other people, not only during childhood but also later in life. Although attachment is relatively stable from childhood to adulthood, relatively significant negative life events, such as divorce, can cause an individual to question established patterns of behaviour. Divorce has a significant impact on many areas of life and is associated with psychological, economic and social problems which only increase the vulnerability of family members and the risk of developing insecure attachment relationships. The divorce process has a significant impact on a key condition for attachment formation: the comfort and availability of the caregiver, their physical presence and emotional accessibility during distress. The empirical evidence reviewed in this thesis reveals that the trajectory of attachment formation in children during the process of parental divorce depends on the relationship between the parents, the subjectively experienced qualities of the parents, and the amount of time spent with both parents. The paper also examines the role of parental behaviour and family dynamics in secure attachment, highlighting the importance of fostering a positive parent-child relationship even in the event of family breakdown. Finally, it provides practical recommendations for clinicians and parents to help children cope with the challenges of parental divorce while promoting secure attachment.

Keywords: attachment, parental divorce, separation, parental conflict, relationship expectations.

IVADAS

Skyrybos tampa vis dažnesniu reiškiniu šiuolaikinėje visuomenėje. 2021 m. Statistikos departamento duomenimis, 2021 m. suminis ištuokos rodiklis rodo, jog 36 iš 100 susituokusių porų išsiskirs. Svarbu paminėti, jog daugiau nei pusė šių išsituokusių porų turi 0–17 metų amžiaus bendrų vaikų (1). Skyrybų poveikis vaikų fizinei ir psichologinei gerovei yra išsamių tyrimų objektas jau daugelį metų, ypač augant išsiskiriančių šeimų skaičiui. Prieraišumo teorija suteikia gana įtikinantį teorinį bei empirinį pagrindą siekiant suprasti, kaip tėvų skyrybos veikia vaikus ir jų prieraišumą. Prieraišumo sąvoka siekiama bent jau iš dalies paaiškinti socialinio ir emocinio elgesio kilmę. Šioje teorijoje svarbiausią vietą užima tėvų ir vaikų santykiai, kurie yra esmingiausi prieraišumo formavimuisi. Pagrindinė prieraišumo teorijos prielaida teigia, jog asmenys formuoja santykius su kitais remdamiesi ankstyvomis patirtimis su pirminiais globėjais kūdikystėje. Šios patirtys vėliau internalizuojamos ir abstrahuojamos į psichinius vaizdinius apie tai, kaip elgtis ir ko tikėtis svarbiuose santykiuose, sukuriama vadinamieji vidiniai darbiniai modeliai (*angl. internal working models*) (2). Saugus prieraišumas moduliuoja vaiko adaptaciją prie nenuspėjamos ir besikeičiančios aplinkos, tai svarbu pažintinių vaiko funkcijų bei socialinių įgūdžių formavimuisi. Suaugusieji, kurie yra saugiai prisirišę, gali lengviau prisitaikyti kintančioje situacijoje, geriau toleruoja pokyčius gyvenime. Tuo metu nesaugus prieraišumo stilius siejamas su maladaptivių elgesio taktikų naudojimu, sunkesne psychosocialine adaptacija bei įvairiais sunkumais, pavyzdžiui, užmezgant ir palaikant santykius, sutrikusiu afekto reguliavimu bei psichikos sveikatos sutrikimais (3).

Skyrybos yra įvykis, reikalaujantis daug vidinių resursų dėl tarpasmeninių, socialinių, ekonominių pokyčių. Todėl prieraišumo figūros bei jų parama yra kritiškai reikšminga vaikams (4). Čia išryškėja, kodėl būtent tėvų skyrybos yra reikšmingos prieraišumui. Kaip gali formuotis saugi bazė, kai tėvų figūra neegzistuoja arba yra neprieinama? Kokie yra šios sistemos ypatumai bei kaip galima kurti nuoseklius, pasitikėjimu grįstus santykius su globėjais ar romantiniais partneriais vėlesniu gyvenimo laikotarpiu, kai tėvų ir vaikų santykiai yra veikiami skyrybų proceso? Kaip išoriniai dirgikliai bei aplinka veikia šį procesą? Ar įmanoma užtikrinti, kad net ir tokiomis sąlygomis santykis tarp vaiko ir jo globėjo formuotųsi visavertiškai? Kas yra taip esminga tėvų ir vaikų santykiuose, kad pagal juos yra modeliuojami santykiai su aplinkiniais? Kodėl sunku empiriškai numatyti ryšį tarp įvykio – skyrybų – ir prieraišumo formos? Šioje literatūros apžvalgoje aptariami empiriniai tyrimai, nagrinėjantys tėvų skyrybų ir prieraišumo sąsajas.

Pirmiausia aptarsiu teorinius prierašumo teorijos pagrindus ir būdus, kuriais ši teorija gali padėti suprasti vaikų ir šeimų išgyvenimus skyrybų metu. Taip pat skyrybų procesą, kuo jis ypatingas bei su kokiomis psichosocialinėmis problemomis yra susijęs. Po to apžvelgsiu tyrimus, kuriuose buvo analizuojamas tėvų skyrybų poveikis vaikų prierašumo santykiams, emocinei gerovei ir elgesiui, bei intervencijos metodus, taikomus psichoterapijoje, kurie gali padėti susidoroti su iššūkiais, kylančiais skyrybų laikotarpiu. Apžvalgos tikslas – apibendrinti esamus tyrimus ir nustatyti sritis, kuriose reikalingi tolesni tyrimai.

Prierašumo teorija

Prierašumo teorija, kurią suformulavo britų psichiatras ir psichoanalitikas J. Bowlby, teigia, jog ankstyvosios patirtys tarp vaiko ir tėvų formuoja tam tikrą santykių modelį, kuris turi įtakos gebėjimui užmegzti santykius vėlesniame gyvenime (2). Vaiko saugumo, stabilumo bei artumo siekis ir globėjo reakcija į vaiko afektus skatina poreikį tyrinėti, o tai daugiausiai veikia prierašumo tipą. Dažniausiai kūdikio nerimas ar baimė kyla iš pažeidžiamos jo būklės ir priklausomybės nuo jį supančios nenuspėjamos aplinkos, todėl globėjo suteikiama paguoda ir apsauga bei globėjo pasiekiamumas – fizinis buvimas ir emocinis prieinamumas streso metu – yra pagrindinė sąlyga prierašumo formavimuisi. Pirmaisiais gyvenimo metais pasikartojančios patirtys su globėjais yra internalizuojamos, todėl formuoja vaiko savęs ir pasaulio suvokimą (5). Remiantis šia teorija, asmuo, kuriuo rūpinamasi jautriai ir nuosekliai, susiformuoja tikėjimą, kad kiti bus pasiekiami ir padės, kai to prireiks. Tokios tikėjimu grįstos prognozės apie prierašumo figūros numatomą paramą, arba vidiniai darbiniai modeliai, prisideda prie to, kaip žmonės vėliau reguliuoja savo prierašumo elgesį, ir gali turėti didelę įtaką individo socialinei raidai ir tarpasmeniniams santykiams. Šis susiformavęs santykių modelis išlieka gana stabilus visą gyvenimą, tačiau gali varijuoti dėl vėlesnių patirčių žmogaus gyvenime.

Mary Ainsworth ir jos kolegos išskyrė pagrindines kategorijas, kurios apibūdina skirtingus vaiko ir globėjų santykių vystymosi kelius. Ainsworth, Johno Bowlby bendradarbė, apibrėžė tris skirtingus ir išmatuojamus prierašumo lygius: saugų prierašumą, vengiantį bei nerimastingą prierašumą (6). Mary Main pridėjo ketvirtą lygmenį, t. y. dezorganizuotą prierašumą (7). Nerimastingas, vengiantis ir dezorganizuotas prisirišimas buvo priskiriami prie nesaugaus prierašumo. Atsižvelgiant į ankstyvasias patirtis, vaiko prierašumas skirstomas į tipus: saugūs, nesaugūs/vengiantys, nesaugūs/nerimastingi, dezorganizuoti. Prierašumo tipas nustatomas remiantis klasikine Ainsworth „Nepažįstamos aplinkos“ (angl. *Strange Situation*) metodika, kurios metu

stebimas kūdikio artumas ir reakcija į globėją, tačiau prierašumo tipas gali būti nustatomas remiantis individualiais pasakojimais, naudojant struktūrizuotą interviu (angl. *Adolescent Attachment Interview*) (8).

Saugiai prisirišę vaikai ramiai jaučiasi su globėju, todėl formuojasi saugus, stabilus bei simetriškas ryšys, vėliau lemiantis autonomiško suaugusiojo bendravimo modelius. *Nesaugūs/vengiantys* jautriai nereaguoja į išsiskyrimą su „tėviška“ figūra, gali greitai užmegzti ryšį su nepažįstamuoju, todėl tik atrodo, jog vaikas ramus, tačiau iš tikrųjų vienuma sukelia nepatogumo ir nerimo jausmus, kuriuos lydi didelis vidinis stresas. Tėvai dažnai ignoruoja vaiko jausmus ir artumo poreikį, todėl vaikas išmoksta jų neberodyti, nors išgyvena atmetimo baimę, pyktį, vaikui sunku suprasti kitų žmonių emocinius poreikius. Suaugę, tokie vaikai pasižymi santykių su aplinkiniais vengimu ar kitų jausmų ignoravimu. Dar vienas nesaugus prierašumo tipas – *nerimastingas (arba priešiškas/ambivalentiškas)*. Nuo tėvų atskirti vaikai aiškiai, garsiai reiškia protestą (panašiai kaip ir saugiai prisirišę vaikai), tačiau pats santykis yra ambivalentiškas, vaikas siekia artumo, tačiau taip pat priešinasi ir pyksta, nes globėjas negali padėti vaikui reguliuoti afekto. Dažnai tokia emocinė frustracija kyla iš noro kontroliuoti neapibrėžtą situaciją santykyje su globėju. Tėvai į vaiko poreikius reagoja nenuosekliai, kartais atstumdami ar bausdami, kartais rūpindamiesi ar myluodami. Tėvų ambivalentiškumas kelia daug nerimo, todėl suaugęs toks asmuo nuolat abejoja, ar yra pakankamai mylimas ir priimamas aplinkinių. Galiausiai, vaikai, kurių prierašumas yra *dezorganizuotas*, neturi jokios nuoseklios reakcijos į atsiskyrimą nuo tėvų, dažnai jų elgesys yra nenuspėjamas arba prieštaringas – siekiama artumo ir kartu vengiama globėjo. Nėra aiškios elgesio strategijos bei struktūros, vaikas emociškai prisitaiko prie kintančios aplinkos (keičia aukos, persekiotojo ir gelbėtojo vaidmenis), todėl kyla agresyvūs pykčio priepuoliai, nepermaldaujamos isterijos. Tėvų nenuspėjamas, žiaurus elgesys, vaikui projektuojamos iškreiptos fantazijos ir baimės dėl pačio globėjo neišspręstų traumų trukdo suprasti vaiko poreikius bei tinkamai į juos reaguoti. Dezorganizuotai prisirišę suaugusieji išgyvena sudėtingą tapatumo krizę, jaučia bejėgiškumą, neviltį, naudoja destruktivyvų elgesį, jiems sunku reguliuoti jausmus, todėl jiems būdingi emocijų protrūkiai arba atsiribojimas, menka savirefleksija (8–11). Prierašumo tipų pavadinimai vaikystėje ir suaugusiojo amžiuje skiriasi, tačiau bendri bruožai išlieka panašūs, vaikystėje jie apibūdinami atsižvelgiant į pagrindinį vaiko globėją, o suaugusiųjų amžiuje – į romantinius partnerius ar artimus draugus. Literatūros apžvalgoje aprašyti tyrimai daugiausiai remiasi bendra orientacija į prierašumo dimensijų matavimus – saugų bei nesaugų (nerimastingą ir vengiantį) (12).

Paraleliai suvokiame pagrindinę prieraišumo teorijos tipologiją ir jos logiką. Matydami panašiai atsikartojančius iš „vaiko“ į „suaugusįjį“ tapsmą vienas kitu, galime modeliuoti tam tikrus elgesio principus, kurie veikia asmenybės formavimosi procesą, tačiau jokių būdu nėra vienalyčiai ar negalintys ko-egzistuoti.

Saugios bazės struktūra ir svarba

Pagrindinę erdvę, kurioje skleidžiasi globėjo saugus ar nesaugus santykis su vaiku, nusako tėvų globos ir sąveikos konstruktai, kurie yra reikšmingi saugios bazės kūrimui. Saugios bazės modelis yra paremtas prieraišumo teorija ir remiasi pagrindiniais penkiais globos aspektais:

- tėvų psichologinis prieinamumas, padedantis vaikui pasitikėti;
- narystė šeimoje, užtikrinanti vaiką, jog jis priklauso savo šeimos vienetui;
- bendradarbiavimas, padedantis vaikui jaustis naudingam (veiksmų efektyvumas/tarpusavio pagalba);
- tėvų pripažinimas/priėmimas, kuris ugdo vaiko savigarbą bei orumą;
- jautrumas vaiko emocijoms, adekvati reakcija į afektą.

Šie matmenys persidengia ir derinasi tarpusavyje, sukurdami vaikui saugų pagrindą. Nė vienas iš jų negali būti apibrėžtas be nuorodos į kitą – tai tikro diadinio reiškinių pavyzdys (13). Saugi bazė skatina saugumą, pasitikėjimą, kompetenciją ir atsparumą (14).

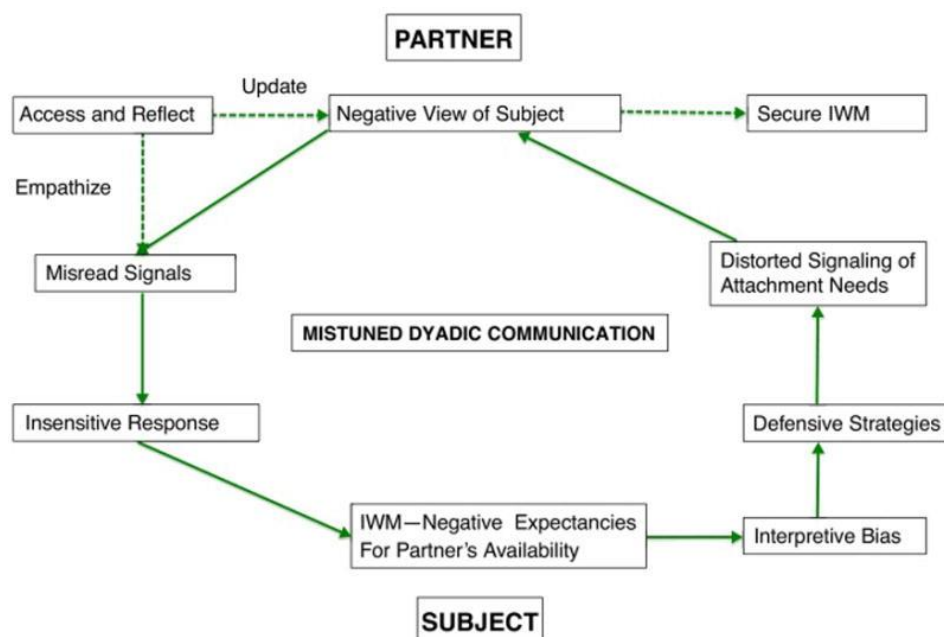
Saugios bazės (angl. *secure base*) ir saugaus prieglobsčio (angl. *safe haven*) užtikrinimas iš esmės yra pagrindinės globėjo funkcijos, kurios iki šiol yra labiausiai išnagrinėtos bei lengviausiai pastebimos. Pagrindinė prieraišumo teorijos prielaida remiasi tuo, jog bet koks elgesys turi tam tikrą evoliucinį postūmį, todėl elgesys ir jo adaptacijos turi tikslą – išgyventi nuolat besikeičiančioje naujoje aplinkoje. Ši savybė, arba genetinėje struktūroje užkoduota specifinė elgesio taktika, padeda naujagimiui siekti fizinio ir psichologinio artumo su pirminiu globėju; nors iš pat pradžių šie elgesio modeliai yra refleksiniai ir nediskriminaciniai, tačiau vėliau formuojasi sąmoningas šių vidinių reprezentacijų naudojimas, kai yra aktualizuojamos efektyviausios strategijos pasiekti ir išlaikyti ryšį su globėju. Bowlby šias reprezentacijas pavadino vidiniais darbiniais modeliais, kad išreikštų vaiko poreikį nuolat juos atnaujinti, atsižvelgiant į elgesio pokyčius, atsirandančius dėl vis sudėtingesnių kognityvinių ir motorinių įgūdžių raidos (15). 7–12 mėnesių vaikas įgauna gebėjimus (pvz., suvokimą apie savarankišką judėjimą, objektų pastovumą), kurie formuoja prieraišumo sistemą, padedančią vertinti globėjų grįžtamąjį ryšį bei artumą ir, į tai atsižvelgiant, planuoti ir vykdyti tikslingus veiksmus

tyrinėjamoje aplinkoje. Tyrinėdamas aplinką kūdikis stengiasi išlaikyti tiek fizinį, tiek psichologinį artumą su pagrindiniu globėju. Atsiradę neatitikimai tarp numatytos globėjo fizinės vietos ar psichologinio prieinamumo skatina nerimą, nes yra suaktyvinama prieraišumo sistema. Reikšminga tai, kad tik tada, kai pasiekiamas fizinis ir psichologinis pagrindinio globėjo artumas, kūdikio prisirišimo sistema deaktyvuojama, o tyrinėjimo interesai vėl suaktyvinami (16). Tačiau kai prieraišumo figūros nėra patikimai prieinamos ir palaikančios, artumo ieškojimas nesumažina diskomforto, sumažėja saugumo jausmas, todėl susiformuoja neigiami savęs ir kitų įvaizdžiai, padidėja emocinių problemų ir blogo prisitaikymo tikimybė (17). Būtent gebėjimas tikslingai naudoti prieraišumą ir globėjo suteikiamą saugią bazę bei prieglobstį užtikrina individo kognityvinių ir psichologinių poreikių išpildymą.

Nesaugus prieraišumas ir jo įtaka psichikos sveikatai

Prieraišumo formavimasis su ankstyvaisiais globėjais yra glaudžiai susijęs su afekto reguliacija, kurios disreguliacija dažnai yra psichikos sutrikimų dalis. Nesaugus prieraišumas asocijuojamas su prastesniu gebėjimu valdyti emocijas, neadaptiviomis streso įveikų strategijomis bei mažesniu atsparumu, kai susiduriama su stresiniais įvykiais. Šie psichologiniai procesai, moduluojami prieraišumo, ko gero nėra vienintelė psichikos sveikatos sutrikimų priežastis, tačiau kartu su genetiniais, raidos ir aplinkos veiksniais gali didinti pažeidžiamumą bei riziką psichopatologijai (18). Mikulincer et Shaver pasiūlė afekto reguliaciją vertinti dviejų dimensijų erdvėje – prisirišimo nerimo ir vengimo. Ši erdvė nusako, ar individas geba naudoti konstruktyvias afekto reguliavimo strategijas; jei nerimo ir vengimo rodikliai aukšti, tuomet susiformavusi prisirišimo sistema atitinkamai hiperaktyvuojama arba deaktyvuojama, kai individas susiduria su grėsme (12). Asmenys, kuriems būdingas vengiantis prieraišumas, naudoja deaktyvuojančias strategijas, kurios nusako poreikių bei artumo su prieraišumo figūromis vengimą, atsisakymą diadinio priklausomumo nuo artimų žmonių; taip atsitinka, kai globėjai baudžia ir nepripažįsta vaiko artumo poreikio, panašiai tai veikia ir atsitrukimą nuo pačio savęs ar kylančių jausmų. Nerimastingai prisirišę suaugusieji, atvirkščiai, hiperaktyvuoja prieraišumo sistemą ir siekia artumo, meilės, pripažinimo iš prieraišumo figūros, tačiau kartu nerimauja, ar šios didelės pastangos gauti dėmesio bus išpildytos (19). Kobak et Bosmans šiek tiek praplečia nesaugaus prieraišumo įtaką psichopatologijos ištakoms ir siūlo dinamišką modelį, kuriame aptartos gynybinės strategijos kartu su neigiamais lūkesčiais bei šališka interpretacija sudaro nesaugumo ciklą (20).

1 paveikslas. Dinaminis nesaugaus ciklo modelis (adaptuota pagal Kobak et Bosmans)



Susiformavę nesaugūs vidiniai darbiniai modeliai, derinami su kitomis maladaptyviomis bendravimo strategijomis (priešišku ar atstumiančius elgesiu) su artimaisiais, didina pažeidžiamumą, dėl kurio didėja polinkis į depresijos, nerimo, antisocialinių simptomų išsivystymą.

Sisteminėje apžvalgoje, kurioje analizuoti straipsniai apie prieraišumo įtaką psichikos sveikatos sutrikimams, rastas gana nuoseklus ryšys tarp nesaugaus prieraišumo ir sunkumų susijusių su psichine sveikata, tačiau aiškių korelacijų su psichikos sveikatos diagnozėmis nenustatyta. Pavyzdžiui, valgymo sutrikimų atveju nesaugus prieraišumas yra svarbus per didelio perfekcionizmo, emocijų intensyvumo ir aleksitimijos simptomų vystymuisi (3). Panašiai ir kitame tyrime nesaugus prieraišumas nerimastingas ir vengiantis prieraišumas vidutiniškai arba labai reikšmingai koreliavo su savęs vertinimo, socialinių santykių vengimu tarp valgymo sutrikimus turinčių asmenų (21). Nesaugus prieraišumas taip pat yra susijęs ir su prastesne psychosocialine adaptacija, dažnesniu psichoaktyvių medžiagų vartojimu ir rizikingu elgesiu tarp jaunų suaugusiųjų (22).

Nemažai literatūros nagrinėja depresijos simptomų raišką ir nesaugų prieraišumą. Viena tyrime nesaugus prieraišumas nustatytas kaip vienas iš pažeidžiamumo veiksnių, kuris prisideda prie depresijos simptomų pasireiškimo, ypač vienišų motinų grupėje (23). Netgi motinų depresijos simptomai turi tiek tiesioginę, tiek netiesioginę įtaką vaikų saugumui (24). Toks tarsi per kartas perduodamas nesaugus prieraišumas nagrinėtas tyrime, kuriame motinų vaikystėje patirti neigiami įvykiai veikė 60 mėnesių vaikų internalizuojančias bei eksternalizuojančias problemas per nesaugų prieraišumą kaip tarpininkaujantį veiksni (25). Tuo tarpu saugus prisirišimas prie tėvų ir bendraamžių

reikšmingai sumažina emocines bei elgesio problemas ir skatina socializaciją (26). Kitas longitudinalinis tyrimas bandė patvirtinti hipotezę, jog siauresnis dėmesio laukas aplink motiną padeda apsisaugoti, kai kyla grėsmė, todėl yra svarbus vaiko raidos procesui. Šiame tyrime dalyvavo 157 vaikai, kurių amžius buvo nuo 9 iki 12 metų; saugiai prisirišusiems vaikams, kurių dėmesio laukas aplink motiną buvo siauresnis, neišsivystė depresijos simptomai vėlesniu laikotarpiu, kai vaikai patyrė distresą (27). Dar vienas aiškus faktorius yra patirti neigiami įvykiai vaikystėje. Vienoje studijoje nesaugiu prieraišumu pasižymėjo 66 proc. tiriamųjų, kurie patyrė tėvų prievartą ar nepriežiūrą. Šioje imtyje nesaugus prieraišumas taip pat buvo susijęs su depresija, nerimu bei sociofobija (28).

Asmenybės sutrikimai taip pat yra nagrinėjami, kai kalbama apie prieraišumą ir jo įtaką psichopatologijai. Labiau tikėtina, kad saugiai prisirišęs asmenys neturės asmenybės sutrikimo nei, pavyzdžiui, nerimastingai prisirišęs asmenys, kurie turi net keturis kartus didesnę tikimybę turėti asmenybės disorganizacijos požymių (29). Taip pat tarp nesaugiai prisirišusių tiriamųjų buvo pastebėtas ir žemas refleksyvusis funkcionavimas (angl. *reflective functioning*), kuris yra dažnas asmenybės sutrikimų diagnostikoje (3). Vengiantis prieraišumo tipas kitame tyrime buvo labiausiai susijęs su asmenybės sutrikimo dimensijomis – intymumo problemomis ir ribota saviraiška ($r=0,50$ ir $0,59$) – ir šiek tiek mažiau susijęs su socialiniu vengimu ir tapatybės problemomis ($r=0,41$ ir $0,39$) (30).

Apibendrinant, panašu, kad prieraišumas turi įtakos psichikos sveikatai, tačiau tai nėra stiprus, tiesioginis ryšys, o labiau rizikos bei pažeidžiamumo faktorius. Prieraišumo figūros yra svarbios ne tik adaptacijos procesuose, tačiau ir kaip paramos šaltinis, nes neturintys į ką atsiremti žmonės psichologinį skausmą gali nukreipti į save, kuris reiškiasi depresijos simptomais, arba į išorę – polinkiu į agresyvų ar rizikingą elgesį. Prieraišumas yra ypač susijęs su valgymo sutrikimų, depresijos, nerimo bei asmenybės sutrikimų simptomais bei jų intensyvumu.

Ar prieraišumas yra stabilus?

Prieraišumo sąvoka sulaukė dėmesio dėl siekio iš dalies paaiškinti socialinio ir emocinio elgesio kilmę. Šios teorijos plotmėje skleidžiasi prieraišumo formos ištakos, tačiau svarbu išsiaiškinti, kaip veikia pats emocinės raidos procesas ir kas gali lemti jo kintamumą. Prieraišumo stabilumas bei kognityviniai ir tarpasmeniniai faktoriai, galintys keisti prieraišumo trajektoriją, visada buvo Bowlby bei Ainsworth domėjimosi sritis (31). Siekdamas fundamentaliai išsiaiškinti prieraišumo formos priežastis ir kintamumą, Bowlby remiasi šiomis prielaidomis: pirma, jog prieraišumo modeliai priklauso nuo išgyventos patirties, ypač nuo faktinės patirties, įgytos vaikystėje, ir antra, šie modeliai

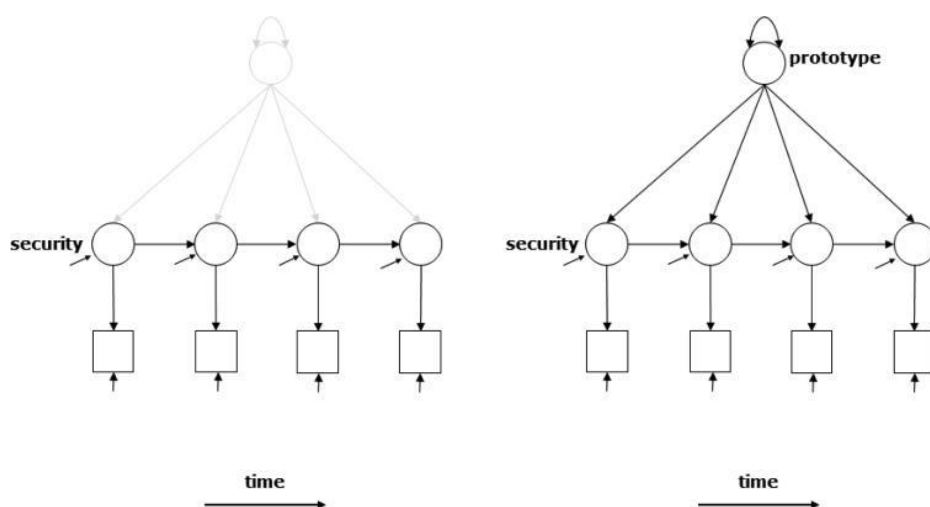
iš esmės yra stabilūs nuo kūdikystės iki pilnametystės, tačiau vis tiek gali keistis (17). Bowlby taip pat teigė, jog ankstyvoje vaikystėje susiformavę vidiniai darbiniai modeliai gali būti peržiūrėti ir atnaujinami atsižvelgiant į vėlesnę socialinę patirtį, ypač jei ta patirtis tiek reikšminga (pvz., prierašumo figūros praradimas), kad priverstų individą suabejoti socialinėmis schemomis, kuriomis veikia tiek jis pats, tiek kiti. Pavyzdžiui, skyrybų metu pasikeičia vaiko aplinka ir santykių kokybė su tėvais, todėl naujos patirtys su globėjais sudaro sąlygas kurti naujas vidines reprezentacijas.

Socialinių santykių domenas asmenybės organizacijoje labiausiai veikiamas skyrybų proceso dėl to, kad jis neapsiriboja tik tėvų ir vaikų ryšiu, tačiau skleidžiasi santykiuose tarp tėvų, tampa savęs suvokimo pokyčiu, o galiausiai prierašumo reorganizacijos priežastimi. Būtent skyrybų procese šie santykiai susiduria su iššūkiais, kuriems adaptacija yra esmingiausia. Ankstyvosios studijos daugiausiai kelia klausimus, kaip tėvų ir vaikų santykių kokybė ir kiti išoriniai veiksniai gali veikti kūdikystėje susiformavusį prierašumą. Viena longitudinalinė studija, kurios pagrindinis tikslas buvo išsiaiškinti, kaip netradicinė šeimos struktūra bei neigiami gyvenimo įvykiai daro įtaką prierašumo stabilumui, nustatė, jog 77 proc. prierašumo reprezentacijų nepasikeitė, kai jos buvo vertinamos 12 mėnesių, 3 ir 6 metų vaikams bei 17 metų paauglystėje. Tuo metu prierašumo pokyčiams buvo reikšmingi neigiami įvykiai, taip pat tarp išsiskyrusių šeimų buvo daugiau pranešimų apie konfliktus (32). Kita studija labai panašiai nustatė, jog paaugliai, kurie išgyveno tėvų skyrybas, dažniau buvo nesaugiai prisirišę, o jų prierašumo elgesys kūdikystėje ir sulaukus 18 metų prierašumo reprezentacijos pasižymėjo mažesniu tęstinumu (33). Panašiai kaip ir kitame atliktame tyrime, akcentuojama, jog skyrybos ir neigiami gyvenimo įvykiai veikia prierašumo reprezentacijas. Tai patvirtina ir dvidešimt metų darytas longitudinalinis tyrimas, kuriame 44 proc. tiriamųjų, pranešusių apie neigiamus gyvenimo įvykius, prierašumo reprezentacijos nuo kūdikystės iki ankstyvosios brandos pasikeitė (34).

Vėliau literatūroje pradeda ryškėti kelios perspektyvos, kurios bando paaiškinti, kaip prierašumas gali keistis. Revizionistinė pozicija teigia, kad prisirišimo reprezentacijų modifikacijos gali susilpninti ar net pakeisti ankstyvasias reprezentacijas pagal konkrečias patirtis su prierašumo figūromis, todėl šis modelis yra atviresnis prierašumo pakitimams. Dėl šios dinamikos ilgainiui turėtų būti sunkiau prognozuoti asmens ryšį remiantis žiniomis apie jo prisirišimą praeityje (35). Kita vertus, prototipo perspektyva teigia, kad egzistuoja latentinis elementas, vadinamas prototipu, kuris išlieka per visą laiką ir toliau daro įtaką prierašumo vidiniams darbiniais modeliams. Pagal šį modelį žmonės yra motyvuoti artėti prie idealaus saugaus prisirišimo prototipo ir laikui bėgant koreguoja savo elgesį ir nuostatas, kad taptų panašesniais į šį prototipą. Šis prototipas suprantamas kaip nelingvistinių reprezentacijų, informacijos apdorojimo procedūrų, elgesio taktikų ir fiziologinių

reguliavimo mechanizmų, kurie pirmą kartą susiformavo ankstyvosios sąveikos su prieraišumo figūromis metu, sintezė (36). Šis modelis visą gyvenimą lemia tarpasmenines sąveikas ir galbūt riboja žmonių prisirišimo pokyčių mastą. Prielaidos apie ilgalaikį stabilumą ir tai, kaip greitai ir išsamiai žmonės gali atnaujinti ir pakeisti savo prisirišimo darbinius modelius dėl reikšmingos gyvenimo patirties, grindžiamos šių dviejų modelių empiriniais palyginimais (žr. 2 paveikslą).

2 paveikslas. Revizionistinis (kairėje) ir prototipinis (dešinėje) prieraišumo kitimo modeliai (adaptuota pagal Fraley et al.)



Fraley et al. atliktoje meta-analizėje bandyta palyginti revizionistinį bei prototipo modelius, analizuojant longitudinalinių tyrimų duomenis. Ši meta-analizė nustatė, jog prieraišumo stabilumas nuo kūdikystės iki suaugusiojo amžiaus yra vidutinio laipsnio ($p = 0.39$), o stebimas stabilumo modelis yra geriau paaiškinamas prototipiniu, o ne revizionistiniu procesu (35). Panašius rezultatus parodė ir kitos studijos, kuriose kartoti tie patys statistiniai testai su skirtingais duomenimis (37). Svarbu paminėti, kad tėvų skyrybos ar išsiskyrimas buvo susiję su mažesniu stabilumu. Taip pat stabilumui įtakos gali turėti šeimos struktūros pokyčiai ir keletas kitų pokyčių, kurie gali įvykti po skyrybų (pvz., persikraustymas, mokyklos pakeitimas, konfliktai tarp tėvų) (38). Dar viena studija atkreipia dėmesį į kritišką laikotarpį, kai vyksta perėjimas iš vaikystės į paauglystę – būtent šiuo gyvenimo metu keičiasi tėvų ir vaikų santykių dinamika, prasideda biologinė branda, didėja vaiko autonomija ir bendraamžių įtaka. Joje buvo įtraukti ir 6 metus, penkių bangų longitudinalinėje studijoje stebėti IV, V, VI klasių moksleiviai. Taip pat kaip ir ankstesnėse studijose, prototipinis modelis geriau atitiko gautus duomenis, tačiau šioje studijoje, priešingai nei prieš tai aprašytose, konfliktai tarp tėvų ir skyrybos padidino nerimastingo ir vengiančio prieraišumo tipų stabilumą (39). Galbūt tam tikra patirtis (pvz., skyrybos), dažnesni konfliktai tarp globėjų sustiprina jau egzistuojančius nesaugaus prieraišumo

modelius, nei labiau sutrikdo saugų prierašumą. Galbūt atsakymas slypi studijoje, kuri nustatė, jog saugiai prisirišę suaugusieji iš išsiskyrusių šeimų pasižymėjo ypatingai žemu skyrybų rodikliu. Pastebėti nesaugių asmenų iš išsiskyrusių šeimų aukštesni saugios bazės balai vertinime po 6 metų, kurie rodo „judėjimą saugaus prierašumo link“ bei leidžia daryti išvadą, jog tėvų skyrybų patirtys padeda sąmoningiau vertinti konfliktinę situaciją, daryti išvalgas ir palankiau vertinti dabartinius santykius (40).

Literatūroje gausu straipsnių, kurie nagrinėja asmenybės bruožų stabilumą ir plastiškumą įvairiais amžiaus laikotarpiais, taip pat pabrėžia šį atvirumą tikrovei, dėl kurio įmanoma keisti prisirišimo schemas bet kuriuo gyvenimo etapu. Apibendrinant, darytų tyrimų išvados atitinka Bowlby teoriją, jog prierašumas išlieka stabilus visą gyvenimą, tačiau situacijos, labiausiai provokuojančios individo vidinių darbinių modelių struktūros pokyčius, dažnai liečia tėvų figūros netekimą ar buvimą skyriumi.

Krizinė situacija tiek tėvams, tiek vaikams

Skyrybos yra sudėtingas procesas, kuris veikia tiek tarpasmeninius, tiek intraasmeninius santykius ir jų diadas, todėl svarbu suprasti šio proceso aplinkybes bei vykstančius psichologinius pokyčius. Šį procesą lemia pagrindiniai aspektai tėvams – atsakomybė už vaiko priežiūrą (tėvui, kuriam nustatyta globa), atsiskyrimas su vaiku (tėvui, kuriam nenustatyta globa), konfliktai su buvusiu sutuoktiniu, emocinės ir ekonominės paramos sumažėjimas bei kiti įvykiai, tokie kaip gyvenamosios vietos pakeitimas (4). Ypač pirmaisiais metais po skyrybų tėvai būna užsiėmę savo pačių emocine reakcija į skyrybas. Skyrybos yra situacija, kuri taip pat „aktyvuoja“ streso atsaką tėvų elgesyje bei gali būti jų pačių prierašumo sistemos persitvarkymo priežastis, todėl suaugęs gali būti labiau susitelkęs į save, rečiau pastebėti bei užtikrinti vaiko saugumo poreikius, reaguoti į afektus (41,42). Taip pat po skyrybų tėvai dažnai būna susikoncentravę į gedėjimo procesą praradus artimą partnerį. Santykių pabaiga, ypač suaugusiems, kurie patys yra nesaugiai prisirišę, iššaukia disfunkcinio elgesio taktikas, tokias kaip bandymas dažniau susisiekti, šmeižtas, grasinimai, nenorimų objektų ar dovanų siuntimas buvusiam partneriui (43). Viena studija nustatė, kad motinų dažnesni ir sunkesni konfliktai su buvusiu partneriu buvo susiję su sumažėjusiu emocinio prierašumo lygiu (44). Halford et Sweeper studija atskleidė, kad vienišumas, psichologinis distresas praėjus dvejiems metams po skyrybų silpnėjo, tačiau konfliktas dėl bendro auklėjimo buvo lėtinis ir nekintantis. Mažesnis nerimastingas prierašumas ir skyrybų inicijavimas lėmė mažesnę vienatvės jausmą bei stresą, nors socialinė parama šį efektą sumažino (45). Darbo ir šeimos išlaikymo atsakomybė dažniausiai krenta motinoms, todėl išsiskyrusios moterys, turinčios vaikų, dažniau patiria psichologinius sunkumus nei neturinčios vaikų

(46). Poros, kurių santuoka baigiasi skyrybomis, dažnai susiduria su pavydo, neištikimybės, nuotaikos ir pykčio problemomis, be to, prastai bendrauja, ribotai atskleidžia save, jaučia neigiamus jausmus ir vengia konfliktų sprendimo (47).

Vaikams skyrybos taip pat turi daug neigiamų pasekmių. Vaikų atžvilgiu skyrybos gali lemti mažesnę tėvų dalyvavimą ir prieinamumą, nuolatinius tėvų tarpusavio nesutarimus, ekonominių išteklių sumažėjimą ir kitus trikdančius gyvenimo įvykius, pavyzdžiui, persikraustymą, papildomas tėvų santuokas ir skyrybas (4). Svarbu, jog po skyrybų kenčia tėvo ir vaiko santykiai, nes dažniausiai globa priskiriama motinai. Vaikai menkiau vertina tėvą kaip patikimą ir svarbią figūrą savo gyvenime, o tai susiję su prastesne jaunų suaugusiųjų gerove ir neigiamu požiūriu į santykius (48). Studija, nagrinėjusi tėvų ir vaikų santykių kokybę (pasitikėjimą, komunikaciją, susvetimėjimą), rado, jog konfliktas tarp tėvų veikia tiek motinos-vaiko, tiek tėvo-vaiko santykius, tačiau pats skyrybų faktas labiau neigiamai veikia būtent tėvo-vaiko santykius jaunų suaugusiųjų grupėje (49). Tėvo įsitraukimas į vaiko gyvenimą sumažina elgesio problemų (eksternalizuojančių ir internalizuojančių) tikimybę, todėl bendradarbiavimas ir sutarimas tarp buvusių sutuoktinių yra labai reikšmingas (50). Tėvo parama turi reikšmingą įtaką aukštesnei savigarbai, netgi didesnę nei motinų (51,52). Tai rodo ir kokybinė studija, nagrinėjusi, kaip ir kokios informacijos suteikimas apie tėvų skyrybas labiausiai naudingas vaikams. Tėvų neigiami pasisakymai apie kitą partnerį ypač skatino vaikus vengti reikšti nuomonę, didino nerimo jausmą, baimę kalbėti apie santykius su kitu tėvu (53). Netgi prastesni akademiniai pasiekimai yra susiję su tėvų tarpusavio konfliktais bei ekonominiais sunkumais trumpajame laikotarpyje po skyrybų (54).

Vaikai iš išsiskyrusių šeimų dažniau patiria eksternalizuojančias problemas, kurios apima agresyvų bei opozicinį elgesį, ir internalizuojančias problemas – nerimo ir depresijos simptomus, uždarą elgesį ir somatinius simptomus (55,56). Tiems vaikams, kurie buvo iš išsiskyrusių šeimų su mažesniais finansiniais ištekliais, dažniau pasireiškė eksternalizuojančio elgesio problemų, o pastovi, palaikanti namų aplinka buvo labiausiai reikšmingas tarpininkaujantis faktorius tarp vaikų, kuriems pasireiškė internalizuojančios problemos laikotarpyje po skyrybų (57). Ne tik aplinka gali sušvelninti disfunkcinės šeimos įtaką, tačiau, kaip rodo Muzi et al., ir pozityvių santykių puoselėjimas su bendraamžiais gali netiesiogiai kompensuoti disfunkcinės šeimos poveikį socialinei izoliacijai. Tėvų suteikiama saugi bazė ir saugus prieglobstis bei prisirišimas prie bendraamžių kartu prognozuoja 10 – 21 proc. mažesnę socialinę izoliaciją ir turi teigiamą efektą paauglio psichikos sveikatai (58).

Kitame tyrime, kontroliuojant motinų išsilavinimą ir šeimos pajamas, skirtumai tarp išsiskyrusių ir neišsiskyrusių šeimų sumažėjo, kai buvo vertinami vaikų pažintiniai ir socialiniai gebėjimai, probleminis elgesys, saugus prierašumas (59). Viena meta-analizė atskleidė, jog skyrybos yra

susijusios su depresija, savižudybės rizika, nerimu, psichoaktyvių medžiagų vartojimu bei rūkymu, tačiau panašu, kad laikui bėgant šis poveikis psichikos sveikatai nyksta (60). Nors studija, sekusi paauglius nuo 16 metų ir vėliau vertinusi ilgalaikį skyrybų poveikį praėjus 16 metų, nustatė galimai besitęsiantį poveikį. Vertinti suaugusieji, ypač moterys, nurodė daugiau psichologinių problemų (depresija, psichosomatika), sunkumus kuriant santykius (61). Kitoje kokybinėje studijoje, kurioje buvo vykdomi interviu su 40 jaunų suaugusiųjų iš išsiskyrusių šeimų, respondentai nurodė suprastėjusį savęs vertinimą, sunkumus komunikuojant su kitais, taip pat ir romantiniuose santykiuose daugelis nurodė baimę pradėti naujus santykius, pasitikėjimo trūkumą partneriu, pesimistinį požiūrį į ilgalaikius santykius bei santuoką (62).

Nors skyrybos tapo gana dažnu įvykių šiuolaikinėje visuomenėje, tačiau ne visada atkreipiamas dėmesys, kokią įtaką tai daro ne tik vaikų, tačiau ir suaugusiųjų psichikos sveikatai. Tai yra kompleksinis procesas, veikiantis daugelį žmogaus gyvenimo sričių, todėl svarbu įvertinti, kaip prierašumo teorijos taikymas galėtų padėti sušvelninti skyrybų padarinius.

Skyrybų įtaka prierašumui

Skyrybos yra vienas dažniausių neigiamų įvykių, kuris gali daryti įtaką vaiko asmenybės formavimuisi. Bowlby prierašumo teorija pakankamai aiškiai nurodo priežastinius ryšius, tačiau mokslininkų empiriniai įrodymai vis dar nenuoseklūs, todėl svarbu detaliai peržvelgti literatūrą bei tyrimų rezultatus, jog susidarytų aiškus vaizdas, kodėl taip yra.

Daugiausiai tyrimų nagrinėjančių prierašumo sąsajas su skyrybos procesu, tai analizuoja romantinių santykių plotmėje. Kai globėjas palieka ar ilgam laikui yra atskirtas nuo vaiko, pradeda formuotis įsitikinimas, kad žmonės nuolat nebus šalia ir kad bet kada gali mus apleisti, todėl kyla nuolatinis nerimas dėl santykių. Dėl globėjų meilės, dėmesio trūkumo bei elgesio nenuspėjamumo gali vystytis tam tikros maladaptyvios schemas. Čia kyla daug sąsajų tarp tam tikrų schemų taikymo ir prierašumo. Viename tyrime tėvų skyrybos buvo susijusios su palankesniu požiūriu į skyrybas ($\beta = .17, p < .001$), prastesniu konfliktų valdymu ($\beta = .13, p < .05$) ir nesaugiu prisirišimo tipu ($\beta = .16, p < .05$) (63). D'Rozario et al. atliko tyrimą, kuriame stengėsi patvirtinti priežastinį ryšį tarp skyrybų ir individo taikomos „palikimo/atsisakymo“ schemas (angl. *abandonment scheme*). Tyrimas atskleidė, jog suaugusieji, kurių tėvai išsiskyrė ar gyveno skyrium, dažniau nurodo nerimastingo ir vengiančio prisirišimo stilius, ir tai iš dalies paaiškinama lūkesčiais, kad kiti juos paliks (64). Tačiau galimai šis nerimas ir nesaugūs santykiai taikomi selektyviai, tam tikruose santykių domenuose. Kaip parodė kitos studijos rezultatai, tėvų skyrybų poveikis suaugusiųjų prisirišimo modeliams yra gana

selektyvus – jis labiau veikia žmonių saugumo jausmą, susijusį su tėvais, nei saugumo jausmą, susijusį su romantiniais santykiais ar draugyste (65). Tyrimas buvo atkartotas, siekiant dar tiksliau išsiaiškinti išsiskyrusių tėvų ir vaikų santykių dinamiką atskirai. Konkrečiai su motinomis gyvenę žmonės nurodė daugiau nesaugumo su tėvais nei su motinomis. Svarbu tai, kad tarp žmonių, gyvenusių su tėvais (vyrais), šis modelis buvo atvirkštinis – pastarieji nurodė jaučiantys daugiau nesaugumo santykiuose su motinomis nei su tėvais. Šios išvados vertingos, nes rodo, kad toks paprastas dalykas kaip laikas, kurį vaikas praleidžia su vienu iš tėvų, arba gyvenimo sąlygos gali lemti prierašumo santykių su vienu iš tėvų kokybę. Šis tyrimas iliustruoja, koks svarbus ne tik laikas, kuris praėjo nuo skyrybų, tačiau ir koku vaiko vystymosi laikotarpiu įvyko skyrybos (angl. *time and timing*) (65). Tokie patys rezultatai gauti studijoje, analizavusioje gyvenamosios vietos nestabilumą ir prierašumo ryšius. Studija nustatė, jog laikas, praleistas su tėvais, kuriems nepriskirta pirminė globa, buvo statistiškai reikšmingai susijęs su nerimastingu prierašumu (66).

Minėtose studijose rastos aiškios koreliacijos tarp skyrybų laikotarpio ir prierašumo kintamumo, tačiau yra studijų, kurioms nepavyko replikuoti šių rezultatų. Svarbu paminėti, jog šiose studijose matuojamos prierašumo sąsajos su lūkesčiais romantiniuose santykiuose. Smith-Etxeberria et al. nustatė, jog skyrybų procesas nebuvo susijęs su nerimastingu ir vengiančiu prierašumu bei prastesniais lūkesčiais romantiniuose santykiuose. Kita vertus, mažesnis tėvų konfliktų kiekis buvo susijęs su mažesniu nerimastingu prierašumu, todėl iš esmės pozityvi tėvystė ir bendradarbiavimas yra reikšmingas prierašumo formavimuisi (67). Kita studija taip pat nenustatė, jog jauni suaugę iš išsiskyrusių šeimų daugiau jaustų santykių baimę, apleistumo ar nesaugumo jausmą, kuri gali pasireikšti kaip nesaugaus prierašumo forma (66). Riggio et al. iškėlė ir patvirtino hipotezę, jog asmenys iš išsiskyrusių šeimų mažiau neigiamai vertina ir nerimauja dėl nesėkmingų romantiškų santykių. Autoriai pateikia vieną iš priežasčių, kodėl ne visada randamos koreliacijos tarp prierašumo ir lūkesčių romantiškuose santykiuose – galbūt tėvų skyrybos skatina žmonių suvokimą, jog visada galima nutraukti netenkinančius santykius, arba jų pačių patirtis parodė, kad po skyrybų tėvai tapo laimingesni (68).

Skyrybų metu ir po skyrybų besiformuojantys buvusių partnerių santykiai ir jų turinys yra dar vienas svarbus aspektas jų vaikų prierašumui. Aiškėja, kad santuokos turinys ir subjektyviai patiriamos tėvų charakteristikos yra veiksniai, turintys įtakos prierašumo reprezentacijų raiškiai bei formai. Ozen et al. studijoje atlikus vidurkių palyginimus, nustatyta, kad paaugliai iš išsiskyrusių šeimų ($X = 55,998$) buvo labiau nerimastingai prisirišę prie tėvų, palyginti su paaugliais iš susituokusių šeimų ($X = 44,944$). Ozen et al. čia taip pat atskleidžia kaip individai subjektyviai vertina savo tėvų auklėjimo stilius. Nustatyta, kad paaugliai iš išsiskyrusių šeimų vertina tėvą kaip mažiau palankų ar priimantį ir

gebantį reaguoti, o pačius tėvus įvardija kaip labiau kontroliuojančius (69). Tėvų auklėjimo stilius dažnai analizuojamas tyrimuose apie skyrybų ir prieraišumo sąsajas. Pavyzdžiui, Nair et Murray tyrime išsiskyrusių bei neišsiskyrusių tėvų šeimų palyginimas parodė, jog auklėjimo stilius yra reikšmingas nuspėjant priešmokyklinio amžiaus vaikų prieraišumo saugumą. Šioje imtyje, palyginus, išsiskyrusių tėvų vaikų prieraišumo saugumo rodikliai buvo žemesni (70). Panašiai tyrime, kuriame dalyvavo 18-24 metų amžiaus moterys (147 merginos, kurių biologiniai tėvai buvo neišsiskyrę, ir 157 merginos, kurių tėvai išsiskyrė), motinas vertino kaip labiau „atstumiančias“ ir „reiklias“, taip pat merginos iš neišsiskyrusių šeimų tiek motinų, tiek tėvų savybes vertino pozityviau, kaip ir saugiai prisirišusios merginos (52). Kilmann et al. taip pat patvirtino prielaidą, jog išsiskyrusių tėvų atžalos dažniau turi nesaugaus prieraišumo tipą. Kitame tyrime analizuotos tėvų charakteristikų ir prieraišumo kintamųjų sąsajos tarp kolegijos studentų, kurių tėvai išsiskyrė, atskleidė, jog saugiai prisirišę moterys ir vyrai nurodė pagarbą ir artumą abiem biologiniams tėvams, juos laikė kompetentingais, išmanančiais, organizuotais ir veiksmingais, taip pat vertino tėvus kaip mažiau priešiškus po skyrybų. Nesaugiai prisirišę suaugusieji, atvirkščiai, dažniau įvardino neigiamas tėvų savybes. Tėvų kompetencija, meilės ir prieraišumo nuoseklumas, atrodo, sušvelnina ilgalaikį tėvų skyrybų poveikį prieraišumo modeliams (71). Smith-Etxeberria et al. atlikta studija rodo, jog tėvo ir motinos bendradarbiavimas ir pagarba (pvz., motinos nevadinimas „bloga“ arba teigiamų santykių su motina skatinimas), vaikams suteikta laisvė kalbėti apie tėvą, buvo susiję su mažesniu vengimu ($\beta = -0,27$; $p < 0,05$). Panašūs rezultatai gauti ir apie kitą nesaugaus prieraišumo tipą – nerimastingą. Vis dėlto, skirtingai nei kitose studijose, besitęsiantis konfliktas laikotarpyje po skyrybų tarp tėvų neturėjo statistiškai reikšmingo ryšio su nerimastingumu bei vengimu (72).

Tyrimų poliarizaciją šioje srityje galima paaiškinti keliomis priežastimis. Pirmiausia, beveik visuose tyrimuose duomenys rinkti savianalizės testais, kurie remiasi prieraišumo istorija bei labai subjektyvia patirtimi su pirminiais globėjais. Kita priežastis, kodėl gauti nenuoseklūs tyrimų rezultatai, apima naudojamus konkrečius klausimus apie skyrybų faktą, kuriame galima pasirinkti tik du variantus – teigiamą ar neigiamą, nors gana aišku, jog skyrybų procesas susideda iš daug sudėtingų kintamųjų. Todėl reikėtų atsižvelgti į skyrybų aplinkybes, laiką, praėjusį nuo skyrybų, vaiko amžių, kai įvyko skyrybos, gyvenamosios vietos stabilumą (jei po skyrybų vaikas toliau gyvena su abejais tėvais, prieraišumo trajektorijos galbūt nebus stipriai veikiamos), t. y. įtraukti faktorius, kurie galėtų daryti įtaką prieraišumui. Svarbu atsižvelgti ir į tai, kaip formuojasi partnerystė tarp tėvų – aiškėja, jog pozityvios auklėjimo strategijos, konflikto tarp tėvų intensyvumas ir bendrystė, subjektyviai patiriamos tėvų charakteristikos skyrybų proceso metu turi svarbų vaidmenį prieraišumo formai.

Prieraišumu grįsta intervencija psichoterapijoje

Bowlby parašytas veikalas „Saugi bazė“ (angl. *A Secure Base*) suteikia vertingas įžvalgas apie psichoterapijos procesą bei kaip prierašumo teorija taikoma, siekiant identifikuoti nesaugius darbinius modelius, juos keisti ir transformuoti į saugius modelius. Bowlby manė, jog nesaugūs darbiniai modeliai psichoterapijoje daugiausiai susiję su emociniais ir santykių sunkumais, o jų atpažinimas, išsiaiškinimas, kvestionavimas ir galiausiai keitimas į adaptyvesnes elgesio taktikas yra pagrindinė sąlyga, siekiant efektyviausių psichoterapijos rezultatų. Išskirtos penkios pagrindinės psichoterapinio proceso užduotys: suteikti pacientui saugumo jausmą, suprasti ir nagrinėti paciento interpretacija bei šališkumą dabartiniuose santykiuose, išanalizuoti nusistovėjusių darbinių modelių perkėlimą ir projekciją į terapeutą, reflektuoti, kaip ankstyvosios prierašumo patirtys su pirminiais globėjais suformavo nesaugius darbinius modelius, galiausiai pacientui padėti pripažinti neadaptyvias strategijas ir padėti suprasti, jog susiformavusius įsitikinimus, jausmus ir elgesį galima atnaujinti, kad jie geriau atitiktų dabartinę santykių patirtį (15). Prieraišumu grįstas konsultavimas stengiasi nutraukti nesaugių santykių ciklą, todėl yra nukreiptas į naudojamas gynybines strategijas, šališkas interpretacijas apie santykius ir įsitikinimus apie globėjų prieinamumą (20). Skyrybų procesas yra susijęs su fundamentaliais pokyčiais šeimos santykių diadoze, įvairiais stresoriais bei dažnai sumažėjusiu tėvų emociniu prieinamumu, dėmesiu vaiko poreikiams, todėl terapeuto parama šiuo sudėtingu laikotarpiu padeda prisitaikyti prie iššūkių, suvaldyti nerimą, kylantį dėl tėvų skyrybų. Panašu, jog saugus prierašumas padeda pacientams sukurti terapinį aljansą, taip pat ir psichoterapeuto prierašumo tipas (3). Tyrime, kuriame dalyvavo 25 terapeutai ir 1001 jų pacientų, nustatyta, jog saugus prierašumas kompensuoja terapeuto žemą refleksyvųjį funkcionavimą – vieną svarbiausių efektyvios psichoterapijos prognostinių veiksnių (73). Svarbu pažymėti, jog patyrę psichoterapeutai geba naudoti prierašumą kuriant ryšį ir pasitikėjimą su pacientu pradžioje, o vėliau mesti iššūkį, naudojamoms gynybinėmis prierašumo strategijoms. Taip pat taikyti metodus remiantis paciento prierašumo charakteristikomis, pavyzdžiui, pacientams, kurie linkę vengti savo neigiamas emocijas, psichoterapeuto emocinis jautrumas gali būti naudingas, o nerimastingiems pacientams deaktyvavimo ar susilaikymo taktikos efektyvesnės (74).

D'Rozario et al. jau aptartame tyrime rastos asociacijos su palikimo schemas taikymu tarp nesaugiai prisirišusių asmenų patyrusių tėvų skyrybas, todėl psichoterapija nukreipta į šių schemų naudojimą bei subjektyvius kognityvinius iškraipymus apie tai, kaip asmuo mato save ir kitas prierašumo figūras, gali padėti kurti stabilius ir palaikančius santykius. Šeimos terapija irgi gali būti reikšminga,

ypatingai vaikams, nes sukuriama saugi aplinka, kurioje vaikas gali laisvai reikšti savo nuomonę ir jausmus apie skyrybas bei tokiu būdu padėti tėvams suprasti, kaip skyrybos veikia vaiką ir kodėl svarbu užtikrinti emocinius vaiko poreikius (64). Vaikų ir tėvų psichoterapija remiasi bendravimo stiprinimu bei pačių tėvų ankstyvasias patirtis ir kaip jos veikia jų santykius su vaikais. Kitos su prieraišumu susijusios intervencijos yra pozityvią tėvystę skatinanti videointervencija (angl. *Video-based Intervention to Promote Positive Parenting*) ir saugumo ratas (angl. *The Circle of Security*), kurių metu nagrinėjami namuose nufilmuoti tėvų ir vaikų santykiai, stengiamasi atpažinti, kokios globėjų reakcijos trukdo tinkamai reaguoti į vaiko poreikius, ir edukuoti globėjus apie prieraišumą ir jo vystymąsi (75). Vaikams svarbu padėti išspręsti lojalumo konfliktus, atsisakyti fantazijų, jog tėvai susitaikys, kai idėja skatinama nerimastingai prisirišusio tėvo, suprasti, jog tėvų šaltumas ir atstumas gali būti vengimo taktika ir toks elgesys kyla iš tėvų susitelkimo į save ir nėra atmetimas (76). Taip pat svarbu užtikrinti sklandų pereinamąjį laikotarpį, todėl nuoseklus vaiko miego, maitinimo ir kitų veiklų režimas, panašios auklėjimo strategijos ir pasakojimas apie skyrybų aplinkybes (vyresniems ikimokyklinio amžiaus vaikams) turėtų padėti vaikui lengviau prisitaikyti prie pokyčių, susijusių su skyrybomis (77). Šeimos žaidimų terapija, pasitelkiant vaidmenis, metaforas, betarpiškumą bei humorą, gali daug atskleisti apie santykius šeimoje bei prieraišumo traumą, sukeltą skyrybų. Terapeuto keliamos hipotezės apie stebimo elgesio priežastis, paskata nagrinėti kylančias mintis, jausmus gali suteikti naujų įžvalgų apie tėvų reakcijas į vaikus ir galiausiai formuoti saugumu pagrįstus santykius (78).

Prieraišumo teorija suteikia vertingų žinių apie psichoterapijos procesą ir taikymą siekiant identifikuoti nesaugius darbinius modelius. Prieraišumu grįstas konsultavimas gali padėti nutraukti nesaugių santykių ciklą ir padėti pacientui pripažinti neadaptivias strategijas. Įvairūs šeimos psichoterapijos metodai nukreipti į šeimos santykių diadose vykstančių pokyčių ir stresinių situacijų valdymą gali padėti skyrybų pereinamuoju laikotarpiu ir padėti kurti bei išlaikyti saugius santykius.

APTARIMAS

Prieraišumo ir skyrybų sąsajos yra plačiai aptaromos mokslinėje literatūroje. Bowlby prieraišumo teorijoje ankstyvosios patirtys su pirminiais globėjais užima reikšmingą vietą siekiant suprasti, kaip vaikas reguliuoja afektus bei kuria santykius su kitais žmonėmis, ne tik vaikystėje, tačiau ir vėlesniame gyvenime. Šios patirtys su globėjais formuoja vidinius darbinius modelius, kurie naudojami santykiuose su kitomis prieraišumo figūromis, todėl yra emocijų raiškos ir bendravimo būsimuose santykiuose pagrindas (2). Saugus prieraišumas užtikrina pastovų, artimą ir simetrišką santykį su tėvais bei kitais artimais žmonėmis, o nesaugus prieraišumas asocijuojamas su antrinėmis

prieraišumo gynybos strategijomis, kai deaktyvuojamas arba hiperaktyvuojama prieraišumo sistema, skatina vengimo ar nerimo raišką. Šios antrinės prieraišumo gynybos strategijos, neigiami lūkesčiai bei šališkos elgesio interpretacijos, susijusios su globėjais ir kitomis prieraišumo figūromis, sudaro nesaugaus prieraišumo ciklą, kuris veikia kaip katalizatorius psichopatologijos procese, mažindamas psichologinius ir socialinius išteklius ir silpnindamas asmens atsparumą (20). Todėl savireguliacinių įgūdžių deficitas ir susiformavusios neigiamos reprezentacijos arba globėjų įvaizdžiai yra susiję su valgymo sutrikimų, depresijos, nerimo bei asmenybės sutrikimų simptomais bei jų intensyvumu.

Skyrybų procese pirminės prieraišumo figūros praradimas tampa aptartų antrinių gynybos strategijų naudojimo priežastimi, nes sumažėja tėvų psichologinis prieinamumas, bendradarbiavimas, jautrumas vaiko emocijoms, narystės jausmas šeimoje – pagrindiniai saugios bazės ir prieglobsčio struktūros elementai (15). Suaugusieji, patiriantys skyrybas, dažnai būna susitelkę į save, rečiau gali pastebėti bei užtikrinti vaiko saugumo poreikius, reaguoti į afektus, o mažesnė socialinė parama, besitęsiantys konfliktai ir ekonominė našta dar labiau sustiprina psichologines problemas. Skyrybos yra nerimą kelianti patirtis vaikams, kurie gali jausti nesaugumo, atstūmimo, apleidimo, bejėgiškumo ir beviltiškumo jausmus. Vaikai skyrybų metu dažniau patiria internalizuojančias ir eksternalizuojančias problemas, bendravimo trūkumą su tėvu, kuriam neskirta globa.

Besiformuojantis ryšys tarp vaiko ir jo globėjo gali būti veikiamas reikšmingų gyvenimo įvykių, tokių kaip skyrybos, nes vidiniai darbiniai modeliai pagal Bowlby gali būti atnaujinami ir peržiūrimi pagal vėlesnę patirtį, jei jos svarba yra pakankamai reikšminga. Tai rodo ir empiriniai tyrimai, kurie nagrinėja prieraišumo kaitą lygindami prototipo bei revizionistinių modelius. Aptartoje literatūroje prieraišumo stabilumas nuo kūdikystės iki suaugusiojo amžiaus yra vidutinio laipsnio, o stebimas stabilumo modelis yra geriau paaiškinamas prototipo, o ne revizionistiniu procesu (37,37,39). Taip pat panašu, jog neigiami įvykiai vaikystėje, tuo pačiu ir tėvų skyrybos, gali labiau sustiprinti nesaugų prieraišumą, nei veikti jau saugiai prisirišusius vaikus. Nors prieraišumo teorija pakankamai įtikinamai paaiškina, kodėl tėvų skyrybos galėtų veikti prieraišumą, tačiau mokslininkų empiriniai įrodymai nenuoseklūs. Literatūroje daugelis studijų patvirtina koreliacijas tarp skyrybų ir nesaugaus prieraišumo, čia svarbiausia tampa didesnis maladaptivių schemų naudojimas, laikas, kurį vaikas praleidžia su tėvu, kuriam nepriskirta globa, taip pat tėvų tarpusavio santykiai bei tėvų charakteristikų interpretacijos (64,65). Tyrimuose nesaugiai prisirišę asmenys dažniau vertina tėvus kaip nereaguojančius arba nepasiekiamus, atstumiančius, nei saugiai prisirišę, todėl tai, kaip vaikas subjektyviai interpretuoja savo tėvų savybes, prisideda prie jo prisirišimo stiliaus formavimosi (52,69). Skyrybų laikotarpiu tėvų bendradarbiavimas ir pozityvi tėvystė, abipusė pagarba buvusiam

partneriui sušvelnina ilgalaikį tėvų skyrybų poveikį prieraišumo modeliams. Tačiau ne visos studijos randa prieraišumo ir skyrybų sąsajas (67,68). Kontraversiški rezultatai gali atsirasti dėl to, kad studijos nagrinėja nesaugumą romantiniuose santykiuose tarp vaikų su išsiskyrusiai tėvais, o kaip rodo literatūra, skyrybų poveikis prieraišumo ryšiams yra gana selektyvus – jis labiau veikia žmonių saugumo jausmą, susijusį su tėvais, nei saugumo jausmą, susijusį su romantiniais santykiais ar draugyste (65). Kita priežastis, kodėl gauti nenuoseklūs tyrimų rezultatai, yra susijusi su metodologija – užduodamais konkrečiais klausimais vien apie skyrybų fakto buvimą ar nebuvimą, neatsižvelgiant į daug sudėtingų kintamųjų. Reikėtų atsižvelgti į skyrybų aplinkybes, laikotarpį praėjusį nuo skyrybų, vaiko amžių, kai įvyko skyrybos, gyvenamosios vietos stabilumą (jei po skyrybų vaikas toliau gyvena su abejais tėvais, prieraišumo trajektorijos galbūt nebus stipriai veikiamos), t. y. įtraukti faktorius, kurie galėtų daryti įtaką prieraišumui.

Kai tėvai negyvena kartu ir (arba) retai leidžia laiką kartu kaip šeima, vaikai, kurie buvo prisirišę prie abiejų tėvų, gali jausti nuolatinį praradimo jausmą ir troškimą būti su abejomis prieraišumo figūromis vienu metu, todėl prieraišumu pagrįsta pagalba gali padėti geriausiai valdyti tokias situacijas. Vaikų ir tėvų psichoterapija, žaidimų terapija bei kitos metodikos, pagrįstos prieraišumo teorija, dažniausiai naudojant namuose filmuotą medžiagą, siekia suprasti, kaip globėjas reaguoja į vaiko poreikius bei kokie pokyčiai reikalingi, kad vaikas jaustųsi saugus. Literatūroje vis dar trūksta informacijos apie specifines su prieraišumu susijusias intervencijas, kurias galima būtų taikyti, ypač kai pagalba reikalinga teismo proceso metu dėl skyrybų (77).

IŠVADOS:

1. Skyrybos reikšmingai veikia daugelį gyvenimo sričių bei yra susijusios su psichologinėmis, ekonominėmis ir socialinėmis problemomis, kurios tik sustiprina šeimos narių pažeidžiamumą ir padidina riziką formuoti nesaugiems prieraišumo santykiams.
2. Prieraišumas yra santykinai stabilus nuo vaikystės iki suaugusiojo amžiaus, tačiau pakankamai reikšmingi neigiami gyvenimo įvykiai, kaip skyrybos, gali priversti suabejoti individą jau nusistačiusiomis elgesio schemomis.
3. Vaikų prieraišumo formavimosi trajektorija tėvų skyrybų procese priklauso nuo tėvų tarpusavio santykių, subjektyviai patiriamų tėvų savybių bei laiko, praleidžiamo su abejais tėvais.
4. Įvairūs šeimos psichoterapijos metodai, nukreipti į šeimos santykių diadose vykstančių pokyčių ir stresinių situacijų valdymą, gali padėti skyrybų pereinamuoju laikotarpiu ir kurti bei išlaikyti saugius santykius.

ŠALTINIAI:

1. Rodiklių duomenų bazė - Oficialiosios statistikos portalas [Internet]. [cited 2023 Apr 10]. Available from: <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=e7bcdb5c-36b8-4254-83a2-6bb1762ff9e4#/>
2. Bowlby J. The nature of the child's tie to his mother. *Int J Psychoanal.* 1958;39(5):350–73.
3. Mullen G. Mapping evidence from systematic reviews regarding adult attachment and mental health difficulties: a scoping review. *Ir J Psychol Med.* 2019 Sep;36(3):207–29.
4. Amato PR. The Consequences of Divorce for Adults and Children. *J Marriage Fam.* 2000;62(4):1269–87.
5. Bowlby J. Attachment and loss. volume II. Separation, anxiety and anger. *Attach Loss Vol II Sep Anxiety Anger.* 1973;429 p.-429 p.
6. Ainsworth MD, Bell SM. Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Dev.* 1970;41:49–67.
7. Main M, Solomon J. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In: *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention.* Chicago, IL, US: The University of Chicago Press; 1990. p. 121–60. (The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development).
8. Ainsworth MDS, editor. *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation.* New York, N.Y.: Routledge; 2015. 417 p. (Psychology Press and Routledge classic editions).
9. Ainsworth MD. Attachments beyond infancy. *Am Psychol.* 1989 Apr;44(4):709–16.
10. Sigita Lesinskienė, Monika Jakaitė, Virginija Karalienė. Vaikai, tėvai, gydytojai – kaip rasti bendrą kalbą? Kas apie tai kalbama prieraišumo teorijoje? *Clin Psychol Rev.* 2013;7(60).
11. A_Zbarauskaite_Prieraisumas.pdf [Internet]. [cited 2023 May 9]. Available from: https://ppi.lt/uploads/A_Zbarauskaite_Prieraisumas.pdf

12. Mikulincer M, Shaver PR. Attachment in Adulthood, Second Edition: Structure, Dynamics, and Change. Guilford Publications; 2016. 705 p.
13. Schofield G, Beek M. Providing a secure base: parenting children in long-term foster family care. *Attach Hum Dev.* 2005 Mar;7(1):3–25.
14. The Secure Base model - Professor Gillian Schofield and Dr Mary Beek - Groups and Centres [Internet]. [cited 2023 Jan 3]. Available from: <https://www.uea.ac.uk/groups-and-centres/centre-for-research-on-children-and-families/secure-base-model>
15. Bowlby J. A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York, NY, US: Basic Books; 1988. xii, 205 p. (A secure base: Parent-child attachment and healthy human development).
16. Steele H, Steele M. The Construct of Coherence as an Indicator of Attachment Security in Middle Childhood: The Friends and Family Interview. In: *Attachment in middle childhood*. New York, NY, US: The Guilford Press; 2005. p. 137–60.
17. Bowlby, J. Attachment and Loss. Vol. 2, Separation: Anxiety and Anger. New York, N.Y.: Basic Books; 1973.
18. Mikulincer M, Shaver PR. An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry Off J World Psychiatr Assoc WPA.* 2012 Feb;11(1):11–5.
19. Mikulincer M, Shaver PR, Pereg D. Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motiv Emot.* 2003 Jun 1;27(2):77–102.
20. Kobak R, Bosmans G. Attachment and Psychopathology: A Dynamic Model of the Insecure Cycle. *Curr Opin Psychol.* 2019 Feb;25:76–80.
21. De Paoli T, Fuller-Tyszkiewicz M, Krug I. Insecure attachment and maladaptive schema in disordered eating: The mediating role of rejection sensitivity. *Clin Psychol Psychother.* 2017 Nov;24(6):1273–84.

22. Flykt M, Vänskä M, Punamäki RL, Heikkilä L, Tiitinen A, Poikkeus P, et al. Adolescent Attachment Profiles Are Associated With Mental Health and Risk-Taking Behavior. *Front Psychol.* 2021;12:761864.
23. Abdul Kadir NB, Bifulco A. Insecure attachment style as a vulnerability factor for depression: recent findings in a community-based study of Malay single and married mothers. *Psychiatry Res.* 2013 Dec 30;210(3):919–24.
24. Hopkins J, Gouze KR, Lavigne JV. Direct and indirect effects of contextual factors, caregiver depression, and parenting on attachment security in preschoolers. *Attach Hum Dev.* 2013;15(2):155–73.
25. Cooke JE, Racine N, Plamondon A, Tough S, Madigan S. Maternal adverse childhood experiences, attachment style, and mental health: Pathways of transmission to child behavior problems. *Child Abuse Negl.* 2019 Jul;93:27–37.
26. Oldfield J, Humphrey N, Hebron J. The role of parental and peer attachment relationships and school connectedness in predicting adolescent mental health outcomes. *Child Adolesc Ment Health.* 2016 Feb;21(1):21–9.
27. Bosmans G, Van de Walle M, Bijttebier P, De Winter S, Heylen J, Ceulemans E, et al. Children’s Attention to Mother and Adolescent Stress Moderate the Attachment-Depressive Symptoms Link. *Psychol Belg.* 2020 Sep 4;60(1):294–314.
28. Bifulco A, Kwon J, Jacobs C, Moran PM, Bunn A, Beer N. Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2006;41(10):796–805.
29. Brennan KA, Shaver PR. Attachment styles and personality disorders: their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *J Pers.* 1998 Oct;66(5):835–78.
30. Crawford TN, John Livesley W, Jang KL, Shaver PR, Cohen P, Ganiban J. Insecure attachment and personality disorder: a twin study of adults. *Eur J Personal.* 2007;21(2):191–208.
31. Ainsworth MS, Bowlby J. An ethological approach to personality development. *Am Psychol.* 1991;46:333–41.

32. Hamilton CE. Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Dev.* 2000;71(3):690–4.
33. Lewis M, Feiring C, Rosenthal S. Attachment over time. *Child Dev.* 2000;71(3):707–20.
34. Waters E, Merrick S, Treboux D, Crowell J, Albersheim L. Attachment security in infancy and early adulthood: a twenty-year longitudinal study. *Child Dev.* 2000;71(3):684–9.
35. Chris Fraley R. Attachment Stability From Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. *Personal Soc Psychol Rev.* 2002 May 1;6(2):123–51.
36. Hammarlund M, Forslund T, Granqvist P. Romantic Attachment and the Prototype Hypothesis. In: Shackelford TK, Weekes-Shackelford VA, editors. *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science* [Internet]. Cham: Springer International Publishing; 2021 [cited 2023 Apr 23]. p. 6755–9. Available from: https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3_3591
37. 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 Nov;101(5):974–92.
38. Jones JD, Fraley RC, Ehrlich KB, Stern JA, Lejuez CW, Shaver PR, et al. Stability of Attachment Style in Adolescence: An Empirical Test of Alternative Developmental Processes. *Child Dev.* 2018 May;89(3):871–80.
39. Waters TEA, Yang R, Finet C, Verhees MWFT, Bosmans G. An empirical test of prototype and revisionist models of attachment stability and change from middle childhood to adolescence: A 6-year longitudinal study. *Child Dev.* 2022;93(1):225–36.
40. Crowell JA, Treboux D, Brockmeyer S. Parental divorce and adult children’s attachment representations and marital status. *Attach Hum Dev.* 2009 Jan;11(1):87–101.
41. Sbarra DA, Borelli JL. Attachment reorganization following divorce: normative processes and individual differences. *Curr Opin Psychol.* 2019 Feb 1;25:71–5.
42. Altschul S. Attachment and Loss, Vol. 3. Loss, Sadness and Depression. By John Bowlby. *J Am Psychoanal Assoc.* 1984 Feb 1;32(1):216–8.

43. Civilotti C, Dennis JL, Acquadro Maran D, Margola D. When Love Just Ends: An Investigation of the Relationship Between Dysfunctional Behaviors, Attachment Styles, Gender, and Education Shortly After a Relationship Dissolution. *Front Psychol.* 2021;12:662237.
44. Altenhofen S, Sutherland K, Biringen Z. Families Experiencing Divorce: Age at Onset of Overnight Stays, Conflict, and Emotional Availability as Predictors of Child Attachment. *J Divorce Remarriage* [Internet]. 2010 Apr 7 [cited 2023 Apr 6]; Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10502551003597782>
45. Halford WK, Sweeper S. Trajectories of adjustment to couple relationship separation. *Fam Process.* 2013 Jun;52(2):228–43.
46. Williams K, Dunne-Bryant A. Divorce and Adult Psychological Well-Being: Clarifying the Role of Gender and Child Age. *J Marriage Fam.* 2006;68(5):1178–96.
47. Amato PR, Rogers SJ. A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *J Marriage Fam.* 1997;59:612–24.
48. Bartell DS. Influence of Parental Divorce on Romantic Relationships in Young Adulthood: A Cognitive-Developmental Perspective. In: *Handbook of divorce and relationship dissolution.* Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers; 2006. p. 339–60.
49. Smith-Etxeberria K, Eceiza A. Mother-Child and Father-Child Relationships in Emerging Adults from Divorced and Non-Divorced Families. *Soc Sci.* 2021;10(10):1–17.
50. Carlson MJ. Family Structure, Father Involvement, and Adolescent Behavioral Outcomes. *J Marriage Fam.* 2006;68(1):137–54.
51. Bastaits K, Ponnet K, Mortelmans D. Parenting of divorced fathers and the association with children's self-esteem. *J Youth Adolesc.* 2012 Dec;41(12):1643–56.
52. Kilmann PR, Carranza LV, Vendemia JMC. Recollections of parent characteristics and attachment patterns for college women of intact vs. non-intact families. *J Adolesc.* 2006 Feb;29(1):89–102.

53. Afifi TD, McManus T. Divorce Disclosures and Adolescents' Physical and Mental Health and Parental Relationship Quality. *J Divorce Remarriage* [Internet]. 2010 Feb 4 [cited 2023 Apr 6]; Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10502550903455141>
54. Baert S, Van der Straeten G. Secondary School Success in Times of Parental Divorce. *Fam Relat*. 2021;70(2):575–86.
55. Arslan İB, Lucassen N, van Lier PAC, de Haan AD, Prinzie P. Early childhood internalizing problems, externalizing problems and their co-occurrence and (mal)adaptive functioning in emerging adulthood: a 16-year follow-up study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2021 Feb 1;56(2):193–206.
56. Amato PR. Children of divorce in the 1990s: an update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *J Fam Psychol JFP J Div Fam Psychol Am Psychol Assoc Div 43*. 2001 Sep;15(3):355–70.
57. Weaver JM, Schofield TJ. Mediation and moderation of divorce effects on children's behavior problems. *J Fam Psychol JFP J Div Fam Psychol Am Psychol Assoc Div 43*. 2015 Feb;29(1):39–48.
58. Muzi S, Rogier G, Pace CS. Peer Power! Secure Peer Attachment Mediates the Effect of Parental Attachment on Depressive Withdrawal of Teenagers. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Mar 29;19(7):4068.
59. Clarke-Stewart KA, Vandell DL, McCartney K, Owen MT, Booth C. Effects of parental separation and divorce on very young children. *J Fam Psychol JFP J Div Fam Psychol Am Psychol Assoc Div 43*. 2000 Jun;14(2):304–26.
60. Auersperg F, Vlasak T, Ponocny I, Barth A. Long-term effects of parental divorce on mental health - A meta-analysis. *J Psychiatr Res*. 2019 Dec;119:107–15.
61. Huurre T, Junkkari H, Aro H. Long-term psychosocial effects of parental divorce: a follow-up study from adolescence to adulthood. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2006 Jun;256(4):256–63.

62. DipClin Claire Cartwright PhD. You Want to Know How It Affected Me? *J Divorce Remarriage* [Internet]. 2008 Sep 25 [cited 2023 Apr 4]; Available from: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J087v44n03_08
63. Braithwaite SR, Doxey RA, Dowdle KK, Fincham FD. The unique influences of parental divorce and parental conflict on emerging adults in romantic relationships. *J Adult Dev*. 2016;23:214–25.
64. D’Rozario AB, Pilkington PD. Parental separation or divorce and adulthood attachment: The mediating role of the Abandonment schema. *Clin Psychol Psychother*. 2022 Mar;29(2):664–75.
65. Fraley RC, Heffernan ME. Attachment and parental divorce: a test of the diffusion and sensitive period hypotheses. *Pers Soc Psychol Bull*. 2013 Sep;39(9):1199–213.
66. Washington KN, Hans JD. Romantic Attachment Among Young Adults: The Effects of Parental Divorce and Residential Instability. *J Divorce Remarriage*. 2013 Feb 1;54(2):95–111.
67. Smith-Etxeberria K, Eceiza A, Garneau-Rosner C, Adler-Baeder F. Parental Divorce and Interparental Conflict: Spanish Young Adults’ Attachment and Relationship Expectations. *Span J Psychol*. 2020;23.
68. Riggio HR. Parental marital conflict and divorce, parent-child relationships, social support, and relationship anxiety in young adulthood. *Pers Relatsh*. 2004;11(1):99–114.
69. Ozen DS. The Impact of Interparental Divorce on Adult Attachment Styles and Perceived Parenting Styles of Adolescents. *J Divorce Remarriage*. 2008 Mar 22;40(1–2):129–49.
70. Nair H, Murray AD. Predictors of attachment security in preschool children from intact and divorced families. *J Genet Psychol*. 2005 Sep;166(3):245–63.
71. Carranza LV, Kilmann PR, Vendemia JMC. Links between parent characteristics and attachment variables for college students of parental divorce. *Adolescence*. 2009;44(174):253–71.
72. Smith-Etxeberria K, Corres-Medrano I, Fernandez-Villanueva I. Parental Divorce Process and Post-Divorce Parental Behaviors and Strategies: Examining Emerging Adult Children’s

Attachment-Related Anxiety and Avoidance. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Aug 20;19(16):10383.

73. Cologon J, Schweitzer RD, King R, Nolte T. Therapist Reflective Functioning, Therapist Attachment Style and Therapist Effectiveness. *Adm Policy Ment Health Ment Health Serv Res*. 2017 Sep 1;44(5):614–25.
74. Slade A, Holmes J. Attachment and psychotherapy. *Curr Opin Psychol*. 2019 Feb;25:152–6.
75. Zeanah CH, Berlin LJ, Boris NW. Practitioner Review: Clinical applications of attachment theory and research for infants and young children. *J Child Psychol Psychiatry*. 2011 Aug;52(8):819–33.
76. Finzi R, Cohen O, Ram A. Attachment and Divorce. *J Fam Psychother*. 2000 Jan 1;11(1):1–20.
77. Jordan PH. Individual Therapy With a Child of Divorced Parents. *J Clin Psychol*. 2016;72(5):430–43.
78. Chen SY, Roller K, Kottman T. Adlerian family play therapy: Healing the attachment trauma of divorce. *Int J Play Ther*. 2021;30:28–39.