Мосиенко Виктория Сергеевна
магистрант
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ПРИВЯЗАННОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ: КАК РАННИЕ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ОПРЕДЕЛЯЮТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Аннотация: *в статье рассматривается роль ранних отношений с родителями в формировании стрессоустойчивости личности. Актуальность обусловлена тем, что качество привязанности в детстве закладывает фундамент для способности человека справляться с трудностями в будущем. Цель работы – проанализировать, как разные стили привязанности влияют на развитие механизмов совладания со стрессом, и выявить практические implications для психологической поддержки. На основе теоретического анализа выделены ключевые механизмы этого влияния, описаны характеристики надёжной и ненадёжных стилей привязанности, а также их связь с конкретными стратегиями преодоления стресса во взрослом возрасте. Сделан вывод о том, что надёжный стиль привязанности формирует базу для эмоциональной регуляции и адаптивных копинг-стратегий, тогда как ненадёжные стили часто ведут к дефициту этих навыков.*

Ключевые слова: *привязанность, безопасность, стрессоустойчивость, стиль привязанности, ранний опыт, копинг-стратегии, эмоциональная регуляция.*

Современная психология всё чаще обращается к вопросу о том, как опыт ранних отношений с родителями влияет на развитие личности. Одной из центральных концепций здесь выступает теория привязанности, основоположником которой является Джон Боулби. Он подчёркивал: главная функция привязанности – помочь ребёнку совладать со стрессом и восстановить чувство без-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

опасности. В ситуациях тревоги или дискомфорта ребёнок инстинктивно ищет близости со значимым взрослым, и этот контакт снимает напряжение, позволяя дальше исследовать мир.

Развивая идеи Боулби, Мэри Эйнсворт в своих экспериментах (в частности, в процедуре «Странная ситуация») показала, как качество взаимодействия формирует разные стили привязанности. На основе этого выделяют несколько основных вариантов:

Надёжная (безопасная) привязанность. Формируется, когда родитель последователен, отзывчив и эмоционально доступен. Ребёнок учится доверять миру и понимать: даже в неопределённости есть опора.

Тревожно-амбивалентная привязанность. Возникает при непоследовательности: родитель то проявляет тепло, то отстраняется. Ребёнок живёт в состоянии постоянной тревоги: «А любят ли меня? Не бросят ли?».

Избегающая привязанность. Развивается в условиях эмоционального холода, когда потребности ребёнка систематически игнорируются. Ребёнок приходит к выводу: «Чтобы не было больно, нужно никого не пускать к себе».

Дезорганизованная привязанность. Самый сложный вариант, который часто возникает, когда сам значимый взрослый становится источником страха (например, из-за жестокого обращения). У ребёнка нет последовательной стратегии: он одновременно жаждет близости и смертельно боится её.

Эти ранние паттерны не исчезают бесследно. Они формируют так называемую «внутреннюю рабочую модель» – неосознаваемый шаблон, через который человек впоследствии воспринимает себя, других и мир в целом. И именно этот шаблон во многом определяет, насколько человек будет стрессоустойчивым во взрослой жизни.

Как это работает на практике?

Люди с надёжным стилем привязанности в целом обладают более развитой способностью к эмоциональной регуляции. Они умеют распознавать свои чувства, не подавлять их, а конструктивно выражать. В стрессовой ситуации такой

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

человек с большей вероятностью обратится за поддержкой, а не будет отрицать проблему или уходить в избегание. Это и есть адаптивная копинг-стратегия.

При тревожно-амбивалентном стиле во взрослом возрасте часто проявляется гипертрофированная потребность в подтверждении чувств, ревность, страх одиночества. В стрессе такой человек может демонстрировать импульсивные, иногда деструктивные реакции, пытаясь «зафиксировать» близость.

Избегающий стиль во взрослой жизни часто выливается в трудности с доверием и искренней близостью. В стрессе такой человек склонен дистанцироваться, подавлять эмоции, что может приводить к накоплению напряжения.

Дезорганизованный стиль связан с наибольшими сложностями: противоречивое поведение, резкие эмоциональные «качели», трудности в выстраивании стабильных отношений и в совладании с сильными переживаниями.

Для наглядного сопоставления стилей привязанности, их оснований и проявлений во взрослом возрасте представим данные в табличной форме (табл. 1).

Таблица 1

Связь стилей привязанности в детстве со стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями во взрослом возрасте

Стиль привязанности (в детстве)	Ключевые условия формирования	Внутренняя рабочая модель (неосознанный шаблон)	Типичные реакции на стресс во взрослом возрасте	Уровень стрессоустойчивости и особенности копинга
Надёжная (безопасная)	Последовательная отзывчивость родителя, эмоциональная доступность, предсказуемые границы	«Я значим, другие надёжны, в трудную минуту помогут»	Поиск социальной поддержки, открытое выражение чувств, анализ проблемы и планирование действий	Высокий. Адаптивные копинг-стратегии: проактивное решение, принятие реальности, использование ресурсов среды
Тревожно-амбивалентная	Непоследовательность родителя: чередование тепла и отстранения, зависимость внимания от настроения взрослого	«Моё благополучие зависит от другого; я не могу сам справиться, меня могут бросить»	Гиперконтроль, навязчивые попытки получить подтверждение, эмоциональные всплески, импульсивные действия	Ниже среднего. Часто неадаптивные стратегии: катастрофизация, зависимость от чужого мнения, циклическое «прокручивание» проблемы

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Избегающая	Эмоциональный холод, игнорирование потребностей ребёнка, установка «не будь слабым», обесценивание эмоций	«Опоры нет, полагаться на других опасно; чтобы не было больно, нужно держаться на расстоянии»	Дистанцирование, подавление эмоций, минимизация проблемы, уход в работу или рутину	Ниже среднего. Стратегии избегания и эмоционального подавления: они снижают остроту переживания в моменте, но мешают долгосрочному совладанию
Дезорганизованная	Родитель как источник страха (жестокое обращение, непредсказуемая агрессия, сильная психопатология), отсутствие безопасной стратегии	«Мир опасен, а тот, кто должен защищать, сам опасен; я не знаю, что делать»	Противоречивое поведение, резкие перепады эмоций, диссоциативные реакции, трудности с саморегуляцией	Низкий. Высокий риск дезадаптивных стратегий: хаотичные действия, самоповреждающее поведение, ретравматизация в отношениях

Важно отметить: хотя ранний опыт закладывает основу, это не приговор. Благодаря нейропластичности мозга человек во взрослом возрасте способен формировать новые, более адаптивные паттерны через опыт безопасных, поддерживающих отношений – например, в терапии или в зрелых партнёрских связях.

Таким образом, ранние отношения с родителями действительно выступают ключевым фактором в развитии стрессоустойчивости. Надёжная привязанность даёт фундамент для эмоциональной устойчивости и гибких стратегий совладания, тогда как ненадёжные стили часто создают предпосылки для дефицитов в этой сфере. Понимание этой связи помогает психологам точнее выстраивать работу: помогать клиенту осознать старые паттерны и постепенно заменять их более адаптивными.

Список литературы

1. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби ; пер. с англ. – Москва : Гардарики, 2003. – 777 с.

2. Кабаченко, Т. С. Методы психологического воздействия : учебное пособие / Т. С. Кабаченко. – Москва : Педагогическое общество России, 2000. – 544 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон ; пер с англ. и науч. ред.: А. А. Алексеев. – 2. изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Лет. сад, 2000. – 415 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)