Теория привязанности

[Блоги](https://www.b17.ru/blog/) / [Прочее](https://www.b17.ru/blog/?razdel=1000)

|  |
| --- |
| Теория привязанности рассматривает отношения и связи между людьми — преимущественно долгосрочные отношения, включающие отношения как между родителями и детьми, так и между романтическими партнерами.  Что такое привязанность?  Под привязанностью понимается эмоциональная связь с другим человеком. Психолог Джон Боулби первым из психологов описал привязанность — как «устойчивую психологическую связь между людьми». Боулби считал, что самые ранние связи детей с теми, кто о них заботится, имеют огромное влияние, которое продолжается на протяжении всей их жизни. Он предложил также, что привязанность служит для того, чтобы в раннем возрасте удержать ребёнка около матери, тем самым повышая шансы этого ребёнка на выживание. Центральная идея теории привязанности заключается в том, что те, кто изначально ухаживает за малышом, те, реагировать на его потребности и удовлетворяют их, позволяют ребёнку почувствовать себя в безопасности. Младенец знает, что тот или иной взрослый надёжен, и это даёт ему надежную опору для последующего познания мира.  «Странная ситуация» Мэри Эйнсворт  В своём исследовании в 1970-х годах психолог Мэри Эйнсворт значительно расширила положения оригинальной работы Джон Боулби. Её новаторское исследование «Странная ситуация» выявило серьёзное влияние привязанности на поведение. В ходе исследования ученые наблюдали детьми в возрасте от 12 до 18 месяцев, фиксируя их реакцию на ситуацию, в которой они ненадолго оставались одни, а затем воссоединились со своими матерями. Основываясь на наблюдаемой исследователями реакции, Эйнсворт описала три основных стиля привязанности: надежный, тревожно-амбивалентный и избегающий. Позже, в 1986 году, исследователи Мейн и Соломон на основе результатов собственных экспериментов добавили четвёртый стиль привязанности, назвав его дезорганизованной привязанностью. Ряд проведённых позже исследований подтвердили идею о стилях привязанности, предложенную Эйнсворт, и показали, что от стиля привязанности во многом зависит поведение человека в дальнейшей, взрослой жизни.  Почему привязанность так важна?  Исследователи обнаружили, что стили привязанности, сформированные у детей в самом начале жизни, могут привести к ряду последствий. Например, 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.  Характеристики стилей привязанности  Надёжный стиль привязанности  Надёжную привязанность отличает стрессовое состояние, возникающее у ребёнка, когда воспитывающий его взрослый его покидает, и радость от того, что он вернулся. Важно помнить, что такие дети чувствуют себя в безопасности и могут полагаться на взрослых. Когда взрослый уходит, ребёнок может быть расстроен, но как только родитель или попечитель возвращается, малыш чувствует себя уверенно. Испугавшись, дети с надёжным стилем привязанности будут искать утешение как раз у взрослых. Эти дети знают, что их родители или опекуны способны обеспечить им комфорт и уверенность в случае необходимости.  Тревожно-амбивалентный стиль привязанности  Дети с тревожно-амбивалентным стилем привязанности обычно очень огорчаются, когда их оставляют родители. Это стиль привязанности встречается сравнительно редко, им обладают лишь около 7-15% детей (по данным американских исследователей). 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 привязанности  Дети с избегающим стилем привязанности, как правило, стараются избегать родителей или опекунов. 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 опекунов. Дети, которых наказывают за то, что они полагаются на взрослого, впоследствии перестают обращаться к ним за помощью в будущем.  Дезорганизованный стиль 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.  Этапы становления привязанности  Исследователи Рудольф Шэффер и Пегги Эмерсон в своём продольном исследовании проанализировали привязанность по мере того, как её формируют дети. Они наблюдали за 60 младенцами в течение первого года их жизни — каждые четыре недели, — а затем ещё раз проводили эксперимент в возрасте 18 месяцев. Основываясь на своих наблюдениях, Шэффер и Эмерсон выделили четыре отдельные фазы привязанности:   * **Предварительная стадия.** От рождения до трёх месяцев младенцы не проявляют особой привязанности к кому-либо из тех, кто о них заботится. Сигналы младенца — плач и беспокойное поведение, — естественно, привлекают внимание взрослого, а положительная реакция ребёнка на заботу заставляет его оставаться с ним и дальше. * **Стадия недифференцированной привязанности.** До семи месяцев младенцы выказывают предпочтение первичному и вторичному опекунам. Во время этой фазы у них начинает развиваться чувство доверия, осознание того, что взрослый будет реагировать на их потребности. Несмотря на то, что они все ещё принимают уход от других людей, по мере приближения к семимесячному возрасту малыши начинают гораздо лучше различать знакомых и незнакомых людей. Наиболее положительно при этом они реагируют на первичного опекуна. * **Стадия дифференцированной привязанности.** Начиная примерно с семи и до одиннадцати месяцев, младенцы проявляют сильную привязанность к одной конкретной личности. Они будут протестовать, если их разлучить с особым опекуном (страх сепарации), и начнут беспокоиться, если вокруг них будет много незнакомцев. * **Стадия множественной привязанности.** Примерно через девять месяцев после рождения дети начинают образовывать прочные эмоциональные связи с другими опекунами — уже за пределами первичной привязанности: отцом, старшими братьями и сёстрами, бабушками и дедушками.   Хотя этот процесс может показаться простым, существует несколько факторов, которые могут оказать существенное влияние на то, как и когда будет формироваться привязанность. Во-первых, это сама возможность для привязанности. Дети, о которых некому заботиться, такие как воспитанники детских домов, например, могут не сформировать чувство доверия, необходимое для образования привязанности. Во-вторых, качество ухода — жизненно важный фактор. Когда воспитатели быстро и последовательно реагируют на потребности детей, дети понимают, что они могут положиться на людей, которые несут ответственность за заботу о них — а это является важнейшей основой для формирования привязанности.  Проблемы с привязанностью  Что происходит с детьми, которые не сформировали надёжную привязанность? Исследования показывают, что неспособность сформировать надёжную привязанность в начале жизни может иметь негативное влияние на поведение человека на протяжении всей его последующей жизни. Дети с диагнозами «оппозиционное вызывающее расстройство» (ОВР), «расстройство поведения» (РП) или «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР) часто проявляют проблемы с привязанностью — возможно, из-за раннего жестокого обращения, пренебрежения или травм. Клинические психологи полагают, что дети, усыновлённые в возрасте после шести месяцев, подвержены более высокому риску возникновения проблем с привязанностью. Несмотря на то, что стили привязанности проявляющиеся в зрелом возрасте не обязательно совпадают с детскими, исследования показывают, что ранняя привязанность может оказать серьёзное влияние на последующие отношения. Например, 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.  **Тест Дж. Боулби в комнате с игрушками.**  [Теория привязанности](http://www.life-child.com/media/k2/items/cache/df1da44862bfbe0dd2169e4d14570593_XL.jpg)   Ваш ребенок во время разделения с вами равнодушен, испуган или растерян? Согласно теории привязанности Дж. Боули, под влиянием того, каким образом мать реагирует на потребности своих детей, развивает защищенность или привязанность, формируются поведение и отношения родителей и детей в более позднем возрасте между.  Эмоциональная связь проявляется в том, что ребенок понимает родителей, как правило маму, которая проявляет привязанность, достижение и обеспечение близости, особенно в условиях стресса. В прошлом считалось, что привязанность развивается сразу после рождения и контакта с матерью, но многочисленные исследования показали, что это не так. Привязанность ребенка находится под сильным влиянием родителей, отзывчивости к потребностям детей и обязательство влияет на темперамент ребенка.  **Тест Дж. Боулби в комнате с игрушками.**  **Отцом теории привязанности считается британский психолог Джон Боулби**, который вместе со своими товарищами сделал многочисленные эксперименты на эту тему. Один из экспериментов заключался в наблюдение за поведением матери и ребенка в комнате, полной игрушек. В исследовании отмечается, что есть дети **небезопасной привязанности** которые никогда не вставали с коленей матери, даже не смотря на то, что им было бы очень интересно поиграть с игрушками. Некоторые покидают мать и играют и  не будут к ней возвращаться в течение длительного времени.  В этих двух групп есть дети, которые первоначально будут рядом с матерью, но постепенно они идут играть с игрушками, регулярно оглядываясь назад, чтобы увидеть где мать и, таким образом, проверить связь с "источник безопасности", а затем продолжали играть и исследовать. Такие дети имеют **безопасный тип привязанности**.  **4 типа привязанности согласно теории Боулби.**  Дж. Боулби утверждает, что есть четыре основных типа привязанности между ребенком и матерью: безопасная, тревожно-избегающая, двойственно-сопротивляемая, дезорганизационно-контролируемая привязанность.  **Безопасные маленькие исследователи.**  Качество в уходе за ребенком является очень важным. Под качества медицинской помощи мы имеем в виду частое взаимодействие с детьми, принятие ребенка и его темпераментом, уважения к ребенку не пытаясь адаптировать его под собственный ритм и темперамент. Такой родитель устанавливает разумные пределы, участвует в их реализации, а также участвовать в детском исследовании мира через игру. Это Джон Боулби назвал **безопасной привязанностью**.  По теории привязанности родитель должен помочь ребенку понять как устроен мир, критикуя его поведение, но не его характер. Родители, которые ведут себя подобным образом с ребенком могут развить крепкие и надежные отношения. В новых и незнакомых ситуациях, которые дети будут изучать без присутствия матерей, они испытывают меньше страха.  **Дети, которые избегают близости.**  Дети, которые проявляют малое беспокойство, когда разлучены со своими родителями и очень расстроены тогда, когда вы оставляете его в одиночестве, обладают **тревожно-избегающей привязанностью**. Это дети, чьи матери говорят ребенку теплые слова, играют с ребенком, но не проявляют тесный контакт. Такие дети показали меньше исследовательского поведения, отсутствие эмпатии, избегания тесных эмоциональных связей. В зрелом возрасте они не доверяют другим людям и проявляют страх близости.  **Робкий и опасается незнакомцев.**  Из-за непоследовательного поведения происходит **двойственно-сопротивляемая привязанность**. Такая мать иногда встречается с потребностью ребенка для близости, а иногда нет. Эти дети будут в незнакомой ситуации проводят неактивные исследования и часто будут опасаться незнакомцев, даже когда родитель присутствуют рядом. Эти дети становятся неуверенными, застенчивая и других воспринимают с недоверием.  **Без готового ответ на стрессовые ситуации.**  Последний тип по теории привязанности это **дезорганизационно-контролируемая привязанность**, которая является смесью избегающего, двойственного и безопасного поведения. Эти дети не имеют установленную модель поведения, могут многое путать, им часто бывает страшно и они могут действовать непоследовательно или противоречивыми. Это часто встречается у детей, матери которых были жертвами жестокого обращения.  **Влияние отношений привязанности на последующую жизнь.**  Психология отношения родителей и детей очень сложна и влияет серьезным образом на последующую жизнь ребенка. Надежная связь позволяет построить лучшее отношения со своими сверстниками, популярности, развитию социальных навыков и быть более привлекательным по сравнению с другими детьми, а позже взрослыми. Дж. Боулби и теория привязанности утверждают, что дети, за которыми был надлежащий материнский уход, показывают более высокий уровень уверенности в себе и способности к адаптации, по сравнению со сверстниками показывают большую самостоятельность и меньшую зависимость от небезопасных влияний своих сверстников. Они показывают меньше агрессии, гнева и ярости, больше согласия со своими сверстниками и показывают большее послушание.  В результате отсутствие приверженности с самого раннего возраста к ребенка возникают поведенческие проблемы со школьного возраста. При отсутствие приверженности дети агрессивны и подвержены депрессии, у них гораздо чаще возникают эмоциональные и поведенческие проблемы, чем у их сверстники, за которыми был надлежащий уход.  Какой тип привязанности, согласно теории Джона Боулби, будет у вашего ребенка, зависит от вашего поведения, качества их отношений, материнская забота и нежности, наблюдение сигналов ребенка, их точное толкование и соответствующая реакция на них. |