

4. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии / Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 291с.
5. ФГОС. – [Электронный ресурс]. - <https://fgos.ru>

## **ОТНОШЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ И СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ У СТУДЕНТОВ**

*Шугай М.В.,*

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

По данным многочисленных эмпирических исследований в зарубежной психологии, обобщенным и систематизированным И.В. Никитиной и А.Б. Холмогоровой, проблема социальной тревожности является широко распространенной среди населения, при этом, наиболее сильно подвержены влиянию данного вида тревожности люди молодого возраста (от 15 до 24 лет). Авторы отмечают, что в отечественной психологии, несмотря на традиционное изучение тревожности и факторов, ее провоцирующих, таких исследований недостаточно [1].

Под социальной тревожностью А.Б. Холмогоровой и В.В. Красновой понимается состояние эмоционального дискомфорта, страха, опасения и беспокойства в отношении социальной ситуации и оценки другими людьми [2].

Основным симптомообразующим фактором социальной тревожности является повышенная тревога, возникающая в ситуациях социального взаимодействия и вызывающая эмоциональный дискомфорт. Человек с социальной тревожностью склонен испытывать тревогу даже в тех ситуациях, которые не относятся к разряду стрессовых.

Взаимодействие человека с обществом осуществляется через систему связей, совокупность которых обеспечивает социализацию человека. Межличностное общение является важной частью жизни студентов. Для эмоционального благополучия молодым людям необходимо ощущать свою групповую принадлежность, причастность.

Тип отношений между людьми закладывается в раннем детстве. Именно в детстве формируется тип привязанности, который потом взрослый человек переносит в свою жизнь. Х. Кохут отмечал, что психологические травмы, нарушения привязанности крайне негативно влияют на возможность построения здоровых отношений [3].

По мнению П. Криттедена, в юношеском возрасте происходит трансформация детско-родительской привязанности в привязанность к партнеру, близкому человеку. Благодаря переменам, произошедшим в этот возрастной период, юноши становятся фигурами привязанности для своих партнеров, а затем детей [4].

По мнению Н.В. Сабельниковой и Д.В. Каширского, эмоциональная связь двух взрослых людей носит симметричный характер, где каждый из партнеров стремится к удовлетворению собственных

потребностей в близости и одновременно является источником чувства безопасности и комфорта для другого. Эмпирическим путем у взрослых были выделены стили привязанности, сходные с выделенными у младенцев – надежным, амбивалентным и избегающим. Впоследствии исследователи пришли к выводу о том, что стили привязанности у взрослых более корректно рассматривать в аспекте двухфакторной модели, в которой стили привязанности образуются путем сочетания степени беспокойства по поводу отношений привязанности и степени избегания отношений привязанности. Беспокойство связано со страхом быть отвергнутым близким человеком (объектом привязанности), а избегание – с уровнем дискомфорта, испытываемого от психологической близости с ним [5].

Эмпирическое исследование по изучению уровня социальной тревожности у молодых людей с различными видами привязанности осуществлялось на базе учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» г. Гомеля. В исследовании приняли участие 86 испытуемых в возрасте 20 – 24 лет. Статистическая обработка полученных эмпирических данных осуществлялась с помощью подсчета коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Уровень социальной тревожности у студентов определялся с помощью методики «Психодиагностический опросник социальной тревоги и социофобии» О.А. Сагалаковой и Д.В. Труевцева [6]. Было выделено четыре группы респондентов: с социальной смелостью (12%), эпизодическими проявлениями социальной тревожности (37%), умеренным (32%) и высоким (19%) уровнем социальной тревожности.

Для изучения особенностей эмоциональной привязанности человека в отношениях с близкими людьми была применена методика «Опросник привязанности к близким людям» Н.В. Сабельниковой и Д.В. Каширского [5].

Результаты исследования показали, что у 46% студентов наблюдается сочетание низких показателей беспокойства и избегания в структуре привязанности, что соответствует надежному стилю привязанности к значимому близкому. Для таких людей характерно позитивное самоотношение, удовлетворенность жизнью и текущими отношениями. Молодые люди с надежным стилем привязанности испытывают уверенность в партнере, оценивают свои отношения как открытые и доверительные, не боятся эмоциональной близости и привязанности. Отношения приносят им радость и комфорт.

Высокий уровень беспокойства в структуре привязанности характерен 33% студентов выборки. Люди с преобладающим компонентом «беспокойство» не испытывают уверенности в партнере, ощущают тревогу по поводу перспектив близких отношений, не доверяют своему партнеру и характеризуют поведение партнера как переменчивое и непредсказуемое. Они нуждаются в постоянном подтверждении любви и привязанности к ним.

Высокий уровень избегания отмечен у 31% студентов. Студенты с преобладанием избегающего компонента привязанности стремятся к

установлению дистанции и поддержанию автономии, к уходу от близких контактов и самораскрытия в близких отношениях. Попытки партнера сократить дистанцию воспринимаются такими людьми как контролирующие и угрожающие.

Результаты исследования связи уровня социальной тревожности и параметров привязанности к близким людям у студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции между уровнем социальной тревожности и факторами привязанности к близким людям

Уровень социальной тревожности \ Факторы привязанности	Беспокойство	Избегание
Социальная смелость	0,245	0,236
Эпизодические проявления	0,286	0,221
Умеренный	-0,091	0,049
Высокий	<b>0,54</b>	0,228

Из таблицы 1 следует, что высокий уровень социальной тревожности коррелирует с типами привязанности с преобладающим беспокойством (тревожно-озабоченный и избегающе-опасающийся) ( $r=0,54$  при  $p \leq 0,05$ ). Это означает, что у студентов с высоким уровнем социальной тревожности в структуре актуальной привязанности преобладает чрезмерная тревога, беспокойство, боязнь расставания, страх близких отношений.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существует связь между уровнем социальной тревожности и фактором беспокойство в структуре актуальной привязанности к близким людям у молодых людей. Такие студенты чрезмерно тревожатся о предполагаемой потере близкого человека, нуждаются в постоянном подтверждении своей значимости для него, не чувствуют себя безопасно в близких отношениях.

#### Список использованных источников

1. Никитина, И.В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 [Текст] / И.В. Никитина, А.Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия, 2010. – № 1 (Т. 20). – С. 80 – 85.
2. Краснова, В.В. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация [Электронный ресурс] / В.В. Краснова, А.Б. Холмогорова // Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» – 2011 – №1 – Режим доступа: <http://psyedu.ru/journal/2011/1/2060.phtml> [Дата обращения: 01.02.2019]
3. Кохут, Х. Терапия нарушений привязанности / Х. Кохут, в пер. С.И. Дубинской. – М.: Когито-Центр, 2012. – 316 с.

4. Криттеден, П. Трансформация отношений привязанности в юности [Электронный ресурс] / П. Криттеден // Журн. практ. психологии и психоанализа. — 2002.—№1. — Режим доступа: <http://www.psyjournal.ru> свободный – Дата доступа: 14.11.2018
5. Сабельникова, Н.В. Опросник привязанности к близким людям / Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский // Психологический журнал. – 2015. – №4 (36) – С.84 – 97.
6. Сагалакова, О.А. Опросник социальной тревоги и социофобии [Электронный ресурс] / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 4 (15). – Режим доступа: <http://medpsy.ru> [Дата обращения: 04.02.2019]

## **ПРИВЯЗАННОСТЬ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

*Яворская К.А.,*

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г.Гомель.*

В данной статье отражены основные теоретические основания привязанности как ключевого фактора развития стрессоустойчивости.

Ключевые слова: привязанность, стрессоустойчивость, деструктивная привязанность.

Проблеме исследования привязанности и стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной психологии посвящено множество работ, которые обосновывают закономерности, рассматривают различные взгляды ученых. Однако роли привязанности как фактора развития стрессоустойчивости уделяется недостаточное внимание в современной науке, хотя такие составляющие как привязанность и стресс оказывают значительное влияние на жизнь каждого человека.

Обзор литературы:

Хотя понятие привязанности в разных концепциях трактуется несколько по-разному, тем не менее общим для всех интерпретаций признается формирование тесной, индивидуально направленной эмоциональной связи младенца с матерью. Так, например, в работах М.И. Лисиной (1986) понятие привязанности фигурирует при описании формирования взаимоотношений ребенка с матерью и рассматривается как один из важнейших продуктов деятельности общения, в частности ситуативно-личностной формы общения ребенка со взрослым.

Дж. Боулби полагал, что главная функция привязанности – это совладание со стрессом и восстановление чувства безопасности, а также интерпретировал механизмы привязанности, опираясь на общую теорию систем. Системный подход позволил ему представить привязанность как комплекс поведенческих и эмоциональных реакций, основанных на сложной системе внутренней регуляции.