

Мороз Татьяна Сергеевна

Разина Наталия Викторовна

ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: основы жизнеспособности человека закладываются и укрепляются прежде всего в процессе взаимодействия ребёнка с родителями. Особое значение имеет ранний период становления межличностных отношений, в первую очередь эмоциональная связь между матерью и ребёнком, именно этот опыт становится основой развития личности. Исследование осуществлялось поэтапно и включало 160 участников. Основной задачей первого этапа было выявление взаимосвязи между типом привязанности женщины к своей матери и особенностями её отношения к ребёнку. Участницы были распределены по двум группам: в первую вошли матери детей дошкольного возраста, во вторую – женщины, воспитывающие детей младшего школьного возраста. Направлением второго этапа исследования стало выявление особенностей когнитивно-поведенческих характеристик людей в период ранней взрослости в зависимости от типа привязанности. Теоретико-методологическую основу исследования составили теория привязанности Дж. Боулби, культурно-исторический подход Л.С. Выготского и концепция материнской сферы, разработанная Г.Г. Филипповой. Методы исследования: теоретический анализ материала, обобщение имеющихся исследований и знаний по проблеме, сравнение, классификация, систематизация, статистическая обработка данных. Было установлено, что особенности развития жизнеспособности детей дошкольного и младшего школьного возраста детерминированы типом привязанности. Особенности жизнеспособности в период ранней взрослости, в свою очередь, так же будут определяться типом привязанности, сформированным в раннем периоде. Молодые люди с надежным типом привязанности наиболее жизнеспособны в ситуациях напряженного стресса, в ситуациях неопределенности.

Ключевые слова: жизнеспособность, тип привязанности, дошкольный возраст, младший школьный возраст, ранняя взрослость, установки, копинг-стратегии.

Abstract: *the foundations of human resilience are laid and strengthened primarily through the interaction between a child and their parents. The early period of interpersonal relationship formation-specifically the emotional bond between mother and child-is of particular importance, as this experience serves as the basis for personality development. The study was conducted in stages and involved 160 participants. The primary objective of the first stage was to identify the relationship between a woman's attachment style regarding her own mother and the nature of her attitude toward her child. Participants were divided into two groups: the first consisted of mothers of preschool-aged children, while the second comprised women raising primary school-aged children. The second stage of the study focused on identifying the cognitive-behavioral characteristics of individuals in early adulthood based on their attachment style. The theoretical and methodological framework of the study was based on J. Bowlby's attachment theory, L.S. Vygotsky's cultural-historical approach, and the concept of the maternal sphere developed by G.G. Filippova. Research methods included theoretical analysis of the material, synthesis of existing research and knowledge on the subject, comparison, classification, systematization, and statistical data processing. It was established that the development of resilience in preschool and primary school-aged children is determined by attachment style. Similarly, resilience characteristics in early adulthood are determined by the attachment style formed during early childhood. Young adults with a secure attachment style demonstrate the highest levels of resilience in situations of intense stress and uncertainty.*

Keywords: *resilience, attachment style, preschool age, early school age, early adulthood, attitudes, coping strategies.*

Современный мир, в котором мы живем, не статичен. Глобальные изменения касаются буквально всех сфер жизнедеятельности: экономические, политические кризисы, катастрофы, войны, технологические потрясения. В связи с этими

неопределенностями, неизвестностями человек испытывает колоссальное напряжение, и для того чтобы выжить и оставаться благополучным в современных условиях необходимо быть жизнеспособным. Категорию жизнеспособность наиболее полно раскрывают отечественные исследователи. А.В. Махнач считает, что жизнеспособность – потенциал, способность справляться с тяготами и напастьями. Отдельно представлен вопрос о семейной жизнеспособности, которая анализируется как поддерживающая, близкая, благожелательная среда, оказывающая поддержку в сложной ситуации [8]. Семья играет исключительно важную роль в формировании и развитии личности. Поэтому основы жизнеспособности человека закладываются и укрепляются прежде всего в процессе взаимодействия ребёнка с родителями. Особое значение имеет ранний период становления межличностных отношений, в первую очередь эмоциональная связь между матерью и ребёнком. Именно этот опыт становится основой развития личности, существенно влияет на её формирование и во многом предопределяет физическое, психическое и психологическое благополучие человека в будущем. Значимость детского опыта для личностного развития подтверждена исследованиями многих отечественных и зарубежных учёных, среди которых Д. Боулби, Л.С. Выготский, М.И. Лисина, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, Г.Г. Филиппова и другие.

В 1950–1960-х годах британский психоаналитик Джон Боулби разработал психологическую концепцию, впервые предложившую научное обоснование феномена детской привязанности к матери. Эта концепция получила название теории привязанности и сформировалась под влиянием конкретных социально-исторических условий. В Европе в тот период широко применялись круглосуточные ясли и функционировало большое количество детских учреждений, в больницах дети нередко содержались без должного эмоционального контакта со взрослыми, а в годы Второй мировой войны многие дети были эвакуированы в безопасные районы отдельно от родителей. Подобные обстоятельства позволили выявить серьёзную проблему – негативное воздействие длительной разлуки с матерью на психическое состояние ребёнка. Наблюдения показали, что даже при

обеспечении полноценного питания и необходимого ухода дети продолжали испытывать эмоциональные страдания. У них отмечались задержки общего развития: замедлялось формирование речи и мышления, нарушалось развитие двигательных навыков, наблюдалась недостаточная прибавка массы тела, позднее освоение ходьбы и общее отставание в физическом росте. Полученные данные поставили под сомнение традиционные положения психоанализа, согласно которым привязанность ребёнка к матери объяснялась главным образом удовлетворением его физиологических потребностей. В связи с этим возникла потребность в новом осмыслении детско-родительских отношений. Таким теоретическим подходом стала разработанная Джоном Боулби теория привязанности.

В научной литературе привязанность рассматривается как потребность человека устанавливать и сохранять тесную связь с другим человеком. Она включает несколько уровней взаимодействия: телесный, эмоциональный и психологический. В отношениях между матерью и ребёнком привязанность проявляется как естественная и необходимая потребность малыша находиться рядом со значимым взрослым, вызывающим у него чувство доверия и защищённости. Именно такая связь служит фундаментом для развития безопасных, устойчивых и доверительных отношений [5]. Дж. Боулби рассматривал привязанность как специфический вид эмоциональной связи, в рамках которой чувство защищённости человека напрямую зависит от характера и качества взаимоотношений [2]. В западной психологической науке сформировались две основные концепции, помогающие раскрыть содержание феномена привязанности. Согласно первой, получившей название теории первичной мотивации, ребёнок с рождения испытывает естественную и базовую потребность находиться в контакте с другим человеком. Вторая, или теория вторичной мотивации, объясняет возникновение привязанности удовлетворением взрослыми, прежде всего матерью, основных потребностей ребёнка [12]. Качество сформированной привязанности является одним из важнейших компонентов внутренних «рабочих моделей» личности. Оно во многом определяется особенностями взаимодействия ребёнка с объектом при-

вязанности: степенью отзывчивости, эмоциональной доступности и заботливости матери, её способностью распознавать и удовлетворять потребности ребёнка, а также общими условиями его воспитания [4]. Первый год после рождения является особенно значимым и восприимчивым этапом для формирования привязанности. Примерно в возрасте от шести до десяти месяцев ребёнок начинает избирательно реагировать на окружающих взрослых и выделяет родителя, чаще всего мать, в качестве главной фигуры эмоциональной связи. Если к концу первого года жизни такая привязанность не сформируется, это может привести к существенным нарушениям психического развития [1].

Значительный вклад в становление и дальнейшее развитие теории привязанности внесла Мэри Эйнсворт, являвшаяся последовательницей Дж. Боулби. Она создала методiku, позволяющую определить особенности привязанности у детей раннего возраста. Основой этого подхода стал эксперимент «Незнакомая ситуация», который изначально был разработан для анализа поведения ребёнка при исследовании окружающей среды в присутствии матери и в период её отсутствия. Проведение данного тщательно организованного исследования позволило выявить и подробно охарактеризовать три основных типа привязанности. Дети с безопасным типом привязанности в полной мере испытывают ощущение защищённости и эмоциональной опоры. Они проявляют активный интерес к окружающему миру: с удовольствием исследуют действительность, внимательно рассматривают и изучают игрушки, уверенно осваивают новые пространства и с любопытством знакомятся с незнакомыми помещениями. Для них характерны выраженная познавательная активность и стремление открывать новое [3]. Взаимоотношения ребёнка с матерью строятся на основе сформировавшейся эмоциональной связи. Регулярное возникновение положительных эмоциональных реакций в процессе их общения способствует её дальнейшему укреплению. Кратковременная разлука с матерью заметно отражается на поведении ребёнка: его познавательная и исследовательская активность уменьшается, что может свидетельствовать о внутреннем беспокойстве и переживаемой тревоге. После возвра-

щения матери эмоциональное состояние ребёнка улучшается, он стремится восстановить контакт и привлечь её к совместной деятельности. Подобная реакция указывает на то, что мать воспринимается ребёнком как источник безопасности и защиты. Надёжный тип привязанности считается наиболее благоприятным, поскольку способствует формированию представления о взаимоотношениях как о важном источнике поддержки, помощи и эмоциональной защищённости. Благодаря этому у ребёнка снижаются тревожность и внутреннее напряжение.

При избегающем типе привязанности у ребёнка закрепляется ожидание не поддержки, а возможного отвержения со стороны значимого взрослого. В результате избегание становится основной стратегией взаимодействия с матерью. Это проявляется в отсутствии заметного огорчения при её уходе, игнорировании возвращения, стремлении уклоняться от тесного контакта, особенно в моменты тревоги или эмоционального дискомфорта, а также в общей отстранённости в общении. У таких детей постепенно снижаются познавательная активность и интерес к исследованию окружающего мира. Нередко они проявляют больше доброжелательности и эмоциональной открытости по отношению к незнакомым людям, чем к собственной матери, при этом не демонстрируя явного предпочтения контакта с ней. Подобные реакции указывают на сформировавшуюся эмоциональную дистанцию, возникшую вследствие недоступности матери либо её недостаточно чуткого и пренебрежительного отношения. В результате ребёнок может прийти к убеждению в собственной незначимости и «неценности», утратить ощущение безопасности и перестать ожидать от окружающего мира любви, принятия и заботы [7]. У детей с тревожно-амбивалентной привязанностью наблюдаются повышенная тревожность и настороженность при столкновении с незнакомыми ситуациями. Их познавательная активность часто снижена: даже в присутствии родителя они могут проявлять слабый интерес к играм и игрушкам. При этом у ребёнка не формируется устойчивое ощущение, что взрослый обязательно окажет необходимую помощь и поддержку. Поведение таких детей отличается внутренней противоречивостью. Во время разлуки с матерью они испытывают

сильное огорчение и могут настороженно или враждебно реагировать на незнакомых людей. Однако после воссоединения с родителем не демонстрируют выраженной радости: вместо этого могут проявлять раздражение, беспомощность, плакать или избегать телесного контакта. Несмотря на сопротивление и негативные реакции, ребёнок одновременно испытывает сильную потребность во внимании и стремится восстановить связь со значимым взрослым. Как правило, данный тип привязанности возникает в условиях непоследовательного воспитания, когда поведение родителя отличается непредсказуемостью и непостоянством [7].

Развивая классификацию типов привязанности, разработанную М. Эйнсворт, её ученица М. Мэйн выделила ещё один – дезорганизованный – тип. Его возникновение непосредственно связано с пережитым ребёнком опытом жестокого обращения. Дети с такой формой привязанности воспринимают окружающую действительность как небезопасную, враждебную и представляющую угрозу. Их поведение характеризуется отсутствием последовательности и наличием противоречивых реакций. У них могут наблюдаться стереотипные действия: раскачивание, многократные бесцельные движения руками или ногами, а также эпизоды самоагрессии. Особенно ярко особенности дезорганизованной привязанности проявляются во взаимодействии с матерью. Во время разлуки ребёнок может внезапно замирать, а после её возвращения – вопреки ожидаемому стремлению к контакту – убегать, испытывая сильный страх. Более того, появление матери нередко усиливает выраженность подобных поведенческих реакций [4]. Данный тип привязанности считается наиболее неблагоприятным, поскольку его отдалённые последствия трудно предвидеть. Они могут отражаться не только на общем личностном развитии ребёнка, но и на становлении его полоролевых моделей поведения [11]. Привязанность ребёнка к матери может иметь разные особенности, которые принято рассматривать через два основных параметра: тревожность и избегание. Тревожность проявляется в страхе утраты отношений и сомнениях в том, что мать окажется рядом и окажет поддержку в нужный момент. Избегание выражается в стремлении ограничивать эмоциональную близость, а также в не-

желании зависеть от матери. Тревожный тип привязанности, как правило, складывается при непостоянном поведении матери. Если она периодически проявляет заботу и ласку, а затем становится холодной и эмоционально недоступной, ребёнку трудно обрести стабильное чувство защищённости. Он начинает сомневаться в том, сможет ли мать откликнуться на его потребности, что способствует формированию внутренней неуверенности и устойчивого состояния тревоги. Избегающий тип привязанности возникает в тех случаях, когда мать остаётся эмоционально холодной, не замечает потребностей ребёнка или демонстрирует неприятие. Тогда ребёнок постепенно учится сохранять дистанцию: избегает взаимодействия с матерью, ограничивает проявление чувств и старается не рассчитывать на её помощь. Подобная стратегия становится способом защититься от недостатка внимания, поддержки и принятия.

Следовательно, особенности привязанности во многом зависят от характера раннего взаимодействия ребёнка с матерью и отражают полученный в этих отношениях опыт. Можно сделать вывод, что тип привязанности имеет существенное прогностическое значение и заметно влияет на последующее направление личностного развития ребёнка.

Со временем теория Дж. Боулби получила дальнейшее развитие в трудах других исследователей, которые предложили собственные представления об этапах становления привязанности. В рамках своей концепции Мария Махлер выделила четыре основных периода её формирования. Первый этап характеризуется состоянием нормального аутизма, за ним следует фаза нормального симбиоза. Затем ребёнок вступает в период постепенного обретения автономии и завершает этот процесс на стадии консолидации индивидуальности. В отличие от Дж. Боулби, рассматривавшего привязанность как явление, возникающее практически с первых дней жизни и сопоставимое с импринтингом, М. Махлер сосредоточила внимание на постепенном развитии отношений между матерью и ребёнком. Как отмечала М. Эйнсворт, в концепции Боулби привязанность формируется почти сразу, тогда как Махлер подчёркивала последовательный характер

этого процесса. Она отмечала, что период тесной симбиотической связи закономерно сменяется этапом, на котором ребёнок начинает проявлять самостоятельность и отделяться от матери. Кроме того, М. Махлер полагала, что представление о матери, сформировавшееся у ребёнка, сохраняется как относительно стабильный образ и существует в его сознании отдельно от собственного «Я» [16]. Существенный вклад в изучение психологии привязанности внесли К. Бартоломью и Л. Хоровиц. Они предложили двухмерную концепцию, позволяющую характеризовать различные стили привязанности, проявляющиеся у взрослых [15]. Их концепция основана на анализе того, как человек формирует представления о собственной личности и других людях, учитывая, как позитивные, так и негативные оценки этих образов. В рамках данной модели выделяются четыре основных стиля привязанности: безопасный; опасаящийся; озабоченный; отвергающий [15]. Три оставшихся стиля привязанности объединяются в общую группу, обозначаемую как небезопасный тип привязанности во взрослом возрасте [13]. Активное изучение феномена привязанности в отечественной психологии стало развиваться примерно с середины 1980-х годов. Именно тогда были опубликованы первые аналитические труды, в которых обобщались и систематизировались зарубежные исследования по данной проблематике. Следует отметить, что понятие привязанности первоначально сформировалось в зарубежной научной традиции, поэтому многие российские исследователи в своих трудах обращались к уже разработанным теориям и не подвергали их существенной переработке. Вместе с тем некоторые специалисты разработали собственные варианты классификации привязанности. Так, Н.Н. Авдеева и Н.А. Хаймовская, исследуя особенности привязанности у детей раннего возраста, предложили классификацию, состоящую из четырёх типов. В её основу были положены два базовых вида привязанности, каждый из которых авторы разделили на две разновидности. Предложенная ими модель отличается от концепции Дж. Боулби более подробным описанием надёжной привязанности. Исследователи выделили в её структуре два варианта: первый основывается преимущественно на зрительном

контакте, второй – на активном телесном взаимодействии. Ненадёжную привязанность они также разделили на две разновидности: аффективную и индифферентную. В теории межличностной привязанности Т.В. Казанцева выделила две основные социально-психологические ориентации, отражающие отношение человека к автономии и зависимости в близких отношениях. На их основе исследовательница описала четыре самостоятельных типа привязанности, дополнив уже существующие классификации: «автономный», «сверхзависимый», «псевдоавтономный», «дезориентированный» [6]. Российские исследователи занимались не только практическим изучением привязанности, но и созданием специализированных методов её диагностики. В 2005 году Г.Г. Филиппова и Н.В. Матушевская разработали «Опросник привязанности к матери», благодаря которому стало возможным более детально исследовать особенности эмоциональной связи между ребёнком и родителем [14].

Итак, Джон Боулби и Мэри Эйнсворт убедительно показали, какую важную роль привязанность играет в становлении личности. Её воздействие на развитие человека оказалось широким, разносторонним, продолжительным и во многом устойчивым. Последующие научные работы подтвердили основные положения данной теории. Среди исследователей, поддержавших и развивших её идеи, можно отметить Е.С. Калмыкову, Е.О. Смирнову, М.А. Падун, Г.В. Бурменскую, а также М. Мэйн, Дж. Кэссиди, К. Хазан, П. Шейвера, К. Бартоломью, М. Микулинцера, Р. Фрейли, Н. Розенталя, Р. Кобака, Б. Фини и других учёных.

Исследование осуществлялось поэтапно и включало 160 участников. На первом этапе анализировался опыт привязанности женщин к собственным матерям в детстве, а также его возможное влияние на характер последующих отношений с их детьми. Основной задачей данного этапа было выявление взаимосвязи между типом привязанности женщины к своей матери и особенностями её отношения к ребёнку. В исследовании участвовали жительницы Москвы, Тулы и Тульской области, воспитывающие детей в возрасте от 3,5 до 10,5 лет. Общий объём выборки на данном этапе составил 80 женщин в возрасте от 27 до 49 лет. Участницы были распределены по двум группам: в первую вошли матери детей

дошкольного возраста, во вторую – женщины, воспитывающие детей младшего школьного возраста. Теоретико-методологическую основу исследования составили теория привязанности Джона Боулби, культурно-исторический подход Л.С. Выготского и концепция материнской сферы, разработанная Г.Г. Филипповой.

Для определения типа привязанности к матери использовался опросник по привязанности к матери в детстве Г.Г. Филипповой и Н.В. Матушевской; для исследования родительского отношения использовался опросник родительского принятия/отвержения Ронера Р. На начальной стадии исследования определялся преобладающий тип привязанности женщины к собственной матери в детские годы. Для этого применялся опросник «Привязанность к матери в детстве», разработанный Г.Г. Филипповой и Н.В. Матушевской. Полученные результаты представлены на рисунке 1.

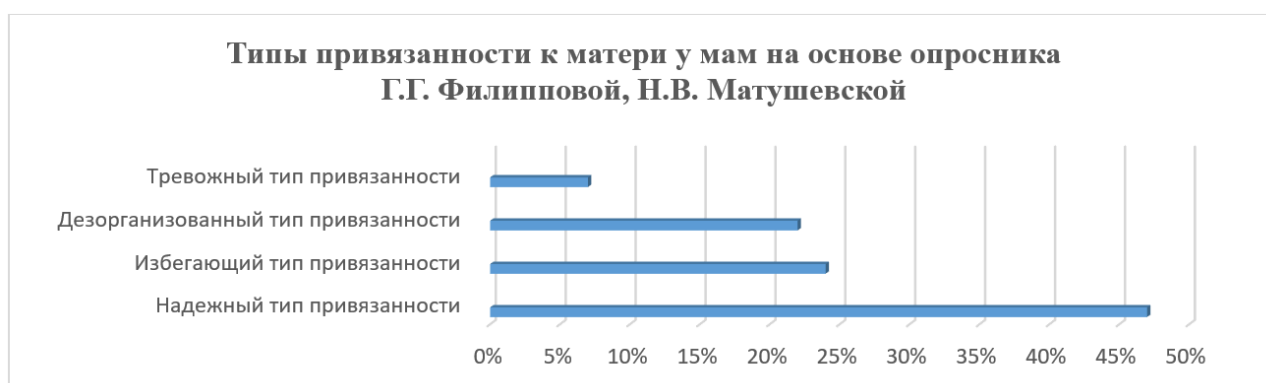


Рис. 1. Типы привязанности к матери у респондентов-мам на основе опросника Г.Г. Филипповой и Н.В. Матушевской

Анализ диаграммы позволяет определить распределение типов привязанности среди 80 участниц исследования. Надёжный тип привязанности выявлен у 47% женщин, избегающий – у 24%, дезорганизованный – у 22%, а тревожный – у 7% респондентов. Обработка результатов, полученных с помощью методики Р. Ронера, позволила установить ряд особенностей материнского отношения. Наибольшее среднее значение отмечено по шкале «Теплота и принятие» – 3,15

при стандартном отклонении 0,78 и диапазоне значений от 1,04 до 4,00. Это указывает на преобладание принятия во взаимоотношениях матерей с детьми.

Средний показатель по шкале «Враждебность» составил 1,86 при стандартном отклонении 0,76 и диапазоне от 1,06 до 4,06. Следовательно, критичность, раздражительность и агрессивные реакции в отношениях между матерью и ребёнком выражены незначительно, однако полностью не отсутствуют. Наименьшее среднее значение зафиксировано по шкале «Безразличие» – 1,53 при стандартном отклонении 0,66 и диапазоне от 1,00 до 4,00. Таким образом, эмоциональная отстранённость и пренебрежение оказались наименее выраженными негативными характеристиками материнского отношения в данной выборке. По шкале «Отвержение» средний показатель составил 1,69 при стандартном отклонении 0,69 и диапазоне значений от 1,00 до 4,00. Это позволяет заключить, что субъективное восприятие открытого неприятия со стороны матери находится на относительно низком уровне.

Для сопоставления результатов, полученных по опроснику Г.Г. Филипповой и Н.В. Матушевой, с показателями шкал методики Р. Ронера был проведён корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена. Его целью было выявление взаимосвязи между выраженностью тревожности и избегания у женщин и особенностями родительского принятия либо отвержения, которые они испытывали со стороны собственных матерей. Анализ показал, что характер материнского отношения, воспринимавшийся женщиной в детстве, существенно связан с уровнем её тревожности и склонностью к избеганию во взрослом возрасте. Позитивные проявления материнского отношения, такие как эмоциональная теплота и принятие, способствуют снижению тревожных и избегающих проявлений. Напротив, враждебность, безразличие и отвержение связаны с усилением тревожных и избегающих моделей привязанности.

Следующим этапом исследования стало проведение корреляционного анализа отдельно в двух возрастных группах детей. В первую группу вошли матери дошкольников, во вторую – матери младших школьников. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязь значений показателей типа привязанности женщин
к своей матери и типа материнского отношения
к своему ребенку в двух группах

№п\п		Теплота и принятие	Враждебность	Безразличие	Избегание
1 группа Мамы дошкольников	Тревога	-0,599**	0,679**	0,565**	0,615**
	Избегание	-0,789**	0,666**	0,692**	0,667**
2 группа Мамы младших школьников	Тревога	-0,825**	0,756**	0,829**	0,801**
	Избегание	-0,872**	0,607**	0,663**	0,658**

Статистическая значимость связей на уровне $p < 0,01$

Анализ данных показал, что в обеих возрастных группах выявлена взаимосвязь между типом привязанности женщин к собственной матери и особенностями материнского отношения к ребенку по Р. Ронеру. Чем выше выражены тревожность и избегание близости, тем ниже уровень теплоты и принятия, и тем сильнее проявляются враждебность, безразличие, отвержение. Дефицит эмоционального тепла, ощущение враждебности, безразличное и отвергающее отношение связаны с повышенной тревожностью и стремлением избегать близких отношений. При этом у матерей младших школьников данная взаимосвязь выражена более отчетливо, что может свидетельствовать о более значительном влиянии раннего опыта привязанности на их актуальное эмоциональное состояние и особенности взаимодействия с ребенком.

Таким образом, можно сделать вывод, что негативные модели ранней привязанности не утрачивают своего значения с течением времени, а в период воспитания детей младшего школьного возраста проявляются особенно ярко. Аналогичные данные о том, что «родительская любовь обуславливает жизнеспособность личности ребенка» были получены в 2022 году исследовании Мороз Т.С., Разиной Н.В. [10]. Следовательно, особенности развития жизнеспособности де-

тей дошкольного и младшего школьного возраста детерминированы типом привязанности. Особенности жизнеспособности в период ранней взрослости, таким образом, так же будут определяться типом привязанности, сформированным в раннем периоде и актуализирующийся в период высокого напряжения, стресса, неопределенности.

Следующим направлением исследования стало выявление особенностей когнитивно-поведенческих характеристик людей в период ранней взрослости в зависимости от типа привязанности. В исследовании приняли участие 80 респондентов в возрасте от 22 до 30 лет, проживающих в Москве, Туле и Тульской области. Гипотеза исследования заключается в том, что особенности жизнеспособности в период ранней взрослости обусловлены типом привязанности. Предполагается, что люди с надежным типом привязанности в условиях сильного стресса и неопределенности склонны использовать конструктивные копинг-стратегии и придерживаться конструктивных смысловых установок. В свою очередь, лица с ненадежным типом привязанности чаще прибегают к неконструктивным копинг-стратегиям и демонстрируют неконструктивные смысловых установок. На следующем этапе исследования с использованием опросника «Опыт близких отношений» К. Бреннана и Р.К. Фрейли в адаптации К.А. Чистопольской, О.В. Митиной, С.Н. Ениколопова и др. был определён тип привязанности участников. Общая выборка была условно распределена на две группы. В первую вошли респонденты с надёжным типом привязанности, составившие 54% от общего числа участников. Вторую группу сформировали испытуемые с ненадёжным типом привязанности – 46% выборки. Среди них 10% имели избегающий тип привязанности, 12% – тревожный, а 24% – тревожно-избегающий (см. рис. 2).



Рис. 2. Типы привязанности в период ранней взрослости на основе опросника К. Бреннан и Р.К. Фрейли в адаптации К.А. Чистопольская, О.В. Митина, С.Н. Ениколопов и др.

На следующем этапе исследования в обеих группах были изучены смысловые базисные установки с использованием соответствующего опросника (СБУ), адаптированного А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой.

При анализе показателей смысловых установок у испытуемых с надёжным и ненадёжным типами привязанности были получены результаты, представленные на рисунке 3.

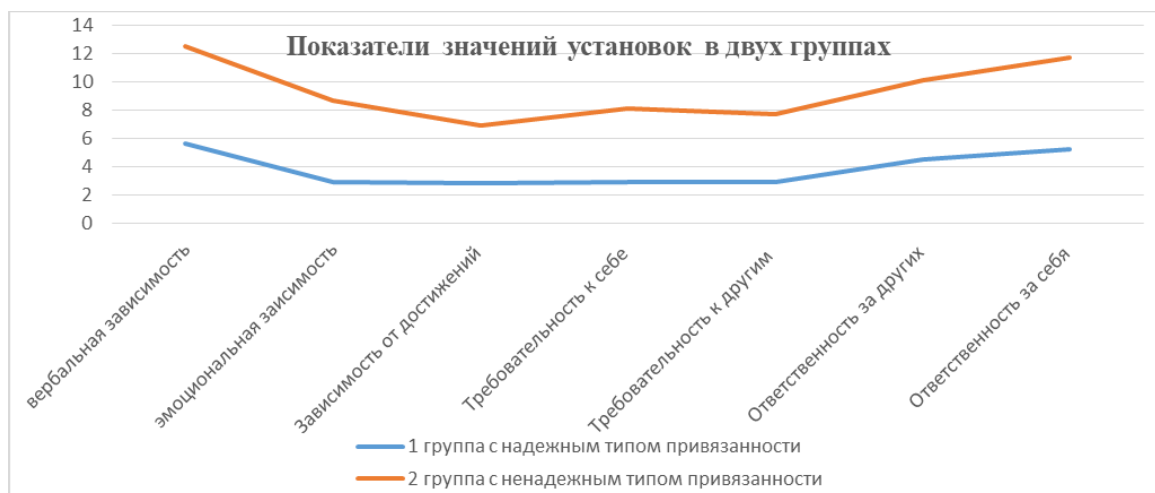


Рис. 3. Показатели значений установок в двух группах

У респондентов первой группы, характеризующихся надёжным типом привязанности, наиболее выраженными оказались установки на вербальную зависимость, ответственность за себя и ответственность за других. Остальные показатели продемонстрировали примерно одинаковый уровень выраженности, при

этом наименьшее значение зафиксировано по установке на зависимость от достижений. Во второй группе, представленной респондентами с ненадёжным типом привязанности, наиболее выраженными были установки на вербальную зависимость, эмоциональную зависимость и ответственность за себя. Минимальное значение также отмечено по показателю зависимости от достижений. Сопоставление результатов двух групп показывает, что у лиц с ненадёжным типом привязанности наблюдается более высокий уровень вербальной зависимости. Их самооценка в значительной степени определяется внешними оценками, вследствие чего они испытывают выраженную потребность в одобрении и болезненно воспринимают критику. Адекватно выраженная ответственность за себя у молодых людей с надёжным типом привязанности свидетельствует о сформированном внутреннем локусе контроля – убеждённости в том, что человек самостоятельно определяет направление своей жизни, способен принимать решения и отвечать за их последствия. Данная характеристика выступает основой уверенности в себе, психологической автономии и эмоциональной устойчивости. Такой человек не воспринимает себя как жертву обстоятельств. Адекватный уровень вербальной зависимости отражает конструктивное отношение к мнению окружающих: самооценка и чувство собственного достоинства не претерпевают резких изменений под влиянием похвалы или критики. Человек способен разграничивать оценку конкретных действий и оценку собственной личности в целом.

Заключительным этапом исследования стало изучение копинг-стратегий в обеих группах с помощью методики «Опросник способов совладающего поведения» (WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации НИПНИ имени В.М. Бехтерева (см. табл. 2).

Таблица 2

Показатели значений копинг-стратегий в двух группах

	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство/избегание	Планирование решения	Положительная переоценка
1 группа	52	50	54	48	49	50	59	55
2 группа	58	59	52	52	52	65	51	50

1 гр. – респонденты с надежным типом привязанности.

2 гр. – респонденты с ненадежным типом привязанности.

У респондентов первой группы с надёжным типом привязанности наиболее выраженными оказались такие копинг-стратегии, как планирование решения проблемы, положительная переоценка и самоконтроль. Наименьшее значение продемонстрировал показатель поиска социальной поддержки. Для участников второй группы, характеризующихся ненадёжным типом привязанности, наиболее характерными стали стратегии бегства/избегания, дистанцирования и конфронтации. Наименее выраженной оказалась стратегия положительной переоценки.

Люди с надёжным типом привязанности в стрессовых ситуациях, как правило, не поддаются панике, а мобилизуют внутренние ресурсы. Они анализируют происходящее, ищут необходимую информацию, формулируют цели и разрабатывают реалистичный план действий. Подобная модель поведения обусловлена ощущением внутренней безопасности, которое позволяет сосредоточиться на изучении и разрешении проблемы, а не на стремлении уклониться от неё. Умеренная выраженность стратегии положительной переоценки свидетельствует о способности конструктивно переосмысливать стрессовые обстоятельства. Такие люди способны видеть в трудностях возможности для личностного роста, извлекать полезные уроки и рассматривать ситуацию в более широком контексте. Выраженность стратегии самоконтроля указывает на стремление регулировать эмоциональные реакции, а не подавлять их полностью. В процессе совладания со стрессом люди с надёжной привязанностью стараются сохранять эмоциональное

равновесие, не прибегая к чрезмерному контролю над собственными переживаниями.

Для респондентов с ненадёжным типом привязанности ведущей стратегией является бегство/избегание, выступающее основным способом реагирования на трудные обстоятельства. Активное избегание может отражать низкую устойчивость к стрессу и фрустрации, а также убеждённость в собственной неспособности справиться с возникающими проблемами. Вместо поиска решения такие люди могут стремиться уйти от трудностей посредством отрицания, погружения в фантазии, пассивного поведения или компульсивных действий, например, переедания и различных зависимостей. Применение стратегии дистанцирования свидетельствует о склонности к эмоциональному отстранению и снижению значимости проблемы. Хотя подобная реакция позволяет временно снизить интенсивность болезненных переживаний, её систематическое использование может препятствовать обращению к внутренним и внешним ресурсам, необходимым для реального изменения ситуации. Стратегия конфронтации указывает на готовность предпринимать активные действия для преодоления трудностей. Вместе с тем её частое использование может сопровождаться импульсивными, враждебными или конфликтными формами поведения, которые направлены преимущественно на эмоциональную разрядку. В таких случаях действия нередко оказываются недостаточно продуманными, нецелесообразными и плохо организованными.

Таким образом, особенности развития жизнеспособности детей дошкольного и младшего школьного возраста детерминированы типом привязанности. Особенности жизнеспособности в период ранней взрослости, в свою очередь, так же будут определяться типом привязанности, сформированным в раннем периоде. Молодые люди с надёжным типом привязанности наиболее жизнеспособны в ситуациях напряженного стресса, в ситуациях неопределенности и выбирают конструктивные копинг-стратегии, мыслят конструктивными установками, чем

при ненадежном типе привязанности, что находит подтверждение в исследованиях, проведенных в 2024 году об особенностях жизнеспособности студенческой молодежи в условиях неопределенности [15].

Список литературы

1. Алмазова, О. В. Эмоциональные связи сиблингов и привязанность к матери во взрослом возрасте / О. В. Алмазова // Национальный психологический журнал. – 2013. – № 3. – С. 96–102. – URL: <https://msupsyj.ru/articles/detail.php?article=5871&ysclid=muubpqhke6953518939> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.
2. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби ; пер. с англ. Н. Григорьевой, Г. Бурменской. – Москва : Гардарики, 2003. – 480 с.
3. Бурменская, Г. В. Привязанность ребенка к матери как основание типологии развития / Г. В. Бурменская // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2009. – № 4. – С. 17–31. – URL: <https://msupsyj.ru/articles/detail.php?article=4919&ysclid=muuc7s4wup496994775> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.
4. Гончарова, В. С. Теоретический анализ феномена привязанности в зарубежной психологии / В. С. Гончарова // Наука и Просвещение : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2021. – С. 155–159. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44685036&ysclid=muud748jsi668481055> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.
5. Жихарева, Л. В. Теория привязанности, теоретические и практические аспекты / Л. В. Жихарева // Перспективы науки и образования. – 2013. – № 4. – С. 144–154. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-privyazannosti-teoreticheskie-i-prakticheskie-aspekty/viewer?ysclid=muucojknzh508751643> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.
6. Казанцева, Т. В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Т. В. Казанцева. – Санкт-Петербург, 2011. – 22 с. – URL: <https://rusneb.ru/catalog/>

000199_000009_004845819/?ysclid=muucsu9ns6g697074911 (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

7. Небезопасная привязанность и депрессия у взрослых / Е. В. Куфтяк, А. С. Слюсарев, М. Ю. Козлов, Е. Д. Иваницкая // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 5. – С. 17–23. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?ysclid=muud011oqo185168734&id=47189395> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

8. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма / А. В. Махнач. – Москва : Институт психологии РАН, 2016. – 459 с.

9. Мороз, Т. С. Особенности жизнеспособности студенческой молодежи в условиях неопределенности / Т. С. Мороз // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 1. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/112PSMN124.pdf> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

10. Мороз, Т. С. Особенности развития жизнеспособности детей дошкольного возраста в ситуации неопределенности / Т. С. Мороз, Н. В. Разина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 1. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/22PSMN122.pdf> (дата обращения: 05.10.2026). – Текст : электронный.

11. Мухамедрахимов, Р. Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие / Р. Ж. Мухамедрахимов. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2001. – 288 с.

12. Родители и дети: психология взаимоотношений / под ред. Е.А. Савиной, Е.О. Смирновой. – Москва : Когито-Центр, 2003. – 228 с.

13. Смирнова, Е. О. Теория привязанности: концепция и эксперимент / Е. О. Смирнова // Вопросы психологии. – 1995. – № 3. – С. 139–151.

14. Филиппова, Г. Г. Взаимосвязь качества привязанности беременной женщины к своей матери и к мужу во время беременности / Г. Г. Филиппова, Н. В. Матушевская // Перинатальная психология и психология репродуктивной сферы. – 2011. – № 1–2 (2). – С. 159–182.

15. Bartholomew, K. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model / K. Bartholomew, L. M. Horowitz // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Vol. 61, No. 2. – P. 226–244.

16. Mahler, M. S. The Psychological Birth of the Human Infant / M. S. Mahler, F. Pine, A. Bergman. – New York : Basic Books, 1975. – 320 p.

Мороз Татьяна Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры Психиатрии, общей и клинической психологии, ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»; доцент кафедры Психологии, педагогики и гуманитарных дисциплин АНО ВПО «Международная полицейская академия», Тула, Россия.

Разина Наталия Викторовна – канд. психол. наук, доцент, ФГАОУ ВО «Российский государственный гуманитарный университет», Москва, Россия.
