

## Article in two languages

Prof. UKSW, PhD Maria Ryś\*, <https://orcid.org/0000-0003-4287-1261>

Zofia Krasowska\*, <https://orcid.org/0000-0002-1046-1965>

Natalia Witerek\*, <https://orcid.org/0000-0002-0737-9768>

\* *Institute of Psychology*

*Faculty of Christian Philosophy*

*Cardinal Stefan Wyszyński University*

*in Warsaw*

### Attachment styles in children.

### Attachment Styles in the Family of Origin (ASFO)

### Style przywiązania w okresie dzieciństwa.

### Skala do badania Stylu Przywiązania w Rodzinie Pochodzenia (SPRP)

<https://doi.org/10.34766/fetr.v46i2.844>

**Abstract:** Over the past few decades, the role of attachment in human life has been analyzed by many scientists. Attachment is one of the most basic motives of human behavior to provide a sense of security. Increasingly, the importance and impact of the attachment style shaped in childhood on interpersonal relationships in adulthood are emphasized. The child's attachment to the parent is a prototype for later relationships with the spouse or other people from the immediate environment. Authors of the article present a new research method - Attachment Styles in the Family of Origin (ASFO) - which can be helpful in determining the attachment style formed during childhood (up to the age of 12). The questionnaire consists of 4 scales measuring 4 attachment styles: safe style, anxious-ambivalent style, avoidant style and rejecting style.

**Keywords:** attachment, attachment styles, emotional bond, sense of security, attachment object, family of origin, childhood

**Abstrakt:** Na przestrzeni ostatnich kilku dekad rola przywiązania w życiu człowieka była analizowana przez wielu naukowców. Przywiązanie jest jednym z najbardziej podstawowych motywów ludzkich zachowań, które ma zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Coraz częściej podkreśla się znaczenie oraz wpływ ukształtowanego w dzieciństwie stylu przywiązania na relacje interpersonalne w dorosłym życiu. Przywiązanie dziecka do rodzica stanowi pierwowzór dla późniejszych relacji ze współmałżonkiem lub innymi osobami z najbliższego otoczenia.

Autorki artykułu prezentują nową metodę badawczą – Styl Przywiązania w Rodzinie Pochodzenia (SPRP) – która może być pomocna w określaniu stylu przywiązania uformowanego w okresie dzieciństwa (do 12. roku życia). Kwestionariusz składa się z 4 skal mierzących 4 style przywiązania: styl bezpieczny, styl lękowo-ambiwalentny, styl unikający oraz styl odrzucający.

**Słowa kluczowe:** skala do badania przywiązania, przywiązanie, style przywiązania, więź emocjonalna, poczucie bezpieczeństwa, obiekt przywiązania, rodzina pochodzenia, okres dzieciństwa

## Introduction

Research on attachment has been going on for several decades. The first work on attachment theory was published by J. Bowlby in 1953<sup>1</sup>. His theory concerned the negative impact on a young child's development of insufficient attention and care or the absence of significant other persons. As J. Bowlby (2016) argued, attachment occurs as early as the first period of a child's life.

Analyses in this area have drawn on knowledge from ethology<sup>2</sup>, physiology, cognitive and developmental psychology (cf. e.g. Marchwicki, 2006, 2012, Michalowska, 2020; Plopa, 2008, 2011).

### 1. The concept of attachment

In the literature we can find various definitions of the concept of attachment. It is defined as the need for a bond between an individual and a person or an individual<sup>3</sup> of the same species (Bowlby, 1980; after: Plopa, 2011, p. 91), as a long-lasting and deep emotional bond between individuals, which makes them strive to maintain close contact with each other (Ainsworth, Blehar, Waters, 1978; after: Białecka-Pikul, 2011, p.186) or as a state in which the subject feels a strong, intuitive tendency to seek proximity to another person in a situation of danger or difficulty (Marchwicki, 2006, p. 396), or to obtain a sense of security (Birch, Malim, 2002, p. 17).

To a large extent, attachment can condition a child's ability to explore the world, learn and support the process of becoming an independently functioning individual (Lubiewska, 2019).

According to current knowledge, it is stressed that attachment is a universal phenomenon, found in all cultures. Moreover, the importance of attachment and the sense of security in this relationship that the mother provides for the child is equally important in

---

<sup>1</sup> J. Bowlby (1953). *Child care and the growth of love*, Baltimore: Pelican Books.

<sup>2</sup> An important role in learning about attachment was played by the research of K. Lorenz and H.F. Harlow. Their research on animal behaviour inspired J. Bowlby's theory of human attachment. K. Lorenz observed the behaviour of chickens just after hatching. He introduced the term "*imprinting*" to describe the primitive learning process, which occurs due to the neurobiological readiness to accept a given stimulus at a specific time, called the critical period. This type of learning process was associated by K. Lorenz with characteristic, genetically conditioned action patterns. Experimental research by H.F. Harlow concerned the behaviour of young chimpanzees deprived of their own mothers, having artificial models of "mothers" - one wire - feeding and the other - warm, fluffy, but not giving food. The results of this experiment refuted the thesis that the need to receive food is more important in forming attachment than the need for maternal closeness (after: Pasikowski, 2006 p. 5-6).

<sup>3</sup> The phenomenon of attachment is not a typically human property. It can also be observed in animals.

every culture. In contrast, differences between cultures in this regard reflect the way in which the child is taken care of (Shaffer, Kipp, 2015, p. 441).

K. Lubiewska (2019), analysing the results of research on attachment theory so far, states that they can be reduced to four basic hypotheses underlying it.

These include:

- universality, which refers to the emergence of the phenomenon of attachment in all children without neurophysiological defects, regardless of the culture in which they were born;
- sensitivity, which assumes the existence of individual differences in the production of attachment and is concerned with the factors that influence the occurrence of these differences;
- normativity, which concerns the distribution of emerging individual differences in attachment formation across cultures;
- competence, which posits that children who display a secure attachment style are more likely to have more optimal developmental outcomes, (ibid., pp. 29-31).

Numerous studies show that attachment during childhood influences the individual's later life, determining their attitudes towards themselves and their relationships with others<sup>4</sup>.

The formation of proper bonds is therefore conditioned by specific behaviours of attachment figures, especially mother and father, or close persons from the child's environment. A child can form a stable bond only when those closest to the child function as a so-called safe base (Iniewicz, 2008, pp. 133-134, cf. also Jankowska, 2015, Rostowski, 2003).

## 2. Development of attachment

Attachment does not appear suddenly in the child but develops through innate resources and the influence of the environment. From birth, the child is equipped with a series of systems that allow it to develop an attachment to significant people. From the first days there is a tendency to react in a particular way to several types of stimuli sent by people. The set of behavioural systems involved in the formation of attachment, when the child develops in a normal family environment, makes this process relatively stable (Bowlby, 2016, pp. 299-302).

<sup>4</sup> For example, in recent years: Adamczyk, (2016); Baker, (2006).; Bukalski, (2013); Cassidy, Stern, Mikulincer, Martin, Shaver, (2018); Ehrlich, Stern, Eccles, Dinh, Hopper, Kemeny, Adam, Cassidy, (2019); Jankowska, (2015); Jones, Fraley, Ehrlich, Stern, Lejuez, Shaver, Cassidy, (2018); Komorowska-Pudło, (2016); Liberska, Glogowska, Deja, (2016); Liberska, Malina, (2011); Lubiewska, (2019); Marchwicki, (2004, 2006, 2009, 2012), Pisula, (2003); Senator (2010); Stupica, Brett, Woodhouse, Cassidy, (2019), Taylor (2016); Wallin, (2011); Zawadzka, Lewandowska-Walter, (2016).

Several phases are distinguished in the development of attachment during childhood. Brzezinska, Appelt and Ziolkowska (2016) – for example – list three phases of attachment development starting from a phase of unspecified attunement and signalling, through a focus on one or a few selected individuals, to behaviour centred on a secure base. The first mentioned phase lasts from birth to the end of the third month of life and is characterised by the infant sending signals about his discomfort. In this phase the activity of the caregiver outweighs that of the child. The next phase lasts from the child's third month until the end of the sixth month. During this period, the child focuses on one or more persons; also, the first intentional behaviours appear, the child starts to initiate interactions with adults. The third phase is the period from the sixth month of life to around the thirtieth month of the child's life. This is a time of attachment consolidation, a time of actively seeking and maintaining proximity with significant people and treating loved ones as a secure base. This phase is characterised by a fear of strangers and a protest against the unavailability of the caregiver (ibid.).

Schaffer and Emerson described a four-phase development of attachment. The first phase lasts from birth until the end of the sixth week (the antisocial phase). It is characterised by a low variety of responses on the part of the infant regardless of what stimuli reach him (Schaffer, Emerson, 1964; after Schaffer, Kipp, 2015, p. 431). The second phase lasts from the end of the sixth week to the sixth to seventh month of the child's life (the undifferentiated attachment phase). Its characteristic features include marked joy at the sight of the caregiver and people around, and anger if they do not give the child attention. The next phase lasts from around 7-9 months of age (phase of formed attachment). In this phase the child will show clear protest at separation from the caregiver, will follow the caregiver and greet him after separation. Distrust and fear of strangers also appear. The last, fourth phase starts at around nine months of age and lasts until the child is eighteen months old. It will be characterised by an already formed attachment to one or more people (ibid.).

### **3. Attachment styles**

According to Bowlby (1980), there is a biologically determined tendency in every human being to form strong bonds with other people, which develops in people in contact with the environment (cf. also: Marchwicki, 2006). Humans come into the world equipped with behavioural systems that perform adaptive functions (Cassidy, Shaver, 2016).

According to Bowlby, every person feels a strong desire for intimacy with another person, especially in situations of danger, stress or other difficulties. "In every human being there exists an attachment system which is biologically determined and an integral part of human nature. The existence of this system explains the human tendency to form strong emotional bonds with other people" (after Marchwicki, 2006, p. 369).

The attachment system that is built in the course of development is one of the most important systems organising human behaviour. This system has its own internal structure and form. In this system, a person's bonding behaviour, leading to maintaining or regaining closeness to another person, is organised (Bowlby, 2016).

The attachment figure (usually the mother for a young child) forms the basis for the development of complex psychological processes in the child. Through and because of this primary relationship the child forms an image of himself, of other people and of the world. It creates its own ways of entering into and being in relationships with others. Through interaction with the mother, the child builds his own internal operational model which becomes the foundation for his personal style of creating bonds and relationships (Król-Kuczkowska, 2008, p. 78).

According to Ainsworth (1989), from childhood onwards the emotional bond becomes central to the attachment system, constituting a specific representation of the child-caregiver relationship. This bond is characterised by a certain permanence, concerns a chosen, specific person (or persons), and is expressed in the child's desire to maintain proximity with the person (or persons) in question. In a situation of forced separation of the child from the caregiver, the child experiences emotional discomfort.

John Bowlby (1969/2007) and Mary Ainsworth (1977) pointed to the possibility of a child forming one of three attachment styles: secure, anxious-ambivalent and avoidant<sup>5</sup>.

A secure attachment style develops when the caregiver is involved, responsive and caring, responding quickly to the child's signalled needs and willing to meet them (Bowlby, 2007). The secure style is characterised by the child's trust in the attachment figure. The securely attached child seeks closeness and contact with the mother (the attachment figure), which does not prevent the child from exploring the environment. The mother (or person playing her role) is available - both physically and emotionally - responsive, caring and sensitive to the child's needs. The child develops a self-image as a person deserving to be loved and to have his needs met. A sense of competence in social interactions is then formed. Others are seen as loving and supportive, and relationships with them are seen as providing joy and fulfilment (Adamczyk, 2016).

In an anxious-ambivalent relationship, the caregiver is emotionally unstable, inconsistent, unpredictable and unpredictable, which does not provide the child with a sense of security (Bowlby, 2007). The anxious-ambivalent style is formed in the course of the child experiencing uncertainty about the availability of the caregiver, which in turn forms increased vigilance, an underestimated sense of security, and separation anxiety (Plopa, 2011). The anxious-ambivalent attachment style is characteristic of children whose caregivers behave in an inconsistent and incoherent manner. The children usually remain close to the person who cares for them, but do not initiate contact with them and do not engage in

---

<sup>5</sup> Mary Main added disorganised style to this classification (Main, Solomon, 1990).

exploring their environment. Over the course of development, these children form a belief in their own ineffectiveness and low self-esteem, and they perceive relationships with other people as unpredictable and not providing gratification of needs (Adamczyk, 2016).

In an avoidant relationship, the child's caregiver is distant and insensitive to the child's needs (Bowlby, 2007). An avoidant style is developed when caregivers are indifferent and uninvolved. The child develops a belief that he is not worthy of love, other people are not available, and interactions with them cause failure and frustration (Adamczyk, 2016).

Bowlby posits that internal operational models, once formed in the first developmental phases, are difficult to change in later periods, especially during adult life. Repeated experiences in interaction with attachment figures confirm and consolidate the structures of the internal operational models, and the models work on the principle of a self-reinforcing system, e.g. a child who is not accepted by those closest to him will stay away and show distrust even towards a person who is friendly towards him. Such behaviour on the part of the child may make the person cease to be interested in him or become discouraged, which in turn will confirm the child's expectations encoded in internal operational models that this person, like all others, is not trustworthy and that he himself is not worthy of interest and friendship. The tendency of internal models to persist and self-reinforce themselves means that although they are formed during childhood, they later exert an influence on functioning in close interpersonal relationships during adult life. Individuals, however, are often unaware of their influence because the operation of internal operating models takes place predominantly outside the participation of consciousness (cf. e.g. Bowlby, 2007, 2016, Jankowska, 2015).

#### **4. Are the existing style classifications sufficient?**

Many studies show that attachment during childhood provides a kind of base for further development. Internalized experiences of early attachment relations accompany the individual into adolescence and adulthood in the form of internal operational models, relatively permanent elements of the personality. Early experiences of bonding with a caregiver determine important aspects of self-image, other people and the relationships between them (cf. e.g. Bowlby, 2007, 2016; Cassidy, Stern, Mikulincer, Martin, Shaver, 2018; Ehrlich, Stern, Eccles, Dinh, Hopper, Kemeny, Adam, Cassidy, 2019; Jankowska, 2015; Ryś, Greszta, Śledź, 2020).

Marta Komorowska-Pudło (2016) analysed previous research indicating the importance of particular parenting styles for further human development. These studies show that the secure attachment style is associated with a high sense of security in later life, with higher self-esteem, trust, greater emotional maturity, openness to others and the belief that one can count on others and get their help, with competence and creativity and greater

social skills. The anxious-ambivalent attachment style is associated with decreased sense of security, increased vigilance, low self-esteem, sense of incompetence, helplessness, lower level of emotional maturity, sense of alienation and withdrawal, shyness and increased vulnerability to stress. In the case of an avoidant attachment style, difficulties in relationships with others, insecurity, lack of trust, impulsivity and irritability, and aggressiveness appear in further development (ibid.).

Also Maria Ryś (2020) presents the results of research indicating that the effects of difficult experiences in dysfunctional families with alcohol problems are highly persistent. People growing up in such families tend to have lowered self-esteem, lack of respect for their own rights, lack of faith in being loved by loved ones, they tend to take responsibility for the feelings and attitudes of other adults, and the desire to control them (ibid.).

A kind of matrix of conduct and the manner in which one treats oneself is formed during childhood. If one is objectivized by others, one experiences a loss of independence and imposes restrictions on the sense of personal freedom (Ryś, 2014, pp. 56-57).

People growing up in dysfunctional families are often characterised by a low level of psychological resilience, which makes it very difficult for them to function socially (cf. e.g. Ryś, 2020). These individuals tend to revisit and relive their injuries emotionally (Farkas, Orosz, 2015), have mental health problems, difficulties coping with depression (Aloba, Olabisi, Aloba, 2016; Sargent, Crocker, Luthanen, 2006), or are incapable of forgiveness (Soudi, Duggi, Kamble, 2015).

They often develop a "victim" identity because they have a deep-seated conviction in their psyche that life is a constant barrage of difficulties from which they are unable to defend themselves effectively. They do not expect favourable situations and opportunities, they do not see them, or they behave suspiciously towards them and are sure of their impermanence. These individuals are not motivated to fulfil their desires and develop their own capabilities (cf. e.g. Ryś, 2014, 2020).

Many studies show that people in families with alcohol problems grew up experiencing rejection from their mother or father. Therefore, the insecure styles described so far in the literature (anxious-ambivalent or avoidant) are not fully adequate to the situation of some people growing up in dysfunctional families.

On the basis of her own research, M. Ryś (2008, 2014, 2020) proposed to distinguish additionally the rejecting style and to create a new research method taking this style into account. It is worth noting here that in research and in counselling there is used in Poland the Questionnaire of Attachment to Parents in Childhood, which was created as a Polish adaptation of the Experiences in Close Relationship (ECR) questionnaire by K.A. Brennan, C.L. Clark and P.R. Shaver. Brennan, C.L. Clark and P.R. Shaver. The Polish adaptation of the questionnaire was called: KPRD (after Marchwicki, 2009, pp. 123-135).

The NRPD has a total of 40 statements (19 about the mother and 21 about the father). The scales measure avoidant and anxious-ambivalent attachment styles (ibid.).

This questionnaire does not have a scale measuring the secure attachment style. Therefore, a method has been developed by Maria Ryś, Zofia Krasowska and Natalia Witerek, thanks to which it is possible to determine the level of the secure attachment style, as well as three non-secure styles, including a rejecting style.

### **5. Proposal for a new research method taking into account the four attachment styles**

The Questionnaire on the Attachment Style in the Family of Origin (ASFO) by M. Ryś, Z. Krasowska and N. Witerek is a tool allowing for retrospective measurement of the attachment style that was formed during childhood in the family of origin. The tool consists of 4 scales to assess each of the styles: SS - secure style; AAS - anxious-ambivalent; AS - avoidant style; RS - rejecting style. The questionnaire contains 60 test items, 15 of which correspond to each of the four scales. The scales consist of three components: cognitive, emotional and behavioural. Four versions of the ASFO questionnaire were created depending on the sex of the subjects and the sex of the parent of the subject: ASFO-MW (attachment of women to mothers), ASFO-FW (attachment of women to fathers), ASFO-MM (attachment of men to mothers) and ASFO-FM (attachment of men to fathers).

The accuracy of each scale was assessed by competent judges - psychologists, psychiatrists and therapists working in family counselling centres. In the version used for the study, only those statements were used which received a very high rating from the competent judges. A Likert scale was used to measure - from 1 (*definitely no*) to 5 (*definitely yes*). The pilot study to determine the reliability of the questionnaire involved a 732-person group (519 women and 213 men). The age of women ranged from 18 to 77 years (mean - 31.1 years), and that of men from 18 to 80 years (mean - 32.7 years).

Cronbach's alpha was: Scale SS - 0.966; Scale AAS - 0.954; Scale AS - 0.954 and Scale RS - 0.947.

Table 1. Attachment styles in female respondents

STYLE	Mother		Father	
	Number	%	Number	%
SECURE STYLE	235	45,3	169	44,1
ANXIOUS-AMBIVALENT STYLE	49	9,4	34	8,9
AVOIDANT STYLE	31	6,0	28	7,3
REJECTING STYLE	12	2,3	20	5,2
NO DOMINANT STYLE	192	37,0	132	34,5
TOTAL	519	100,0	383	100,0



Table 2. Attachment styles in male respondents

STYLE	Mother		Father	
	Number	%	Number	%
SECURE STYLE	125	58,7	93	55,4
ANXIOUS-AMBIVALENT STYLE	16	7,5	16	9,5
VOIDANT STYLE	13	6,1	7	4,2
REJECTING STYLE	11	5,2	11	6,5
NO DOMINANT STYLE	48	22,5	41	24,4
TOTAL	213	100,0	168	100,0

In the group of women under examination, 45.3% of the respondents described the attachment style to the mother as secure and 44.1% - to the father. In the group of men, those describing the style of secure attachment to the mother constitute 58.7% and to the father - 55.4%.

An anxious-ambivalent style in relationships with the mother was identified by 9.4% of women and 7.5% of men, whereas in relationships with the father it was, respectively, 8.9% of women and 9.5% of men.

The research was conducted in order to find out whether there are people who have felt rejection in their relationship with their parents. The research found that 2.3% of women and 5.2% of men felt rejected by their mother and 5.2% of women and 6.5% of men felt rejected by their father.

The study also found that in over 30% of women and over 20% of men, the dominant style could not be established. These individuals scored an equally high non-dominant style on several scales.

### ASFO

*Maria Ryś, Zofia Krasowska, Natalia Witerek*

Below are sets of statements characterising different attitudes in the family. According to them, please evaluate your parents' behaviour towards you during your childhood (up to about the age of 12).

1. I think my parents were extremely important, loving people to me.

Strongly disagree     
  Disagree     
  Undecided     
  Agree     
  Strongly Agree

2. My parents lovingly gave me a lot of attention and time.

Strongly disagree     
  Disagree     
  Undecided     
  Agree     
  Strongly Agree

3. I experienced that my parents were not involved in my affairs.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

4. My parents' way of thinking was sometimes incomprehensible to me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

5. I think my parents did not always want to understand me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

6. My parents avoided helping me solve problems that were important to me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

7. I found my parents' behaviour unpredictable.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

8. I felt rejected by my parents.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

9. My parents were involved in all my important matters.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

10. I felt that my parents avoided close contact with me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

11. My parents would turn away from me when I needed them.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

12. I could count on support and advice from my parents.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

13. The care from my parents gave me a sense of security.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

14. I had confidence in my parents.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

15. My parents had varying attitudes towards me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

16. I believe that my parents were changeable in their attitudes towards me for no significant reason.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

17. I felt that my parents avoided showing me affection.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

18. In my relationship with my parents, sometimes I felt loved and other times I felt like a stranger.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

19. I believe that my parents were hostile towards me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

20. I wanted my parents' love, but when I showed it to them, I sometimes felt a strange, unfounded fear on their part.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

21. I had a warm, secure relationship with my parents.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

22. I felt very safe with my parents.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

23. I had no emotional closeness with my parents.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

24. I felt that I could not talk to my parents about things that were important to me because my parents avoided talking to me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

25. The changeability of my parents' feelings towards me sometimes made me afraid of them.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

26. I think the most important thing for parents was their business.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

27. I had the impression that my parents did not care about me at all.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

28. My parents helped me whenever I needed it.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

29. I had the impression that my parents did not care about my affairs.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

30. Despite my expectations, my parents did not give me support and help in situations that were difficult for me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

31. I felt that my parents did not listen to what I said to them.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

32. I could not count on my parents' help in any situation.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

33. My parents took care of all my important needs.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

34. My parents had different feelings towards me sometimes I felt love from them and sometimes indifference, even rejection.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

35. My parents avoided playing and spending time with me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

36. My parents understood me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

37. Due to the volatility of my parents' reactions, I did not share my worries and problems with them.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

38. My parents' reactions towards me were often inadequate.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

39. I believe that my parents did not want to understand me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

40. I believe that I could not trust my parents.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

41. I felt that my parents did not accept me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

42. My parents openly expressed their dislike for me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

43. My parents were sympathetic to all the issues that concerned me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

44. I felt that my parents were indifferent to my experiences.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

45. I felt that my parents judged me negatively.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

46. I could not expect support from my parents in difficult situations.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

47. I had the impression that my parents avoided talking to me for no reason.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

48. I felt unconditionally accepted by my parents as I was.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

49. I feared rejection from my parents, so I did not show them my wants and needs.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

50. My parents showed me through their behaviour that I was not important to them.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

51. I felt very loved by my parents.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

52. My parents avoided contact with me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

53. I was often painfully aware of the consequences of my parents' unjustified emotional volatility towards me.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

54. My parents did not always respond properly to my needs.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

55. My parents reacted by refusing all my important requests.

Strongly disagree     Disagree     Undecided     Agree     Strongly Agree

56. I believe that my parents often did not believe in my potential abilities.

Strongly disagree    
  Disagree    
  Undecided    
  Agree    
  Strongly Agree

57. I did not feel important to my parents.

Strongly disagree    
  Disagree    
  Undecided    
  Agree    
  Strongly Agree

58. My parents kept their distance in their dealings with me.

Strongly disagree    
  Disagree    
  Undecided    
  Agree    
  Strongly Agree

59. I communicated about my achievements to my parents.

Strongly disagree    
  Disagree    
  Undecided    
  Agree    
  Strongly Agree

60. I could not always count on the expected help from my parents.

Strongly disagree    
  Disagree    
  Undecided    
  Agree    
  Strongly Agree

Answer key and interpretation of results

Scale SS	Secure style	1, 2, 9, 12, 13, 14, 21, 22, 28, 33, 36, 43, 48, 51, 59	Emotional component: 14, 21, 22, 48, 51
			Cognitive component: 1, 12, 36, 43, 59
			Behavioural component: 2, 9, 13, 28, 33
AAS scale	Anxious-ambivalent style	4, 5, 7, 15, 16, 18, 20, 25, 34, 37, 38, 53, 54, 56, 60	Emotional component: 18, 20, 25, 34, 53
			Cognitive component: 4, 5, 16, 56, 60
			Behavioural component: 7, 15, 37, 38, 54
AS scale	Avoidance style	3, 6, 10, 17, 24, 26, 29, 30, 31, 35, 44, 46, 47, 52, 58	Emotional component: 3, 10, 17, 31, 44
			Cognitive component: 24, 26, 29, 46, 47
			Behavioural component: 6, 30, 35, 52, 58
RS scale	Rejecting style	8, 11, 19, 23, 27, 32, 39, 40, 41, 42, 45, 49, 50, 55, 57	Emotional component: 8, 23, 41, 45, 57
			Cognitive component: 19, 27, 39, 40, 49
			Behavioural component: 11, 32, 42, 50, 55



**SS scale. Safe style**

The higher the score achieved on this scale, the more correct the attachment style. A person with a high score on this scale feels that the parent tried to satisfy all of his or her needs during childhood, establishing an unusually warm and close bond, both physically and emotionally. People who grow up in a family with the secure attachment style easily enter new relationships, are willing to cooperate with others, and do not feel anxious about previously unknown social situations. In adulthood, such people have the skills to solve conflicts effectively and are not afraid to take on new tasks. If a person has experienced a secure attachment style during childhood, in the future he will communicate his needs freely and directly and will live in the conviction that the emotions experienced and shown are accepted by his closest ones. These individuals are characterized by a well-developed sense of autonomy and the ability to recognize and interpret the emotions experienced by others.

**AAS Scale. Anxious-ambivalent style**

High scores on this scale indicate the formation of an abnormal attachment style during childhood. An anxious-ambivalent style is formed as a result of unstable and inconsistent parental attitudes towards the child. A person with a high score on this scale as a child may have experienced the unpredictability of the caregiver's reactions, which contributes to insecurity, distrust, and uncertainty. Such an unstable situation is not conducive to proper development. Persons with anxious-ambivalent attachment feel a fear of closeness, while on the other hand they feel the desire to satisfy the need for closeness and security. Because of the fear of rejection, people with this attachment style do not strive to develop their own autonomy, but in interpersonal relationships may adopt an attitude of excessive dependence on others.

**AS Scale. Avoidant style**

The higher a person scores on this scale, the more likely it is that an abnormal attachment style has developed. An avoidant style can develop in a child because of the frustration he or she feels. It arises as a result of parents' or caregivers' failure to meet their basic needs (love, acceptance, security, contact). In many situations where the child felt threatened, the parent was absent or unavailable, which the child may interpret as a lack of acceptance from the parent. In adulthood, people with an avoidant attachment style will not be able to satisfy the perceived desire for closeness and will use avoidant strategies in stressful situations. Avoidance may serve to protect against hurt and to help calm emotions that are perceived as difficult.

**RS scale. Rejecting style**

The rejection style may be a characteristic style of people growing up in dysfunctional families, where they may have experienced rejection or physical or psychological violence from their parents. People with this attachment style may see their parent as both a threat and a safe haven. Children growing up in this type of family may have been neglected or abused for a long time and may even have experienced hostility from their parents. In adulthood, people with rejecting attachment styles are often unable to stand up for themselves in threatening situations, unable to defend their rights; they feel unloved.

\*\*\*

The ASFO questionnaire can be used as an aid in research work and an aid for psychologists and therapists working in psychological, marriage and family counselling.

**Bibliography at the end of the article**

Dr hab. prof. UKSW Maria Ryś, <https://orcid.org/0000-0003-4287-1261>\*

Zofia Krasowska, <https://orcid.org/0000-0002-1046-1965>\*

Natalia Witerek, <https://orcid.org/0000-0002-0737-9768>\*

\*Instytut Psychologii, WFCH,  
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie

## Style przywiązania w okresie dzieciństwa.

Skala do badania Stylu Przywiązania w Rodzinie Pochodzenia (SPRP)

### Attachment styles in children.

### Attachment Styles in the Family of Origin (SPRP)

**Abstrakt:** Na przestrzeni ostatnich kilku dekad rola przywiązania w życiu człowieka była analizowana przez wielu naukowców. Przywiązanie jest jednym z najbardziej podstawowych motywów ludzkich zachowań, które ma zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Coraz częściej podkreśla się znaczenie oraz wpływ ukształtowanego w dzieciństwie stylu przywiązania na relacje interpersonalne w dorosłym życiu. Przywiązanie dziecka do rodzica stanowi pierwowzór dla późniejszych relacji ze współmałżonkiem lub innymi osobami z najbliższego otoczenia.

Autorki artykułu prezentują nową metodę badawczą – Styl Przywiązania w Rodzinie Pochodzenia (SPRP) – która może być pomocna w określaniu stylu przywiązania uformowanego w okresie dzieciństwa (do 12. roku życia). Kwestionariusz składa się z 4 skal mierzących 4 style przywiązania: styl bezpieczny, styl lękowo-ambiwalentny, styl unikający oraz styl odrzucający.

**Słowa kluczowe:** skala do badania przywiązania, przywiązanie, style przywiązania, więź emocjonalna, poczucie bezpieczeństwa, obiekt przywiązania, rodzina pochodzenia, okres dzieciństwa

**Abstract:** Over the past few decades, the role of attachment in human life has been analyzed by many scientists. Attachment is one of the most basic motives of human behavior to provide a sense of security. Increasingly, the importance and impact of the attachment style shaped in childhood on interpersonal relationships in adulthood are emphasized. The child's attachment to the parent is a prototype for later relationships with the spouse or other people from the immediate environment.

Authors of the article present a new research method – Attachment Styles in the Family of Origin (SPRP) – which can be helpful in determining the attachment style formed during childhood (up to the age of 12). The questionnaire consists of 4 scales measuring 4 attachment styles: safe style, anxious-ambivalent style, avoidant style and reject style.

**Keywords:** attachment, attachment styles, emotional bond, sense of security, attachment object, family of origin, childhood

## Wprowadzenie

Badania dotyczące przywiązania trwają już kilkadziesiąt lat. Pierwszą pracę dotyczącą teorii przywiązania opublikował J. Bowlby w 1953 roku<sup>6</sup>. Jego teoria dotyczyła negatywnego wpływu na rozwój małego dziecka niedostatecznej uwagi i troski czy braku

<sup>6</sup> J. Bowlby (1953). *Child care and the growth of love*, Baltimore: Pelican Books.

obecności osób znaczących. Jak twierdził J. Bowlby (2016), przywiązanie pojawia się już w pierwszym okresie życia dziecka.

W ramach analiz w tym zakresie sięgano do wiedzy z zakresu etologii<sup>7</sup>, fizjologii, psychologii poznawczej i rozwojowej (por. np. Marchwicki, 2006, 2012, Michałowska, 2020; Plopa, 2008, 2011).

### 1. Pojęcie przywiązania

W literaturze można spotkać różne ujęcia definicyjne pojęcia przywiązania. Ujmowane jest ono jako potrzeba więzi jednostki z osobą, czy też z osobnikiem<sup>8</sup> tego samego gatunku (Bowlby, 1980; za: Plopa, 2011, s. 91), jako długotrwała oraz głęboka emocjonalna więź powstająca pomiędzy jednostkami, która sprawia, że dążyć będą one do utrzymania bliskiego kontaktu ze sobą (Ainsworth, Blehar, Waters, 1978; za: Białecka-Pikul, 2011, s.186) czy też jako stan, w którym podmiot odczuwa silną, intuicyjną tendencję do poszukiwania bliskości innej osoby w sytuacji zagrożenia lub trudności (Marchwicki, 2006, s. 396), czy uzyskania poczucia bezpieczeństwa (Birch, Malim, 2002, s. 17).

Przywiązanie w dużej mierze może warunkować możliwość poznawania świata, uczenia się oraz wspomagać proces stawania się przez dziecko samodzielnie funkcjonującą jednostką (Lubiewska, 2019).

Zgodnie z aktualną wiedzą podkreśla się, że przywiązanie jest zjawiskiem uniwersalnym, występującym we wszystkich kulturach. Co więcej, znaczenie przywiązania oraz poczucia bezpieczeństwa w tej relacji, którą matka zapewnia dziecku, jest w każdej kulturze tak samo ważne. Natomiast różnice między kulturami w tym zakresie są odzwierciedleniem sposobu opieki nad dzieckiem (Shaffer, Kipp, 2015, s. 441).

K. Lubiewska (2019), analizując dotychczasowe wyniki badań nad teorią przywiązania stwierdza, że sprowadzić je można do czterech podstawowych hipotez znajdujących się u jej podstaw.

Zalicza się do nich hipotezy:

---

<sup>7</sup> Ważną rolę w poznaniu przywiązania odegrały badania K. Lorenza i H.F. Harlowa. Ich badania nad zachowaniami zwierząt stały się inspiracją do stworzenia teorii przywiązania ludzi J. Bowlby'ego. K. Lorenz obserwował zachowanie kurcząt zaraz po wykluciu się. Wprowadził on do nauki termin *imprinting*, na określenie prymitywnego procesu uczenia się, zachodzącego dzięki neurobiologicznej gotowości do przyjęcia danego bodźca, występującego w określonym czasie, zwanym okresem krytycznym. Tego typu proces uczenia się K. Lorenz wiązał z charakterystycznymi, genetycznie warunkowanymi wzorcami działania. Natomiast eksperymentalne badania H.F. Harlowa dotyczyły zachowania młodych szympanów pozbawionych własnych matek, mających sztuczne modele „matki” - jedną drucianą - karmiącą oraz drugą - ciepłą, puchatą, ale nie dającą pokarmu. Wyniki tego eksperymentu obaliły tezę, jakoby potrzeba przyjmowania pokarmu była ważniejsza w kształtowaniu przywiązania niż potrzeba bliskości matki. (za: Pasikowski, 2006 s. 5-6).

<sup>8</sup> Zjawisko przywiązania nie jest właściwością typowo ludzką. Można zaobserwować je także u zwierząt.

- uniwersalności - dotyczy ona pojawiania się zjawiska przywiązania u wszystkich dzieci bez wad neurofizjologicznych, bez względu na kulturę, w jakiej się urodziły;
- wrażliwości, która zakłada istnienie różnic indywidualnych w wytwarzaniu przywiązania i dotyczy czynników mających wpływ na występowanie tych różnic;
- normatywności, która dotyczy rozkładu pojawiających się różnic indywidualnych w zakresie powstawania przywiązania w różnych kulturach;
- kompetencji - dzieci przejawiające bezpieczny styl przywiązania mają większe szanse na bardziej optymalne efekty rozwojowe), (tamże, s. 29-31).

Z licznych badań wynika, że przywiązanie w okresie dzieciństwa wpływa na dalsze życie człowieka warunkując jego postawy wobec samego siebie czy relacje z innymi<sup>9</sup>.

Kształtowanie prawidłowych więzi jest więc warunkowane określonymi zachowaniami osób znaczących, szczególnie matki i ojca, czy osób bliskich z otoczenia dziecka. Dziecko może tworzyć stabilną więź jedynie wtedy, gdy osoby najbliższe dziecku funkcjonują jako tzw. „bezpieczna baza” (Iniewicz, 2008, s. 133-134, por. także: Jankowska, 2015, Rostowski, 2003).

## 2. Rozwój przywiązania

Przywiązanie nie pojawia się nagle u dziecka, ale rozwija się dzięki wrodzonym zasobom oraz wpływowi otoczenia. Od narodzin dziecko wyposażone jest w szereg systemów, które pozwalają mu rozwinąć przywiązanie do osób znaczących. Już od pierwszych dni zauważalna jest tendencja do szczególnego sposobu reagowania na kilka rodzajów bodźców wysyłanych sygnałów przez ludzi. Zespół systemów behawioralnych biorących udział w procesie wytwarzania się przywiązania, w sytuacji, gdy dziecko rozwija się w prawidłowym środowisku rodzinnym, sprawia, że proces ten jest względnie stabilny (Bowlby, 2016, s. 299-302).

W okresie dzieciństwa wyróżnianych jest w rozwoju przywiązania kilka faz. Przykładowo - Brzezińska, Appelt i Ziółkowska (2016) wymieniają trzy fazy rozwoju przywiązania począwszy od fazy niesprecyzowanego ustosunkowania i sygnalizacji, poprzez skupienie na jednej lub kilku wybranych osobach, aż do zachowania opartego na bezpiecznej bazie. Pierwsza wymieniona faza trwa od narodzin do końca trzeciego miesiąca

<sup>9</sup> Przykładowo w ostatnich latach: Adamczyk, (2016); Baker, (2006); Bukalski, (2013); Cassidy, Stern, Mikulincer, Martin, Shaver, (2018); Ehrlich, Stern, Eccles, Dinh, Hopper, Kemeny, Adam, Cassidy, (2019); Jankowska, (2015); Jones, Fraley, Ehrlich, Stern, Lejuez, Shaver, Cassidy, (2018); Komorowska-Pudło, (2016); Liberska, Głogowska, Deja, (2016); Liberska, Malina, (2011); Lubiewska, (2019); Marchwicki, (2004, 2006, 2009, 2012), Pisula, (2003); Senator (2010); Stupica, Brett, Woodhouse, Cassidy, (2019), Taylor (2016); Wallin, (2011); Zawadzka, Lewandowska-Walter, (2016).

życia i charakteryzuje się tym, że niemowlę wysyła sygnały o swoim dyskomforcie. W fazie tej aktywność opiekuna przeważa nad aktywnością dziecka. Kolejna faza trwa od trzeciego miesiąca życia dziecka do końca szóstego miesiąca. W tym okresie następuje skupianie się dziecka na jednej lub kilku osobach; pojawiają się także pierwsze zachowania celowe, dziecko zaczyna inicjować interakcje z dorosłym. Trzecia faza – to okres od szóstego miesiąca życia do około trzydziestego miesiąca życia dziecka. Jest to czas konsolidacji przywiązania, aktywnego poszukiwania i utrzymywania bliskości z osobami znaczącymi, oraz traktowania osób bliskich jako bezpiecznej bazy. W tej fazie pojawia się lęk przed obcymi i protest przeciwko oddalaniu się opiekuna (tamże).

Schaffer i Emerson opisali czterofazowy rozwój przywiązania. Pierwsza faza trwa od narodzin do końca szóstego tygodnia życia (faza aspołeczna). Charakteryzuje się małą różnorodnością reakcji ze strony noworodka bez względu na to jakie bodźce do niego docierają (Schaffer, Emerson, 1964; za: Schaffer, Kipp, 2015, s. 431). Druga faza trwa od końca szóstego tygodnia do 6-7 miesiąca życia dziecka (fazą przywiązania nieróżnicującego). Jej charakterystycznymi cechami są między innymi wyraźna radość na widok opiekuna i osób z otoczenia oraz złość, gdy nie poświęcają one dziecku uwagi. Kolejna faza trwa od ok. 7-9 miesiąca życia (faza ukształtowanego przywiązania). W fazie tej pojawi się u dzieci wyraźny protest przy rozłące z opiekunem, podążanie za nim oraz witanie po rozłące. Pojawia się również nieufność i lęk wobec obcych. Ostatnia, czwarta faza zaczyna się od około dziewiątego miesiąca życia i trwa do osiemnastego miesiąca życia dziecka. Charakteryzować się będzie już ukształtowanym przywiązaniem do jednej lub kilku osób (tamże).

### 3. Style przywiązania

Według Bowlby'ego (1980) w każdym człowieku istnieje tendencja uwarunkowana biologicznie do wytworzenia silnych więzi z innymi ludźmi, która rozwija się u ludzi w kontakcie ze środowiskiem (por. także: Marchwicki, 2006). Człowiek przychodzi na świat wyposażony w systemy behawioralne, pełniące funkcje adaptacyjne (Cassidy, Shaver, 2016).

Zdaniem Bowlby'ego każda osoba odczuwa silne pragnienie bliskości z drugą osobą, w sposób szczególnie w sytuacji zagrożenia, stresu lub innego rodzaju trudności. „W każdym człowieku istnieje uwarunkowany biologicznie i stanowiący integralną część ludzkiej natury system przywiązania. Istnienie tego systemu wyjaśnia ludzką tendencję do tworzenia silnych więzi emocjonalnych z innymi ludźmi” (za: Marchwicki, 2006, s. 369).

Wytwarzający się w toku rozwoju system przywiązania jest jednym z najważniejszych systemów organizujących zachowanie człowieka. System ten posiada własną wewnętrzną strukturę oraz formę. W systemie tym organizacji podlegają zachowania człowieka związane z więzią, prowadzące do utrzymania lub odzyskania bliskości drugiej osoby (Bowlby, 2016).

Obiekt przywiązania (zazwyczaj dla małego dziecka jest nim matka), stanowi podstawę kształtowania się u niego złożonych procesów psychicznych. Dzięki tej pierwotnej relacji i na jej podstawie, dziecko tworzy obraz samego siebie, innych ludzi oraz świata. Wykształca własne sposoby wchodzenia i bycia w relacji z innymi. Poprzez interakcję z matką, dziecko tworzy swój własny wewnętrzny model operacyjny, który staje się fundamentem dla jego osobistego stylu tworzenia więzi i relacji (Król-Kuczkowska, 2008, s. 78).

Zdaniem Ainsworth (1989), więź emocjonalna już od czasu dzieciństwa staje się centralnym punktem systemu przywiązania, stanowiąc specyficzną reprezentację relacji dziecko-opiekun. Więzy ta cechuje się określoną trwałością, dotyczy wybranej, konkretnej osoby (lub osób), wyraża się w pragnieniu utrzymania bliskości przez dziecko z daną osobą (osobami). W sytuacji wymuszonego oddzielania dziecka od opiekuna dziecko przeżywa dyskomfort emocjonalny.

John Bowlby (1969/2007) i Mary Ainsworth (1977) wskazywali na możliwość formowania się u dziecka jednego z trzech stylów przywiązania: bezpiecznego, lękowo-ambiwalentnego i unikającego<sup>10</sup>.

Bezpieczny styl przywiązania kształtuje się wtedy, gdy osoba opiekująca się dzieckiem jest zaangażowana, wrażliwa i opiekuńcza, szybko reaguje na sygnalizowane przez dziecko potrzeby i stara się je zaspokoić (Bowlby, 2007). Styl bezpieczny charakteryzuje się zaufaniem dziecka w stosunku do osoby znaczącej. Dziecko przywiązane w sposób bezpieczny szuka bliskości i kontaktu z matką (z osobą znaczącą), co nie przeszkadza mu w eksploracji otoczenia. Matka (lub osoba pełniąca jej rolę) jest dostępna – zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie – responsywna, troskliwa i wrażliwa na potrzeby dziecka. U dziecka kształtuje się obraz samego siebie jako osoby zasługującej na miłość i na zaspokojenie potrzeb. Wykształca się wtedy poczucie kompetencji w kontaktach społecznych. Inni są postrzegani jako osoby kochające i wspierające, a relacje z nimi – jako dające radość i spełnienie (Adamczyk, 2016).

W relacji lękowo-ambiwalentnej osoba będąca opiekunem dziecka jest niestabilna emocjonalnie, niespójna, nieprzewidywalna, niekonsekwentna, co nie zapewnia dziecku poczucia bezpieczeństwa (Bowlby, 2007). Styl lękowo-ambiwalentny kształtuje się w toku doświadczania przez dziecko niepewności dotyczącej dostępności osoby opiekującej się dzieckiem, co kształtuje z kolei wzmożoną czujność, zaniżone poczucie bezpieczeństwa, lęk przed rozłąką (Plopa, 2011). Styl przywiązania lękowo-ambiwalentny cechuje dzieci, których opiekunowie postępują w sposób niekonsekwentny i niespójny. Dzieci zazwyczaj pozostają blisko osoby, która nimi się opiekuje, ale nie inicjują z nią kontaktu i nie angażują się w poznawanie otoczenia. W toku rozwoju u dzieci tych pojawia się przekonanie o własnej

<sup>10</sup> Mary Main dodała do tej klasyfikacji styl zdeorganizowany (Main, Solomon, 1990).

nieskuteczności i niskiej wartości, a relacje z innymi ludźmi jawią im się jako nieprzewidywalne i nie dające zapewnienia gratyfikacji potrzeb (Adamczyk, 2016).

W unikającej relacji opiekun dziecka jest zdystansowany, mało wrażliwy na potrzeby dziecka (Bowlby, 2007). Styl unikający kształtowany jest w sytuacji, gdy opiekunowie są obojętni, niezaangażowani. U dziecka wykształca się przekonanie, że nie jest godne miłości, inni ludzie są mało dostępni, a kontakty z nimi powodują niepowodzenie i frustracje (Adamczyk, 2016).

Zdaniem Bowlby'ego wewnętrzne modele operacyjne, raz uformowane w pierwszych fazach rozwojowych, z trudem ulegają zmianie w okresach późniejszych, szczególnie w okresie życia dorosłego. Powtarzające się doświadczenia w interakcji z postaciami przywiązania powodują potwierdzenie i konsolidację struktur wewnętrznych modeli operacyjnych, a modele działają na zasadzie systemu samowzmacniającego się, np. dziecko nie akceptowane przez najbliższych będzie trzymać się z dala i wykazywać nieufność nawet w stosunku do osoby przyjaźnie do niego nastawionej. Takie zachowanie ze strony dziecka może sprawić, że osoba ta przestanie się nim interesować lub zniechęci się do niego, co potwierdzi z kolei oczekiwania dziecka zakodowane w wewnętrznych modelach operacyjnych, że osoba ta, podobnie jak wszystkie inne, nie jest godna zaufania, a ono samo nie jest warte zainteresowania i przyjaźni. Tendencja wewnętrznych modeli do trwania i samowzmacniania się sprawia, że chociaż formują się one w okresie dzieciństwa, wywierają potem wpływ na funkcjonowanie w bliskich relacjach międzyosobowych w okresie życia dorosłego. Osoby nie uświadamiają sobie jednak często ich wpływu, ponieważ działanie wewnętrznych modeli operacyjnych dokonuje się w przeważającej mierze poza udziałem świadomości (por. np. Bowlby, 2007, 2016, Jankowska, 2015).

#### **4. Czy dotychczasowe klasyfikacje stylów są wystarczające?**

Z wielu badań wynika, że przywiązanie w okresie dzieciństwa stanowi swoistą bazę dla dalszego rozwoju. Zinternalizowane doświadczenia wczesnych relacji przywiązaniowych towarzyszą jednostce w adolescencji i dorosłości w postaci wewnętrznych modeli operacyjnych, względnie trwałych elementów osobowości. Wczesne doświadczenia więzi z opiekunem określają istotne aspekty obrazu siebie, innych ludzi i relacji zachodzących między nimi (por. np. Bowlby, 2007, 2016; Cassidy, Stern, Mikulincer, Martin, Shaver, 2018; Ehrlich, Stern, Eccles, Dinh, Hopper, Kemeny, Adam, Cassidy, 2019; Jankowska, 2015; Ryś, Greszta, Śledź, 2020).

Marta Komorowska-Pudło (2016) przeanalizowała dotychczasowe badania wskazujące na znaczenie poszczególnych stylów wychowania dla dalszego rozwoju człowieka. Z badań tych wynika, że styl bezpiecznego przywiązania wiąże się z wysokim poczuciem bezpieczeństwa w dalszym życiu, z wyższą samooceną, zaufaniem, większą



dojrzałością emocjonalną, otwartością na innych i przekonaniem, że można na innych liczyć i uzyskać ich pomoc, z kompetencjami i kreatywnością oraz większymi umiejętnościami społecznymi. Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania wiąże się z: obniżonym poczuciem bezpieczeństwa, zwiększoną czujnością, niską samooceną, poczuciem niekompetencji, bezradnością, niższym poziomem dojrzałości emocjonalnej, poczuciem wyobcowania i wycofania, nieśmiałością i zwiększoną podatnością na stres. W przypadku unikowego stylu przywiązania w dalszym rozwoju pojawiają się trudności w relacjach z innymi, niepewność, brak zaufania, impulsywność i drażliwość oraz agresywność (tamże).

Także Maria Ryś (2020) przedstawia wyniki badań wskazujące na dużą trwałość skutków trudnych doświadczeń w dysfunkcyjnych rodzinach z problemem alkoholowym. Osoby wzrastające w tego typu rodzinach cechuje obniżone poczucie własnej wartości, brak poszanowania własnych praw, brak wiary w to, że jest się osobą kochaną przez najbliższych, przejmowanie odpowiedzialności za uczucia i postawy innych dorosłych osób oraz pragnienie ich kontrolowania (tamże).

W okresie dzieciństwa kształtuje się niejako matryca postępowania i traktowania siebie w określony sposób. Przedmiotowe traktowanie przez innych powoduje utratę niezależności, ograniczenia poczucia wolności (Ryś, 2014, s. 56-57).

Osoby wzrastające w rodzinach dysfunkcyjnych często cechuje niski poziom odporności psychicznej, który bardzo utrudnia społeczne funkcjonowanie człowieka (por. np. Ryś, 2020). Osoby te mają tendencje wracania do zranień i ponownego ich emocjonalnego przeżywania (Farkas, Orosz, 2015), mają problemy w zakresie zdrowia psychicznego, zwłaszcza z przeżywaniem depresji (Aloba, Olabisi, Aloba, 2016; Sargent, Crocker, Luthanen, 2006), czy z brakiem przebaczenia (Soudi, Duggi, Kamble, 2015).

Często występuje u nich tożsamość „ofiary”, gdyż w ich psychice głęboko zakorzenione jest przekonanie o tym, że życie to ciągle pasmo trudności, przed którymi nie są w stanie się skutecznie bronić. Nie oczekują korzystnych sytuacji i możliwości, nie dostrzegają ich albo zachowują się wobec nich podejrzliwie i są pewne ich nietrwałości. Osoby te nie mają motywacji do realizacji pragnień i rozwoju własnych możliwości (por. np. Ryś, 2014, 2020).

Z wielu badań wynika, że osoby w rodzinach z problemem alkoholowym wzrastały przeżywając odrzucenie ze strony matki czy ojca. Stąd też opisywane dotąd w literaturze style pozabezpieczne (lękowo-ambiwalentny czy unikający) nie są w pełni adekwatne do sytuacji niektórych osób wzrastających w rodzinach dysfunkcyjnych.

Na podstawie własnych badań M. Ryś (2008, 2014, 2020) zaproponowała wyróżnienie dodatkowo stylu odrzucającego i stworzenie nowej metody badawczej uwzględniającej ten styl.

Warto tutaj zaznaczyć, że w badaniach naukowych i w poradnictwie stosowany jest w Polsce Kwestionariusz Przywiązania do Rodziców w Dzieciństwie, który powstał jako

polska adaptacja kwestionariusza Experiences in Close Relationship (ECR), autorstwa K.A. Brennan, C.L. Clark oraz P.R. Shaver. Polska adaptacja kwestionariusza nazwana została: KPRD (za: Marchwicki, 2009, s. 123-135).

KPRD liczy łącznie 40 twierdzeń (19 dotyczy matki i 21 - ojca). Skale mierzą styl przywiązania unikający i lękowo-ambiwalentny (tamże).

Kwestionariusz ten nie posiada skali mierzącej bezpieczny styl przywiązania. Powstała więc metoda stworzona przez Marię Ryś, Zofię Krasowską oraz Natalię Witerek, dzięki której można określić poziom bezpiecznego stylu przywiązania, a także trzy style pozabezpieczne, w tym styl odrzucający.

### **5. Propozycja nowej metody badawczej uwzględniającej cztery style przywiązania**

Kwestionariusz Styl Przywiązania w Rodzinie Pochodzenia (SPRP) autorstwa M. Ryś, Z. Krasowskiej i N. Witerek jest narzędziem pozwalającym na retrospektywny pomiar stylu przywiązania, który ukształtował się w okresie dzieciństwa w rodzinie pochodzenia. Narzędzie składa się z 4 skal do oceny każdego ze stylów: SB - Stylu bezpiecznego; SLA - Stylu lękowo-ambiwalentnego; SU - Stylu unikającego; SO - Stylu odrzucającego. Kwestionariusz zawiera 60 pozycji testowych, z czego 15 z nich odpowiada każdej z czterech skal. Skale składają się z trzech komponentów: poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego. Powstały cztery wersje kwestionariusza SPRP w zależności od płci osób badanych oraz płci rodzica osoby badanej: SPRP-MK (przywiązanie kobiet do matek), SPRP-OK (przywiązanie kobiet do ojców), SPRP-MM (przywiązanie mężczyzn do matek) i SPRP-OM (przywiązanie mężczyzn do ojców).

Trafność każdej ze skal była oceniana przez sędziów kompetentnych – psychologów, psychiatrów, a także terapeutów pracujących w poradniach rodzinnych. W wersji użytej do badań zostały wykorzystane jedynie te twierdzenia, które uzyskały bardzo wysoką ocenę sędziów kompetentnych. Do pomiaru zastosowano skalę Likerta – od 1 (*zdecydowanie nie*) do 5 (*zdecydowanie tak*). Badania pilotażowe mające na celu określenie rzetelności kwestionariusza objęły 732-osobową grupę (519 kobiet i 213 mężczyzn). Wiek kobiet mieścił się w granicach od 18 do 77 lat (średnia – 31,1 lat), a wiek mężczyzn od 18 do 80 lat (średnia – 32,7 lat).

Alfa Cronbacha wyniosła: Skala SB - 0,966; Skala SLA - 0,954; Skala SU - 0,954 oraz Skala SO - 0,947.

Tabela nr 1. Style przywiązania u badanych kobiet

STYLE	Matka		Ojciec	
	Liczba	%	Liczba	%
STYL BEZPIECZNY	235	45,3	169	44,1
STYL LĘKOWO-AMBIWALENTNY	49	9,4	34	8,9
STYL UNIKAJĄCY	31	6,0	28	7,3
STYL ODRZUCAJĄCY	12	2,3	20	5,2
BRAK STYLU DOMINUJĄCEGO	192	37,0	132	34,5
RAZEM	519	100,0	383	100,0

Tabela nr 2. Style przywiązania u badanych mężczyzn

STYLE	Matka		Ojciec	
	Liczba	%	Liczba	%
STYL BEZPIECZNY	125	58,7	93	55,4
STYL LĘKOWO-AMBIWALENTNY	16	7,5	16	9,5
STYL UNIKAJĄCY	13	6,1	7	4,2
STYL ODRZUCAJĄCY	11	5,2	11	6,5
BRAK STYLU DOMINUJĄCEGO	48	22,5	41	24,4
RAZEM	213	100,0	168	100,0

W badanej grupie kobiet 45,3% badanych określiło styl przywiązania do matki jako bezpieczny oraz 44,1% – do ojca. W grupie mężczyzn osoby określające styl bezpiecznego przywiązania do matki stanowią 58,7%, a do ojców 55,4%.

Styl lękowo-ambiwalentny w relacjach z matką określiło 9,4% kobiet i 7,5% mężczyzn, a z ojcem – 8,9% kobiet oraz 9,5% mężczyzn.

Przeprowadzane badania miały na celu stwierdzenie – czy są osoby, które w relacjach z rodzicami czuły odrzucenie. Z badań wynika, że 2,3% kobiet oraz 5,2% mężczyzn czuło odrzucenie ze strony matki oraz 5,2% kobiet oraz 6,5% mężczyzn – czuło odrzucenie ze strony ojca.

Z przeprowadzonych badań wynika również, że u ponad 30% kobiet i u ponad 20% mężczyzn nie udało się ustalić stylu dominującego. Osoby te uzyskały styl równie wysoki styl pozabezpieczny w kilku skalach.

SPRP

*Maria Ryś, Zofia Krasowska, Natalia Witerek*

Poniżej przedstawione zostały zestawy twierdzeń charakteryzujące różne postawy w rodzinie. Według nich proszę ocenić zachowania rodziców w stosunku do Pani/Pana w okresie dzieciństwa (do ok. 12 roku życia).

1. Uważam, że rodzice byli dla mnie niezwykle ważnymi, kochanymi osobami.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

2. Rodzice z miłością poświęcali mi wiele uwagi i czasu.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

3. Przeżywałam(-łem) to, że rodzice nie byli zaangażowani w moje sprawy.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

4. Sposób myślenia moich rodziców był dla mnie czasem niezrozumiały.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

5. Uważam, że rodzice nie zawsze chcieli mnie rozumieć.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

6. Rodzice unikali niesienia mi pomocy w rozwiązywaniu ważnych dla mnie problemów.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

7. Zachowania rodziców były dla mnie nieprzewidywalne.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

8. Czułam(-łem) się odrzucona(-y) przez rodziców.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

9. Rodzice byli zaangażowani we wszystkie moje ważne sprawy.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

10. Czuję(-łam), że rodzice unikali bliższych kontaktów ze mną.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

11. Rodzice odwracali się ode mnie w sytuacjach, w których ich potrzebowałam(-łam).

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

12. Mogłam(-łam) liczyć na wsparcie i radę ze strony rodziców.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

13. Troska ze strony rodziców dawała mi poczucie bezpieczeństwa.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

14. Darzyłam(-łam) rodziców zaufaniem.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

15. Rodzice przyjmowali zmienne postawy względem mnie.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

16. Uważam, że moi rodzice byli bez istotnych powodów zmienni w postawach wobec mnie.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

17. Czuję(-łam), że rodzice unikali okazywania mi uczuć.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

18. W relacji z rodzicami czasem czułam(-łem) się kochana(-y), a innym razem miałam(-łem) poczucie, że jestem dla nich jakby obcym człowiekiem.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

19. Uważam, że rodzice byli wrogo nastawieni wobec mnie.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

20. Pragnęłam(-łem) miłości rodziców, ale kiedy ją im okazywałam(-łem) nieraz czułam(-łem) nieuzasadniony, dziwny lęk z ich strony.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

21. Z rodzicami łączyła mnie ciepła, bezpieczna więź.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

22. Czułam(-łem) się przy rodzicach bardzo bezpiecznie.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

23. Nie łączyła mnie z rodzicami uczuciowa bliskość.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

24. Uważałam(-łem), że nie mogę rozmawiać z rodzicami o ważnych dla mnie sprawach, bo moi rodzice unikali rozmów ze mną.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

25. Zmienność uczuć rodziców wobec mnie powodowała, że czasami się ich bałam(-łem).

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

26. Sądzę, że dla rodziców najważniejsze były ich sprawy.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

27. Miałam(-łem) wrażenie, że rodzice wcale nie liczyli się z moim zdaniem.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

28. Rodzice pomagali mi, ilekroć tego potrzebowałam(-łem).

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

29. Miałam(-łem) wrażenie, że rodziców moje sprawy nie obchodzą.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

30. Mimo moich oczekiwań rodzice nie udzielali mi wsparcia i pomocy w trudnych dla mnie sytuacjach.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

31. Czulałam(-łem), że rodzice nie słuchali tego, co do nich mówiłam(-łem).

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

32. Nie mogłam(-łem) liczyć na pomoc rodziców w żadnej sytuacji.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

33. Rodzice troszczyli się o zaspokojenie wszystkich ważnych moich potrzeb.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

34. Rodzice byli zmienni w uczuciach wobec mnie - czasami odczuwałam(-łem) z ich strony miłość, a czasami obojętność, wręcz odrzucenie.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

35. Rodzice unikali wspólnych zabaw i spędzania czasu ze mną.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Nie potrafię określić	Raczej tak	Zdecydowanie tak

36. Moi rodzice mnie rozumieli.

Zdecydowanie nie     
  Raczej nie     
  Nie potrafię określić     
  Raczej tak     
  Zdecydowanie tak

37. Ze względu na zmienność reakcji rodziców nie dzieliłam(-łem) się z nimi moimi troskami i problemami.

Zdecydowanie nie     
  Raczej nie     
  Nie potrafię określić     
  Raczej tak     
  Zdecydowanie tak

38. Reakcje rodziców wobec mnie były często nieadekwatne do sytuacji.

Zdecydowanie nie     
  Raczej nie     
  Nie potrafię określić     
  Raczej tak     
  Zdecydowanie tak

39. Uważam, że rodzice nie chcieli mnie rozumieć.

Zdecydowanie nie     
  Raczej nie     
  Nie potrafię określić     
  Raczej tak     
  Zdecydowanie tak

40. Uważam, że nie mogłam(-łem) zaufać moim rodzicom.

Zdecydowanie nie     
  Raczej nie     
  Nie potrafię określić     
  Raczej tak     
  Zdecydowanie tak

41. Czułam(-łem), że rodzice mnie nie akceptują.

Zdecydowanie nie     
  Raczej nie     
  Nie potrafię określić     
  Raczej tak     
  Zdecydowanie tak

42. Rodzice otwarcie wyrażali niechęć wobec mnie.

Zdecydowanie nie     
  Raczej nie     
  Nie potrafię określić     
  Raczej tak     
  Zdecydowanie tak

43. Moi rodzice życzliwie analizowali wszystkie sprawy, które mnie dotyczyły.

Zdecydowanie nie     
  Raczej nie     
  Nie potrafię określić     
  Raczej tak     
  Zdecydowanie tak

44. Czułam(-łem), że rodzice byli obojętni wobec moich przeżyć.

Zdecydowanie nie     
  Raczej nie     
  Nie potrafię określić     
  Raczej tak     
  Zdecydowanie tak



45. Czułam(-łem), że rodzice negatywnie oceniają moją osobę.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

46. W trudnych sytuacjach nie mogłam(-łem) oczekiwać wsparcia od rodziców.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

47. Miałam(-łem) wrażenie, że rodzice bez żadnych powodów unikali rozmów ze mną.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

48. Czułam(-łem) się bezwarunkowo akceptowana(-y) przez rodziców, taką(-im), jaką(-im) byłam(-łem).

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

49. Obawiałam(-łem) się odrzucenia ze strony rodziców, dlatego nie okazywałam(-łem) im moich pragnień i potrzeb.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

50. Rodzice poprzez swoje zachowanie pokazywali mi, że nie jestem dla nich ważna(-y).

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

51. Czułam(-łem) się bardzo kochana(-y) przez rodziców.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

52. Rodzice unikali kontaktów ze mną.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

53. Niejednokrotnie boleśnie odczuwałam(-łem) skutki niczym nieuzasadnionej emocjonalnej zmienności rodziców w stosunku do mnie.

                                                                                         
 Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

54. Rodzice nie zawsze właściwie reagowali na moje potrzeby.

                                                                                      

Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

55. Rodzice reagowali odmową na wszelkie ważne dla mnie moje prośby.

                                                                                      

Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

56. Uważam, że rodzice często nie wierzyli w moje potencjalne możliwości.

                                                                                      

Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

57. Nie czułam(-łem) się kimś ważnym dla rodziców.

                                                                                      

Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

58. Rodzice zachowywali dystans w kontaktach ze mną.

                                                                                      

Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

59. Dzieliłam(-łem) się z rodzicami moimi osiągnięciami.

                                                                                      

Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

60. Nie zawsze mogłam(-łem) liczyć na oczekiwaną pomoc rodziców.

                                                                                      

Zdecydowanie nie                      Raczej nie                      Nie potrafię określić                      Raczej tak                      Zdecydowanie tak

**Klucz odpowiedzi i interpretacja wyników**

Skala SB	Styl bezpieczny	1, 2, 9, 12, 13, 14, 21, 22, 28, 33, 36, 43, 48, 51, 59	Komponent emocjonalny: 14, 21, 22, 48, 51
			Komponent poznawczy: 1, 12, 36, 43, 59
			Komponent behawioralny: 2, 9, 13, 28, 33
Skala SLA	Styl lękowo-ambiwalentny	4, 5, 7, 15, 16, 18, 20, 25, 34, 37, 38, 53, 54, 56, 60	Komponent emocjonalny: 18, 20, 25, 34, 53
			Komponent poznawczy: 4, 5, 16, 56, 60
			Komponent behawioralny: 7, 15, 37, 38, 54

Skala SU	Styl unikający	3, 6, 10, 17, 24, 26, 29,	Komponent emocjonalny: 3, 10, 17, 31, 44
		30, 31, 35, 44, 46, 47,	Komponent poznawczy: 24, 26, 29, 46, 47
		52, 58	Komponent behawioralny: 6, 30, 35, 52, 58
Skala SO	Styl odrzucający	8, 11, 19, 23, 27, 32,	Komponent emocjonalny: 8, 23, 41, 45, 57
		39, 40, 41, 42, 45, 49,	Komponent poznawczy: 19, 27, 39, 40, 49
		50, 55, 57	Komponent behawioralny: 11, 32, 42, 50, 55

### **Skala SB. Styl bezpieczny**

Im wyższy wynik osiągnięty w tej skali tym bardziej prawidłowy jest styl przywiązania. Osoba z wysokim wynikiem w tej skali czuje, że rodzic starał się w okresie dzieciństwa zaspokoić wszelkie jej potrzeby, nawiązywał niezwykle ciepłą i bliską więź, zarówno fizyczną, jak i emocjonalną. Osoby dorastające w rodzinie o bezpiecznym stylu przywiązania łatwo wchodzą w nowe relacje, chętnie podejmują współpracę z innymi, a dotąd nieznanne sytuacje społeczne nie wywołują w nich lęku. W dorosłym życiu takie osoby posiadają umiejętności efektywnego rozwiązywania konfliktów, a także nie obawiają się podejmowania nowych zadań. Jeżeli człowiek w okresie dziecięcym doświadczył bezpiecznego stylu przywiązania, to w przyszłości w sposób swobodny i bezpośredni będzie komunikować swoje potrzeby, a także będzie żyć w przekonaniu, że przeżywane i okazywane emocje są akceptowane przez najbliższych. Osoby te cechuje dobrze rozwinięte poczucie autonomii, a także umiejętność rozpoznawania i interpretowania emocji przeżywanych przez innych.

### **Skala SLA. Styl lękowo-ambiwalentny**

Wysokie wyniki w tej skali wskazują na uformowanie się nieprawidłowego stylu przywiązania w okresie dzieciństwa. Styl lękowo-ambiwalentny kształtuje się w wyniku niestabilnych i niespójnych postaw rodziców wobec dziecka. Osoba z wysokim wynikiem w tej skali, będąc dzieckiem mogła doświadczać nieprzewidywalności reakcji opiekuna, co przyczynia się do braku poczucia bezpieczeństwa, nieufności, a także niepewności. Tak niestabilna sytuacja nie służy prawidłowemu rozwojowi. Osoby lękowo-ambiwalentnie przywiązane odczuwają lęk przed bliskością, zaś z drugiej strony odczuwają pragnienie zaspokojenia potrzeby bliskości i bezpieczeństwa. Z powodu lęku przez odrzuceniem, osoby o tym stylu przywiązania nie dążą do rozwoju własnej autonomii, lecz w relacjach interpersonalnych mogą przyjmować postawę nadmiernej zależności od innych.

### **Skala SU. Styl unikający**

Im wyższe wyniki osiąga dana osoba w tej skali tym bardziej można mówić o wykształceniu nieprawidłowego stylu przywiązania. Styl unikający może rozwinąć się u dziecka z powodu odczuwanej przez nie frustracji. Pojawia się ona w wyniku niezaspokojenia podstawowych potrzeb przez rodziców lub opiekunów (miłości, akceptacji, bezpieczeństwa, kontaktu). W wielu sytuacjach, w których dziecko czuło zagrożenie, rodzic był nieobecny lub niedostępny, co dziecko mogło odczytywać jako brak akceptacji ze strony rodzica. W dorosłym życiu osoby o unikającym stylu przywiązania nie będą potrafiły zaspokoić odczuwanego pragnienia bliskości, a w sytuacjach stresowych będą stosować unikowe strategie. Unikanie może służyć ochronie przed zranieniem oraz pomagać w wyciszaniu emocji odczuwanych jako trudne.

### **Skala SO. Styl odrzucający**

Styl odrzucający może być charakterystycznym stylem występującym u osób dorastających w rodzinach dysfunkcyjnych, w których mogły one doświadczyć ze strony rodziców odrzucenia czy też przemocy fizycznej lub psychicznej. Osoby o takim stylu przywiązania mogą traktować rodzica jednocześnie jako zagrożenie i bezpieczną przystań. Dzieci wzrastające w tego typu rodzinach mogły

być długotrwale zaniedbywane lub krzywdzone, a nawet odczuwać wrogość ze strony rodziców. W dorosłym życiu osoby o odrzucającym stylu przywiązania w sytuacjach zagrożenia często nie są w stanie przeciwstawić się, nie potrafią bronić własnych praw, czują się niekochane.

\*\*\*

Kwestionariusz SPRP może służyć jako pomoc w pracach badawczych, a także pomoc dla psychologów oraz terapeutów, pracujących w poradniach psychologicznych, małżeńskich i rodzinnych.

### Bibliography/ Bibliografia

- Adamczyk, M. (2016). Style przywiązania a psychospołeczne funkcjonowanie młodzieży w oparciu o studia przypadków, *Psychoterapia*, 3 (173), 89-102.
- Ainsworth, M.D.S. (1977). Infant Development and Mother-infant Interaction Among Ganda and American Families, (in:) P.H. Leiderman, S.R. Tulkin, A. Rosenfield (eds.), *Culture and Infancy*, New York: Academic Press.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond Infancy, *American Psychologist*, 44, 709-716, doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>.
- Aloba, O., Olabisi, O., & Aloba, T. (2016). The 10-item Connor–Davidson Resilience Scale: Factorial structure, reliability, validity, and correlates among student nurses in southwestern Nigeria, *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 22 (1), 43–51, doi: <https://doi.org/10.1177/1078390316629971>.
- Baker, J.K. (2006). The impact of attachment style on coping strategies, identity development and the perception of social support (43-45), [http://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/handle/10092/1366/thesis\\_fulltext.pdf?sequence=1](http://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/handle/10092/1366/thesis_fulltext.pdf?sequence=1). Canterbury: University of Canterbury, doi: <http://doi.org/10.14656/PFP20160405>.
- Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244, doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>.
- Białecka-Pikul, M. (2011). *Wczesne dzieciństwo*, (w:) J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, 172-201. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Birch, A., Malim, T. (2002). *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęctwa do dorosłości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bowlby, J. (1953). *Child care and the growth of love*, Baltimore: Pelican Books.
- Bowlby, J. (1969/2007). *Przywiązanie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*, Basic Books.
- Bowlby, J. (2016). *Przywiązanie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brzezińska, A., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Bukalski, S. (2013). *Style przywiązaniowe nupturientów oraz inne czynniki psychologiczne jako predyktory jakości narzeczeństwa. Analiza empiryczna*, Szczecin: volumina.pl Daniel Krzanowski.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: influences of attachment relationships, *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 2-3 (59), 228-249.
- Cassidy, J., & Shaver, P.R. (eds.) (2016). *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press, doi: <https://doi.org/10.1002/imhj.21730>.
- Cassidy, J., Stern, J.A., Mikulincer, M., Martin, D.R., & Shaver, P.R. (2018). Influences on care for others: Attachment security, personal suffering, and similarity between helper and care recipient, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44, 574-588, doi: <https://doi.org/10.1177/0146167217746150>.
- Ehrlich, K.B., Stern, J.A., Eccles, J. S., Dinh, J.V., Hopper, E.A., Kemeny, M.E., Adam, E.K., & Cassidy, J. (2019). A preliminary investigation of attachment style and inflammation in African American young adults, *Attachment & Human Development*, 21, 57-69, doi: 10.1080/14616734.2018.1541516.
- Farkas, D., Orosz, G. (2015). *Ego-Resiliency Reloaded: A Three-Component Model of General Resiliency*, PLoS ONE , 10(3): e0120883, doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120883>.
- Iniewicz, G. (2008). Zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży z perspektywy teorii przywiązania, *Psychiatria Polska*, 5, 671-682.
- Jankowska, M. (2015). Przywiązanie w okresie wczesnego dzieciństwa jako prototyp relacji człowieka dorosłego, *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 3 (23), 33-46.
- Jones, J.D., Fraley, R.C., Ehrlich, K.B., Stern, J.A., Lejuez, C.W., Shaver, P.R., & Cassidy, J. (2018). Stability of attachment style in adolescence: An empirical test of alternative developmental processes, *Child Development*, 89, 871-880, doi: <https://doi.org/10.1111/cdev.12775>, PMID: 28301042, NIHMSID: NIHMS848050, PMID: 28301042.
- Komorowska-Pudło, M. (2016). The attachment style and stress coping strategies in adult men and women, *Polskie Forum Psychologiczne*, 4, 573-588, doi: <https://doi.org/10.14656/PFP20160405>.
- Król-Kuczkowska, A. (2008). Teoria przywiązania jako sposób rozumienia wewnętrznego świata pacjenta, (w:) B. Józefik, G. Iniewicz (red.), *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej*, 75-89, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kuczyńska, A. (2001). Styl przywiązania a zachowania wiążące, *Czasopismo Psychologiczne*, 7, 7-15.

- Liberska, H., Głogowska, K., Deja, M. (2016). Przywiązanie do rodziców i rówieśników jako predyktor samooceny w okresie adolescencji, *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*, 2 (22), 219-227, doi: <https://doi.org/10.14691/CPJ.22.2.219>.
- Liberska, H., Malina, A. (2011). Przywiązanie partnerów a ich kompetencje społeczne, (w:) L. Golińska, E. Bielawska-Batorowicz (red.) *Rodzina i praca w warunkach kryzysu*, 15-30, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Lubiewska, K. (2019). *Przywiązanie. W kontekście wrażliwości rodzicielskiej, socjalizacji oraz wpływów kulturowych*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation, (in:) M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (eds.), *The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, 121-160, University of Chicago Press.
- Marchwicki, P. (2012). Patologia rodzinna a zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania u dzieci i młodzieży w kontekście teorii przywiązania, *Homines Hominibus*, 8, 161-172.
- Marchwicki, P. (2004). Psychologiczne uwarunkowania stylów przywiązania, *Studia Psychologica*, 5, 35-56.
- Marchwicki, P. (2006). Teoria przywiązania J. Bowlby'ego, *Seminare. Poszukiwania Naukowe*, 23, 365-383.
- Marchwicki, P. (2009). *Style przywiązania a właściwościami tożsamości osobistej młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Michałowska, D. (2020). Zaburzenia więzi u dzieci i młodzieży, (w:) *Relacje rodzinne i międzypokoleniowe*, Humanistyka i Nauki Społeczne. Doświadczenia, Konteksty, Wyzwania, t. 16, 22-31, Wrocław: Exante Wydawnictwo Naukowe.
- Pisula, E. (2003). *Autyzm i przywiązanie*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pasikowski, S. (2006). Przywiązanie – łączące ogniwo w rozważaniach nad funkcjonowaniem człowieka, *Edukacja*, 4, 5-16.
- Plopa, M. (2008). *Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP), Podręcznik*, Warszawa: VIZJA PRESS&IT.
- Plopa, M. (2011). *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Rostowski, J. (2003). Style przywiązania a kształtowanie się związków interpersonalnych w rodzinie, (w:) I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, 19-31, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Ryś, M. (2008). *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania Dorosłych Dzieci Alkoholików*, Warszawa: PWN.

- Ryś, M. (2014). *Rodzina z problemem alkoholowym. Metody badań relacji interpersonalnych w dysfunkcyjnych systemach rodzinnych*, Warszawa: Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.
- Ryś, M. (2020). *Poczucie własnej wartości i odporność psychiczna osób wzrastających w różnych systemach rodzinnych*, Warszawa: Wydawnictwa Naukowe UKSW.
- Ryś, M., Greszta, E., Śledź, K. (2020). The feeling of being loved and the language of communication of young adults, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2 (42), 47-76.
- Sargent, J.T., Crocker, J., & Luhtanen, R.K. (2006). Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(6), 628-646, doi: <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.6.628>.
- Schaffer, D., Kipp, K. (2015). *Psychologia rozwoju. Od dziecka do dorosłości*, Gdańsk: Harmonia Universals.
- Senator, D. (2010). Teoria więzi Bowlby'ego, (w:) B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, 18-38, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Soudi, S.P., Duggi, D., Bhandari, S., & Kamble, S.V. (2015). Self-esteem and forgiveness in PG students, *Indian Journal of Positive Psychology*, 1 (6), 114-116.
- Stupica, B., Brett, B., Woodhouse, S.S., & Cassidy, J. (2019). Attachment security priming decreases children's physiological and emotional responses to threat, *Child Development*, 90, 1254-1271, doi: <https://doi.org/10.1111/cdev.13009>.
- Taylor, C. (2016). *Zaburzenia przywiązania u dzieci i młodzieży. Poradnik dla terapeutów, opiekunów i pedagogów*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wallin, D.J. (2011). *Przywiązanie w psychoterapii*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Woodhouse, S.S., Scott, J.R., Hepworth, A.D., & Cassidy, J. (2020). Secure base provision: A new approach to links between maternal caregiving and attachment, *Child Development*, 91, 249-265, doi: <https://doi.org/10.1111/cdev.13224>.
- Zawadzka, A.M., Lewandowska-Walter, A. (2016). Wartości, style przywiązania i samoocena a materializm u nastolatków, *Polskie Forum Psychologiczne*, 3 (21), 394-409, doi: <https://doi.org/10.14656/PFP20160305>.