

Теория привязанности в современной психологии

- За четыре десятилетия теория привязанности Дж. Боулби фактически **изменила психологию развития**.
- Сегодня это направление беспрецедентно **мощное по интенсивности** и обширности конкретной тематики исследований.
- Установлено, что привязанность ребенка к матери (ПМ), формируясь в младенчестве, **сохраняет свою активную роль и значение на протяжении всей жизни человека – от колыбели до ухода в мир иной...**

Проявления привязанности:

- *ребенок отвечает улыбкой на улыбку*
- *не боится смотреть в глаза и отвечает взглядом;*
- *стремится быть ближе к взрослому, особенно когда страшно или больно, использует родителей как «надежную гавань»;*
- *принимает утешения родителей;*
- *испытывает соответствующую возрасту тревогу при расставании;*
- *переживает положительные эмоции, играя с родителями;*
- *испытывает соответствующую возрасту боязнь незнакомых людей*

Надежная привязанность — это когда дети чувствуют, что они могут положиться на значимых взрослых по удовлетворению их потребностей в близости, эмоциональной поддержке и защите. Данный стиль привязанности считается самым здоровым и эффективным.

Дети, у которых в младенческом возрасте сформировалась надёжная привязанность, обладают более развитым чувством собственного достоинства и способны лучше обеспечивать себя по мере того, как они становятся старше. Эти дети также стремятся к большей независимости, лучше учатся в школе, успешнее выстраивают социальные отношения, меньше подвержены депрессии и тревогам.

Тревожно-амбивалентная привязанность — это та, при которой младенец чувствует угрозу, когда отделяется от значимого взрослого, однако когда взрослый возвращается к младенцу, он не чувствует себя спокойным и в безопасности.

Дети с тревожно-амбивалентным стилем привязанности обычно очень огорчаются, когда их оставляют родители.

Этот стиль привязанности встречается сравнительно редко, им обладают лишь около 7-15% детей.

Многочисленные исследования показали, что амбивалентный (т.е. двойственный по своей природе) стиль является результатом **плохой материнской поддержки**. Эти дети не могут положиться на своих матерей (или опекунов), поскольку они не уверены, что взрослые будут рядом, когда в них нуждаются.

Избегающий стиль — это когда ребенок, соответственно, избегает родителей.

Незащищенные дети, а именно с избегающим типом, особенно подвержены риску в семье.

Такие дети не оказали бы предпочтения своему родителю перед совершенно незнакомым человеком, если бы им предложили такой выбор. Исследования показали, что этот стиль привязанности может быть результатом **оскорбительного или нерадивого отношения родителей.**

Дети, которых наказывают за то, что они полагаются на взрослого, впоследствии перестают обращаться к ним за помощью в будущем.

Их социальные и поведенческие проблемы улучшаются или ухудшаются в зависимости от воспитания.

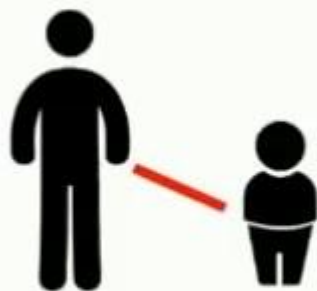
Дезорганизуемый тип образуется в том случае, когда есть нехватка самой привязанности.

Дети с дезорганизованным стилем привязанности часто демонстрируют запутанное сочетание моделей поведения и могут казаться дезориентированными, ошеломленными, сконфуженными. Такие дети могут, как избегать взрослых, так и противостоять им.

Некоторые исследователи считают, что отсутствие четкого стиля привязанности, скорее всего, связано с **недопустимым поведением родителей.**

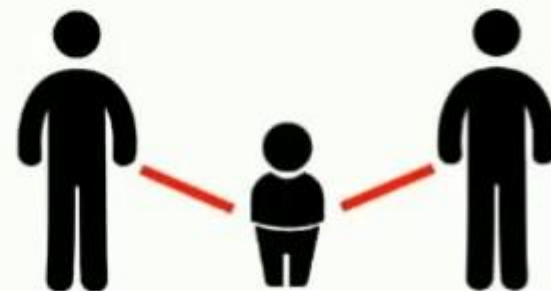
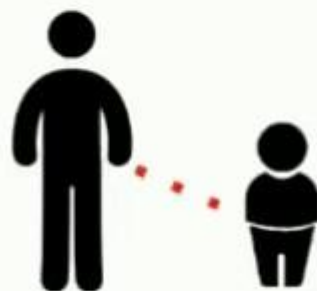
В таких случаях родители могут служить как источником комфорта, так и источником страха, что приводит к выработке неорганизованного поведения.

Виды травм привязанности



Депривация

Потеря/разлука



Ненадежная забота

Насилие

Конфликт лояльности

Причины жестокого обращения:

 Нарушение привязанности, отсутствие живого чувства к ребёнку

 Недостаточность родительских компетенций (молодая мама может просто не знать, как ухаживать за ребёнком)

 Нехватка внутренних ресурсов семьи, чтобы справиться с внешними бедами

 Семейные традиции (меня так воспитывали)

Шесть инструментов привязанности	Домашнее задание по укреплению привязанности	необходимо/ответ	
ЗАВЛАДЕВАНИЕ	Старайтесь завладевать ребенком не менее шести раз в день без какого-либо повода, кроме как укрепить отношения		
ЗАБОТА	Давайте ежедневные подтверждения близости. Особенно работайте над тем, чтобы показать признаки похожести, принадлежности и лояльности		
ПРИГЛАШЕНИЕ ЗАВИСЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> - Возьмите на себя ведущую роль в обеспечении близости и старайтесь предвосхитить все запросы - Возьмите на себя ответственность за насыщение близостью 		
СВАТОВСТВО	Говорите в дружественной манере о существующих привязанностях, так, чтобы вы не выглядели, как враг - попытайтесь привести ребенка в безопасную зависимость		
ПЕРЕКРЫВАНИЕ	Обеспечьте чувство безопасности привязанности, перекрывайте все разделение и проблемное поведение		
БЕЗОПАСНОСТЬ	Делайте отношения безопасными и свободными от ран (избегайте или перекрывайте разделение, особенно дисциплины, основанной на разделении)		©ИнститутНьюфелда

Те, у кого в детстве сформировалась **надёжная привязанность**, как правило, имеют хорошую самооценку, крепкие романтические отношения и способность раскрыться перед другим человеком. Став взрослыми, они обычно создают здоровые, счастливые и длительные отношения. Они способны высоко ценить как себя, так и другого человека, формируют прочные связи, но остаются **самодостаточными и не впадают в зависимость от партнера**.

Тревожные недооценивают себя и переоценивают партнера, они часто склонны к зависимым отношениям и постоянно ищут подтверждения собственной значимости.

К сожалению, такой стиль построения отношений в какой-то степени поощряется культурой: мы часто романтизируем всепоглощающую, жертвенную любовь, помещающую объект привязанности в центр Вселенной. С точки зрения психологов, такое поведение — признак патологии, да и сам объект удушающей любви часто не в восторге от того, что стал чьим-то Вронским или Беатриче.

Избегающе-отвергающие — противоположность предыдущих: они считают себя самодостаточными и в идеале хотели бы полный иммунитет от чувств. Такие люди неосознанно боятся уязвимости и отвержения, поэтому они либо все время держатся на дистанции, либо, если уж с кем-то сошлись, часто рвут отношения «на опережение» из-за страха быть брошенными. С таким типом привязанности сильно искушение считать себя просто «сильным и независимым» человеком, не отдавая себе отчета в том, что способность рисковать и открываться перед другим так же важна для сильной личности, как и умение быть самостоятельным.

Тревожно-избегающих раздражают постоянные противоречия: они и хотят близости, и боятся ее.

Можно ли изменить тип привязанности?

Как показали долгосрочные американские исследования, у **70–80%** населения тип привязанности **особо не меняется со временем**. Это означает, что заложенные в нас в детстве модели взаимоотношений действительно очень устойчивы. С **другой стороны**, определенный процент людей все же может изменить свой подход к отношениям, а значит, тип привязанности — это лишь стойкая привычка, но не неотъемлемая часть личности, и с ней можно что-то сделать.