

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.

В своей первооснове данная регуляторная система ориентирована на поиск маленьким ребенком защитной близости, контакта с матерью: система привязанности резко активизируется в ситуациях опасности, тревоги или любого дискомфорта (боли, холода и т.д.), а контакт с матерью снимает тревогу и дает чувство защищенности, значение которого нельзя переоценить, поскольку только будучи внутренне свободным от переживания опасности, тревоги или боли, ребенок способен переключать свое внимание на окружающий мир и решать задачи по его познанию и освоению.[1]

Привязанность, сформированная непосредственно при взаимодействии с матерью влияет на опыт построения отношений в будущем, особенности преодоления кризисных ситуаций, специфику психических процессов и т. д. [3]

Привязанность влияет на психическое здоровье и психологическое благополучие, эмоциональную регуляцию и устойчивость к психотравмирующим воздействиям, личностную автономию, лидерские качества и просоциальные установки, толерантность в общении и многое другое. [2]

Привязанность не только создает у него чувство безопасности перед лицом нового и сложного мира, но и выражает внутреннюю потребность в человеческом общении. В рамках отношений младенец строит свою первую модель межличностных отношений, которая изначально связана с его познавательной, эмоциональной и поведенческой сферами.

По мере развития и обретения все большей самостоятельности привязанность к матери трансформируется, но не исчезает из жизни ребенка: на место потребности в непосредственном физическом контакте и близости приходит более сложная по форме и содержанию, но та же по сути потребность в психологической защищенности и поддержке, в доверительном общении, а также в гибком, не сковывающем руководстве со стороны матери. Растет и круг лиц, к которым у ребенка, а затем подростка и взрослого формируется отношение привязанности, хотя роль матери в качестве основного объекта привязанности, как правило, сохраняется. Многочисленные исследования последних полутора-двух десятилетий показывают, что влияние привязанности к матери не ограничивается ранними этапами детства, но распространяется и на взрослые возрасты жизни. [1]

М.Эйнсворт выделила три основных типа привязанности: надежный (безопасный), тревожно-амбивалентный и избегающий.[4] Люди с надежной (безопасной) привязанностью склонны к положительным представлениям о себе и партнере, в том числе и об их отношениях. Часто они удовлетворены отношениями в большей степени, чем люди с другими стилями привязанности. Они ощущают себя комфортно как в близости с другим, так и в независимости [5].

Формирование тревожно-амбивалентного и избегающего типа привязанности к матери приводит к серьезным нарушениям в психическом

развитии индивида и к его неэффективной адаптации в социуме [6-7]. Люди с тревожно-амбивалентным типом привязанности ищут высокого уровня близости, одобрения, отзывчивости от партнера. Они склонны переживать по поводу того, что партнер не любит их и может разорвать отношения с ними.

Люди с избегающей привязанностью требуют большей независимости, видят себя самодостаточными и неуязвимыми, склонны подавлять и скрывать свои чувства. Некоторые из них могут воспринимать близкие отношения как не имеющие для них большого значения [5].

Небезопасную привязанность, имеющую ярко выраженный стрессогенный характер, субъект которой не испытывает удовлетворения потребностей в любви, принятии и безопасности, страдает от хронического переживания угрозы разрыва отношений и потери партнера, оказывающего негативное влияние на его психологическое благополучие, мы предлагаем называть деструктивной привязанностью [8]. Таким образом, под деструктивной привязанностью мы понимаем дезадаптивный и стрессогенный тип привязанности во взрослом возрасте, имеющий следующие особенности:

1. Регулярное совершение субъектом активных действий, направленных на сохранение и поддержание отношений, которые не приносят удовлетворение потребностей в принятии, чувстве безопасности; являются источником тяжелых негативных переживаний и состояний.

2. Длительное нахождение субъекта в подобных отношениях, что является фактором усиления стресса и разрушительного потенциала для личности.

3. Существование для субъекта привязанности угрозы психологического и другого благополучия в условиях его включенности в близкие отношения [9].

Что касается собственно стрессоустойчивости, то по мнению А.П. Катунина, стрессоустойчивость является сложным по структуре феноменом. Причем на ее структуру большое влияние оказывает характер деятельности индивида. Все структурные компоненты находятся в определенной взаимосвязи, что способствует возникновению компенсации слабой выраженности одних элементов за счет большей развитости других [2].

В.А. Бодров под стрессоустойчивостью понимает интегративное свойство человека, которое:

- характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (социальной) и внутренней (личной) среды и деятельности;

- определяется уровнем функциональной устойчивости субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях;

- проявляется в активации функциональных ресурсов (мобильных резервов) организма, в изменении работоспособности и поведения

человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности» [11, с. 352].

Исследователи В.А. Бодров и А.А. Обознов под термином «стрессоустойчивость» понимают интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида; проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности [12].

А.А. Баранов под стрессоустойчивостью понимает интегральное психологическое свойство человека как индивида, личности и субъекта деятельности, которое обеспечивает внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирует воздействие с внешними эмоциогенными условиями жизнедеятельности. Соответственно стрессоустойчивость может рассматриваться как свойство, влияющее на результат деятельности, и как характеристика, обеспечивающая константность личности, как системы [13].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в зависимости от типа привязанности формируется различного рода стрессоустойчивость.

Список цитируемой литературы

1. Бурменская Г.В. Привязанность ребенка к матери как основание типологии развития // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14 Психология – 2009 – № 4 – С.17-31.

2. Станибула С.А. Коррекция нарушений привязанности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Профессиональное образование –2017 – № 3 – С. 29-33.

3. Станибула С.А. Роль нарушения привязанности в развитии детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки – 2017 – № 5 – С. 76-80.

4. Ainsworth M. D. Patterns of attachment: Apsychological study of the Strange Situation / M. D. Ainsworth, M. C. Blehar, E. Waters, S. Wall. – NJ: Erlbaum – 1978 – 399 p.

5. Fraley R. C. Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions / R. C. Fraley, R. P. Shaver // Review of General Psychology – 2000 – № 3 – С. 86-94.

6. Калмыкова Е. С. Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме Е. С. Калмыкова, М. А. Падун // Журнал практического психолога и психоанализа – 2002 – № 1.

7. Ragozinskaya V.G. Alexithyma and attachment quality in the context of psychosomatic disorders // Психоневрология в современном мире: Материалы Юбилейной научной сессии. – СПб.: Человек и здоровье – 2007 – С.47.

8. Григорова Т.П. Кто подвержен деструктивной привязанности в партнерских отношениях и как совладеет с этим? // В кн.: Психология

стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013. Кострома: Костромской гос. университет им. Н.А. Некрасова – 2013 – Т. 2 – с. 181–184.

9. Григорова Т.П. Деструктивная привязанность во взрослом возрасте и совладание с ее проявлениями: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова: Кострома – 2015 – 26 с.

10. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый – 2012 – № 9 – С. 243-246.

11. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ – 2006 – 525 с.

12. Бодров В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В.А. Бодров, А.А. Обознов // Психологический журнал. – 2000 – Т. 21 – № 4 – С. 32 - 44.

13. Аболин, Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. - 1989. - № 2. - С. 57.

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ СТАТУСОМ В ГРУППЕ

Якупова Т.В.,

*Марийский государственный университет,
Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола*

Положение личности в группе сверстников определяется понятием социально-психологического статуса, которое включает характеристики объективного места ребенка в системе межличностных взаимоотношений, отношение ровесников к нему. Для школьника важно занять значимое место среди сверстников. Но не каждый ребенок может этого добиться, так как индивидуальные особенности и социальные установки многих ребят мешают занять высокое статусное место. Нередко это связано с тем, что дети не могут правильно оценить себя, осознать индивидуальные свойства характера, и поэтому не могут найти адекватную для себя референтную группу. Именно поэтому исследование личностных особенностей младших школьников с различным статусом в группе является актуальным в практической деятельности психологов и педагогов системы образования.

Основы многих психических качеств личности закладываются именно в младшем школьном возрасте. В процессе учебной деятельности развиваются основные психологические новообразования детей младшего школьного возраста: произвольность психических процессов, внутренний план действий, умение организовывать учебную деятельность, рефлексия [5].

Главной личностной характеристикой младшего школьника является принятие и осознание своего положения в обществе. По мнению Т.П. Авдуловой, следует говорить о «... принципиально новой роли младшего школьного возраста в жизни современного человека, ведь именно на этом этапе перед ребенком впервые возникает «проблема