

## Содержание

1. Теория привязанности.
2. Важнейший принцип теории привязанности.
3. Рабочая модель теории привязанности.
4. Центральные понятия теории привязанности.
5. Фазы развития привязанности у малышей.
6. Типы привязанности у младенцев.
7. Расстройства привязанности.
8. Список литературы.

Одним из наиболее популярных в настоящее время направлений психоанализа в психологии является **теория привязанности**, основателями которой стали американские психологи Джон Боулби и Мария Эйнсворт (последователь). Теория привязанностей является в настоящее время одним из самых популярных направлений, как в американской, так и европейской психологии. Зародившись в недрах глубинной психологии, теория привязанности оформилась в самостоятельную научную школу. Как и психоанализ, теория привязанностей возникла из клинической практики.

В этой теории центральное место занимают **первые отношения ребенка с близкими взрослыми**. Именно опыт отношений с родителями на первом году жизни, который порождает привязанность к близкому взрослому, определяет дальнейший ход психического развития.

**Привязанность** – это чувство близости, основанное на глубокой симпатии, влюбленности, преданности кому-либо или чему-либо. Первичная привязанность возникает у ребёнка к его матери и, позже, к другим воспитателям (Википедия).

Привязанность обусловлена врожденными, генетическими механизмами. С точки зрения Дж. Боулби, мать и у животных, и у человека выполняет, прежде всего, роль защиты потомства от неблагоприятных воздействий среды. В процессе эволюции вырабатывается **определенный инстинктивный механизм**, при «включении» которого ребенок ищет близости с матерью, особенно в ситуациях, потенциально опасных для него.

Дж. Боулби выявил повышенную значимость для **психического развития ребенка** установления продолжительных теплых эмоциональных взаимоотношений с матерью. Результаты наблюдений и клинические данные показали, что отсутствие или разрыв подобных взаимоотношений приводят к серьезному стрессу, возникновению проблем, связанных с психическим развитием и поведением ребенка. Боулби был первым исследователем, который связал развитие привязанности с адаптацией и выживанием ребенка.

**Важнейшим принципом теории привязанности** является то, что для успешного социально-эмоционального развития, и в частности для того, чтобы научиться эффективно регулировать свои чувства, ребенок должен развивать отношения как минимум с одним значимым взрослым. Отцы и другие взрослые могут с равной вероятностью стать главными фигурами, если они обеспечат **основную часть ухода за ребенком** и предоставят ему достаточный опыт социальных связей. В присутствии чуткого и отзывчивого взрослого, ребенок будет использовать его в качестве «надежной базы» для исследования мира межличностных отношений. Следует признать, что даже очень чувствительные значимые взрослые понимают сигналы ребенка только около 50 процентов времени. Их коммуникация либо не синхронизирована, либо вообще не совпадает. Бывают разные случаи, когда родители устали или отвлеклись. В доме звонит телефон или нужно завтрак готовить. Иными словами, процесс взаимодействия нарушается довольно часто. Но взрослому всегда следует помнить, что эти сложности преодолимы и их всегда можно исправить.

**Рабочая модель** является центральным понятием теории привязанности. Это понятие было введено для переосмысления и развития психоаналитической концепции отношений и является чрезвычайно важным в контексте теории привязанностей. Дж. Боулби предположил, что в процессе взаимодействия с другими людьми и с миром индивид конструирует рабочие модели важнейших аспектов этого мира, с помощью которых он воспринимает и интерпретирует разные события. Рабочую модель можно было бы назвать глубинной структурой самосознания или отношением, хотя связь этой модели с сознанием весьма неоднозначна: сама она не осознается индивидом, но сквозь нее он воспринимает и осознает себя и окружающий мир. Рабочая модель не поддается конкретному описанию и научному анализу, но внутри нее можно выделить следующие оппозиции и понятия.

Одним из центральных понятий теории привязанности является **«объект привязанности»**, т. е. тот человек, к которому возникает привязанность. В своих трудах Боулби намеренно использовал **этологические** (этология изучает генетически обусловленное поведение) термины **«инстинкт»** (естественное влечение; свойственная роду и виду, врожденная, т.е. наследственная, склонность к определенному поведению) и **«импринтинг»** (запечатление, жизненно важный опыт, на основе которого у человека формируется целый ряд убеждений о мире) в широком смысле. Он хотел показать, что эти понятия приложимы к человеческому поведению в своем общем виде, не как исключительно точные, детализированные определения. Тем не менее, Боулби чувствовал, что эти этологические понятия дают надежные объяснения, которые он искал.

В частности, он понял, почему младенцы и маленькие дети бывают так потрясены, когда их разлучают с родителями. Будучи продуктом эволюции, ребенок испытывает **инстинктивную потребность** оставаться рядом с родителем, на которого у него выработался импринтинг. Эта потребность присутствует в каждой частице существа ребенка; без нее человеческое сообщество не смогло бы выжить. На определенном уровне ребенок иногда сам может чувствовать, что утрата контакта с родителем означает, что он погибнет.

Джон Боулби выделил фазы, через которые проходит нормальное развитие привязанности к опекунам у малышей.

1. **Фаза 1 (рождение — 3 месяца) неразборчивая реакция на людей.** В первые 2-3 месяца жизни малыши демонстрируют различные виды реакции на людей, но, как правило, они реагируют на людей одними и теми же базовыми способами. Сразу же после рождения малыши любят слушать человеческие голоса и разглядывать человеческие лица. В течение первых 3 недель или около того малыши иногда улыбаются с закрытыми глазами, обычно перед тем как заснуть. Эти улыбки еще не являются социальными; они не направлены на людей. Примерно в 3-

недельном возрасте младенцы начинают улыбаться при звуке человеческого голоса. Это социальные улыбки, но они по-прежнему мимолетны. Наиболее впечатляющие социальные улыбки появляются в возрасте 5-6 недель. Малыши улыбаются счастливо и широко при виде человеческого лица, и их улыбка включает в себя контакт глаз. Можно угадать, когда такие визуальные улыбки вот-вот появятся. Примерно за неделю до этого малыш начинает внимательно всматриваться в лица, как бы изучая их. Затем лицо малыша озаряет широкая улыбка. По мнению Боулби, улыбка способствует привязыванию, потому что обеспечивает близость опекуна. Когда малыш улыбается, опекун наслаждается тем, что находится рядом с младенцем; опекун «улыбается в ответ, разговаривает с ним, гладит и похлопывает его, и, возможно, берет его на руки». Улыбка является средством, которое способствует взаимному проявлению любви и заботы — поведению, которое повышает шансы ребенка на то, что он будет здоровым и жизнеспособным. Плач также сближает родителя и ребенка. Плач подобен сигналу бедствия; он оповещает, что малышу требуется помощь. Малыши плачут, когда испытывают боль, дискомфорт, голодны или озябли. Они плачут, даже когда человек, на которого они смотрели, удаляется из их поля зрения, причем в первые недели жизни не имеет особого значения, кто этот человек. Малыши также позволяют почти любому человеку успокоить их, покачав или удовлетворив их потребности.

2. **Фаза 2 (от 3 до 6 месяцев): фокусирование внимания на знакомых людях.** Боулби показалось более важным то, что социальные реакции малыша становятся намного более избирательными. Между 3 и 6 месяцами младенцы постепенно ограничивают направленность своих улыбок знакомым людям, когда они видят незнакомца, то просто пристально смотрят на него. В этой фазе малыши сужают свои реакции на знакомые лица. Они обычно отдают предпочтение двум или трем

людям — и одному в особенности. Например, они очень охотно улыбаются или лепечут, когда этот человек находится рядом. Этим основным объектом привязанности обычно является мать, но бывают и исключения. Им может быть отец или какой-то другой близкий.

3. **Фаза 3 (от 6 месяцев до 3 лет): интенсивная привязанность и активный поиск близости.** Начиная примерно с 6-месячного возраста, привязанность младенца к определенному человеку становится все более интенсивной и исключительной. Наиболее примечательно то, что младенцы громко плачут, демонстрируя тревогу разлучения, когда мать покидает комнату. Ранее они могли протестовать против ухода любого человека, который смотрел на них; теперь, однако, их расстраивает главным образом отсутствие этого единственного человека. Наблюдатели также подмечают интенсивность, с которой малыш приветствует мать, после того как она отсутствовала некоторое время. Когда мать возвращается, малыш, как правило, тянется к ней, чтобы она взяла его на руки, и когда она это делает, он обнимает ее и издает радостные звуки. Мать тоже демонстрирует свое удовольствие от воссоединения. К 8 месяцам малыши обычно способны ползать и поэтому могут начать активно следовать за удаляющимся родителем. Младенцы предпринимают наиболее скоординированные усилия, чтобы сохранить контакт, когда родитель уходит внезапно, а не медленно, или когда они оказываются в незнакомых условиях. Как только у младенца появляется способность активно следовать за родителем, его поведение начинает консолидироваться в систему, корректируемую целью. То есть, малыши следят за местонахождением родителя, и, если тот собирается уйти, настойчиво следуют за ним, «корректируя» или регулируя свои движения, пока снова не оказываются рядом с ним. Когда они приближаются к родителю, то, как правило, протягивают руки, показывая, чтобы их подняли. Когда их берут на руки, они снова успокаиваются. Конечно, малыши часто

движутся не только в сторону объектов привязанности, но и от них. Это особенно заметно, когда они используют опекуна в качестве надежной отправной точки своих исследований окружающего мира. Если мать и ее 1-2-летний ребенок приходят в парк или на игровую площадку, ребенок чаще всего держится рядом с ней некоторое время, а затем отваживается на исследования. Однако он периодически оборачивается назад, обменивается с ней взглядами или улыбками и даже возвращается к ней время от времени, перед тем как отважиться на новые исследования. Ребенок инициирует короткие контакты, «как будто пытаюсь удостовериться, что она по-прежнему здесь».

4. **Фаза 4 (3 года — окончание детства): партнерское поведение.** До 2-3-летнего возраста детей беспокоит лишь их собственная потребность находиться в определенной близости к опекуну; они еще не принимают в расчет планы или цели опекуна. Для 2-летнего малыша знание, что мать или отец «уходят на минуту к соседям, чтобы попросить молока», ничего не значит; ребенок просто захочет пойти вместе с ними. Трехлетка же имеет некоторое понятие о подобных планах и может мысленно представить поведение родителя, когда тот отсутствует. Соответственно, ребенок более охотно позволит родителю уйти. Ребенок начинает действовать больше как партнер в отношениях. Боулби признавал, что о четвертой фазе привязанности известно немного, и мало высказывался о привязанностях в течение остальной жизни. Тем не менее он признавал, что они продолжают играть очень важную роль. Подростки избавляются от родительского доминирования, но у них формируются привязанности к лицам, заменяющим родителей; взрослые считают себя независимыми, но ищут близости с любимыми в периоды кризиса; а пожилые люди обнаруживают, что они все больше зависят от более молодого поколения. В общем, Боулби утверждал, что страх одиночества — один из самых сильных страхов в человеческой жизни. Мы можем считать

такой страх глупым, невротическим или незрелым, но за ним стоят веские биологические причины. На протяжении всей истории человечества людям удавалось наиболее эффективно выдерживать кризисы и противостоять опасностям с помощью своих близких. Таким образом, потребность в тесных связях заложена в нашей природе.

М. Эйнсворт удалось лабораторно установить и выделить 4 типа привязанности у младенцев:

- 1) Надежная, безопасная привязанность. Младенцы искали близости и утешения. Их матери были очень отзывчивы. У них формировалось чувство безопасности и защищенности. В следующих трех случаях у детей описаны три вида небезопасной привязанности.
- 2) Избегающая, безразличная. Дети отворачивались от матери, когда она возвращалась. Сформировавший такую привязанность ребенок угрюм, замкнут, не допускает доверительных отношений со взрослыми и детьми, хотя может любить животных. Основной мотив — «никому нельзя доверять». Подобное может быть, если ребенок очень болезненно пережил разрыв отношений с близким взрослым и горе не прошло, ребенок «застрял» в нем; либо если разрыв воспринимается как «предательство», а взрослые — как «злоупотребляющие» детским доверием и своей силой.
- 3) Амбивалентная, эмоционально насыщенная. Ребенок стремится к матери, но потом уходит от нее. Постоянно демонстрирует двойственное отношение к близкому взрослому: «привязанность-отвержение», то ластится, то грубит и избегает. При этом перепады в обращении являются частыми, полутона и компромиссы отсутствуют, а сам ребенок не может объяснить своего поведения и явно страдает от него. Характерно для детей, чьи родители были непоследовательны и истеричны: то ласкали, то взрывались и били ребенка — делая и то, и



другое бурно и без объективных причин, лишая тем самым ребенка возможности понять их поведение и приспособиться к нему.

- 4) **Дезорганизованная** — эти дети научились выживать, нарушая все правила и границы человеческих отношений, отказываясь от привязанности в пользу силы: им не надо, чтобы их любили, они предпочитают, чтобы их боялись. Характерно для детей, подвергавшихся систематическому жестокому обращению и насилию, и никогда не имевших опыта привязанности. Часто у детей, с дезорганизованной привязанностью мать страдала от депрессии, жестоко обращалась с ними. Этот вид привязанности свойственен детям с диагнозом аутизм.

### **Расстройства привязанности**

В процессе изучения нарушения взаимодействия, как следствия нарушения привязанности, были выделены следующие расстройства привязанности. Особым образом сложившиеся объектные отношения изучаемых личностей послужили диагностическими критериями для выделения этих трех групп расстройств привязанности:

✚ **Диффузная или реактивная привязанность.** В этом случае обследуемым трудно выделить объект, изучаемый ребенок не может выделить конкретное лицо для привязанности. Это расстройство характеризуется отсутствием привязанности, например, у детей в детских домах или других сиротских учреждениях. Это можно рассмотреть как защитную реакцию адаптации. Аналогичная ситуация складывается у детей в семьях алкоголиков.

✚ **Неразборчивая привязанность.** Тоже наблюдается в сиротских учреждениях. Дети льнут ко всем людям. Слово мама для них не имеет значения.

Неуверенно – привязанные. Специфичностью этой привязанности становится отсутствие чувства застенчивости.

✚ **Агрессивно привязанные.** У лиц с данным расстройством привязанности наблюдаются защитные механизмы идентификации с агрессором. Идентификация с агрессором дает средство успокоения и управления агрессивными импульсами. Вероятно, что проективную идентификацию используют те индивиды, у которых нарушен объект привязанности, который мог бы успокаивать и сдерживать их возбуждения. Такие личности редко испытывают реакцию на физическую боль.

В рамках клинической психиатрии раннего возраста в настоящее время выделяются критерии расстройства привязанностей (МКБ-10). Возникновение расстройства привязанности возможно с 8-ми месячного возраста.

**Теория привязанности** рассматривает предрасположенность к установлению тесных эмоциональных связей с определенными людьми как базовый компонент человеческой природы, присутствующий в зачаточной форме уже на стадии новорожденности и сохраняющийся на протяжении всей жизни вплоть до старости. Необходимое условие выживания и роста ребенка - длительная забота других людей. Таким образом, основные биологические функции требуют стабильной связи между ребенком и взрослым, обычно матерью. Само выживание вида зависит от наличия у ребенка стабильной поведенческой системы, направленной на получение защиты, а у взрослого - способности защитить беспомощного ребенка. То есть эти отношения взаимны; поведение привязанности и поведение матери образуют единую поведенческую систему. Именно эту тесную, взаимную, биологически обусловленную связь Боулби рассматривает как "базовый компонент человеческой природы".

Концепция привязанностей **имеет корни в психоанализе З.Фрейда и теории эпигенетического развития Э. Эриксона, теории вторичного подкрепления и социального научения Долларда и Миллера.** Однако самое сильное влияние имеет этологический подход К. Лоренца и Деркина,

распространившего идеи К. Лоренца об импринтинге на человека. Дж. Боулби развил эти идеи и выявил повышенную значимость для психического развития ребенка установления продолжительных теплых эмоциональных взаимоотношений с матерью. Результаты наблюдений и клинические данные показали, что отсутствие или разрыв подобных взаимоотношений приводят к серьезному стрессу, возникновению проблем, связанных с психическим развитием и поведением ребенка. Дж. Боулби был первым исследователем, который связал развитие привязанности с адаптацией и выживанием ребенка. В рамках этологии в качестве механизмов привязанности рассматриваются гормональные изменения в послеродовом периоде у матери, что обуславливает наличие сензитивного периода ранней привязанности между ребенком и матерью, влияющего на дальнейшие отношения в диаде.

## Список литературы

- 1) Боулби Дж. Привязанность. – М., 2003.
- 2) Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М., 2006.
- 3) История возрастной психологии : детская психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Е.Веракса, А.Н.Веракса. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 304 с.
- 4) <http://psyera.ru/2343/teoriya-privyazannosti>
- 5) <http://www.b17.ru/blog/40239/>
- 6) <http://ruka-na-pulse.ru/advice/articles/detail.php?ID=909>