

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ |  
PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY IN AGE-RELATED PSYCHOLOGY

## Привязанность как необходимость в защите и безопасности

**Симонова М.М.**

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации,  
г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: [m7230486@yandex.ru](mailto:m7230486@yandex.ru)

**Камнева Е.В.**

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации,  
г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6165-1339>, e-mail: [petrov@yandex.ru](mailto:petrov@yandex.ru)

Работа направлена на прояснение понятия «привязанность». В статье по материалам зарубежных источников рассматриваются развитие основных положений теории привязанности. Привязанность основана на эволюционной потребности в выживании. В зависимости от связи с безопасностью выделяются следующие виды привязанности: надёжная привязанность; избегающая привязанность; амбивалентная привязанность; дезорганизованная привязанность. Для ребенка привязанность важна с точки зрения безопасности и выживания. Однако стиль привязанности может претерпевать изменения и адаптацию в той или иной степени в свете разного жизненного опыта. Теория привязанности предполагает, что то, как развивается связь между ребенком и матерью в начале жизни, повлияет на его чувство безопасности, на его социальное, эмоциональное и умственное развитие в дальнейшем. Исследования на эту тему показывают, что одни и те же первоначальные отношения с самого начала жизни порождают стиль привязанности, характерный для человека в зрелом возрасте, который, как правило, лежит в основе степени, в которой он чувствует себя в безопасности, эмоционально защищенным в различных взаимоотношениях на протяжении всей своей жизни. Качество привязанности помогает формировать внутреннюю модель поведения ребенка в отношении социального мира, предсказывая, насколько хорошо дети функционируют в своих отношениях с учителями и друзьями, а также их любознательность и мотивацию к решению проблем. Заключение: для человека привязанность важна с точки зрения безопасности и выживания. В то же время стиль привязанности может претерпевать изменения и адаптацию в той или иной степени в свете разного жизненного опыта.

**Ключевые слова:** привязанность, безопасность, типы привязанности, операционные модели привязанности, нарушения привязанности, психика.

Симонова М.М., Камнева Е.В.  
Привязанность как необходимость в защите и безопасности  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 2. С. 22–33.

Simonova M.M., Kamneva E.V.  
Attachment as a need for protection and safety  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 22–33.

**Для цитаты:** Симонова М.М., Камнева Е.В. Привязанность как необходимость в защите и безопасности [Электронный ресурс] // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Том 1. № 2. С. 22–33. DOI:10.17759/epps.2024010202

## Attachment as a need for protection and safety

**Margarita M. Simonova**

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: [m7230486@yandex.ru](mailto:m7230486@yandex.ru)

**Elena V. Kamneva**

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6165-1339>, e-mail: [petrov@yandex.ru](mailto:petrov@yandex.ru)

The work aims to clarify the concept of “attachment”. The article, based on materials from foreign sources, examines the development of the main provisions of attachment theory. Attachment is based on an evolutionary need for survival. Depending on the connection with security, the following types of attachment are distinguished: secure attachment, avoidant attachment, ambivalent attachment, and disorganized attachment. For a child, attachment is important for safety and survival. However, attachment style can undergo changes and adaptation to varying degrees in light of different life experiences. Attachment theory suggests that the way the bond develops between a child and their mother early in life will influence their sense of security and social, emotional, and mental development later in life. Research on this topic shows that the initial relationships formed at the very beginning of life give rise to the attachment style characteristic of a person in adulthood, which, as a rule, underlies the degree to which a person feels safe and emotionally secure in different relationships throughout their life. The quality of attachment helps shape a child's internal model of behavior regarding the social world, predicting how well children function in their relationships with teachers and friends, as well as their curiosity and motivation to solve problems. Conclusion: For humans, attachment is important for security and survival. At the same time, attachment style may undergo changes and adaptation to varying degrees in light of different life experiences.

**Keywords:** attachment, security, types of attachment, operational models of attachment, attachment disorders, psyche

**For citation:** Simonova M.M., Kamneva E.V. Attachment as a need for protection and safety. *Ekstremal'naya psikhologiya i bezopasnost' lichnosti = Extreme Psychology and Personal Safety*, 2024. Vol. 1, no. 2, pp. 22–33. DOI:10.17759/epps.2024010202 (In Russ.).

### Введение

В данной работе рассматривается вопрос роли системы привязанности и стилей привязанности, которые развиваются на ее основе в формировании чувства безопасности. В статье приводится обзор теории и эмпирических данных, касающихся привязанности. Теория привязанности даёт нам понимание того, как отношения с родителем или воспитателем

формируют паттерн реакций привязанности ребенка, как привязанность влияет на чувство безопасности, формируемое у ребёнка.

Цель статьи, привести обзор теории и эмпирических данных, касающихся привязанности. А также показать, что привязанность нужно рассматривать как базовую мотивацию, а ее развитие представляет собой процесс, длящийся всю жизнь. Стил привязанности остается относительно стабильным на протяжении многих лет, поэтому он имеет тенденцию формировать то, как взрослый человек управляет отношениями. То есть, младенцы учатся, основываясь на своих первых значимых отношениях с родителями и, таким образом, действуют в более позднем возрасте.

### **Виды привязанности.**

Привязанность, по определению Джона Боулби, – это врожденная склонность ребенка искать близости к родителям и чувствовать себя в безопасности и защищенности в их близости [2].

Существуют разные виды привязанности. Тип привязанности формируется в течение первого года жизни и устанавливается примерно по достижении малышом возраста девяти месяцев. Тип привязанности, как правило, постоянен на протяжении всей жизни, хотя есть люди, у которых тип привязанности варьируется [8].

Паттерн привязанности у младенцев можно проверить в возрасте от одного до полутора лет с помощью ситуации, известной как «ситуация незнакомца» (разработанная Мэри Эйнсворт) [4]. «Ситуация незнакомца» – это ситуация, состоящая из последовательности семи стадий, во время двух из которых мать покидает комнату, где находится ребенок [10]. В одном случае малыша оставили с незнакомцем, с которым он познакомился незадолго до этого, а в другом случае его оставили одного в комнате. Комната, где находится малыш, полна игрушек. Исследователи наблюдают за поведением ребенка через одностороннее зеркало [5]. Во взрослом возрасте стили привязанности могут быть классифицированы на основе опросников самоотчета (например, опросника AAI) [9].

Существует четыре типа взаимодействия [7].

*Надежная привязанность* характерна для большинства детей (от 55% до 70% из них). Ребенок с надежной привязанностью, как правило, с любопытством проверяет игрушки в комнате. Он явно предпочитает свою мать чужому человеку. В отсутствие матери видно, что он скучает по ней и часто плачет при расставании. После того, как она возвращается в комнату, он быстро и эффективно ищет ее близость. Если он плакал в ее отсутствие, она быстро успокаивает его. После этого он возвращается к игрушке. Время от времени он делится с ней своими новыми впечатлениями. После второго расставания, при котором малыш более взволнован, он, как правило, поддерживает физический контакт с матерью, но даже тогда он в конце концов успокаивается и возвращается к играм. Наиболее важным определением надежной привязанности является то, что ребенок с надежной привязанностью позитивно взаимодействует со своей матерью во время ее пребывания в комнате и радостно реагирует, когда его мать возвращается в комнату после разлуки.

*Избегающая привязанность* – это проблематичная модель привязанности, которая характерна примерно для одной пятой или четверти младенцев. Младенец с избегающей привязанностью игнорирует уход матери и возвращение. Он не плачет в ее отсутствие и не ищет ее близости. Иногда он поворачивается к ней спиной или даже отходит от нее. Малыш занят игрушками. Он не проявляет никаких признаков огорчения или гнева, как будто ему

безразлично присутствие или отсутствие матери. Исследования, изучающие физиологические показатели, показали, что такой малыш очень взволнован, точно так же, как и младенцы, которые проявляют дистресс, но внешне дает понять, что он не нуждается в матери. Чем больше страданий испытывает такой ребенок, тем осторожнее он избегает матери и дистанцируется от нее.

*Амбивалентная привязанность* – еще одна проблемная модель привязанности, которая характерна примерно для 10-15% младенцев. Дети с амбивалентной привязанностью боятся отдалиться от матери и начинают играть с игрушками в незнакомой комнате. Любое незначительное недомогание заставляет их вернуться к матери. Они больше озабочены матерью, чем игрушками в комнате. Иногда они злы или очень пассивны. Когда мать выходит из комнаты, они реагируют с большим беспокойством, но воссоединение с матерью не может достаточно успокоить их. Важной частью определения является то, что такие дети амбивалентно реагируют на воссоединение с матерью. То есть они стремятся к близости матери, но в то же время сопротивляются ее присутствию. Например, когда мать возвращается, они недовольно плачут, когда она берет их на руки, но протестуют, даже когда она их снимает, или они хотят, чтобы их подняли на руки, но брыкаются и злятся, когда она берет их на руки. Гнев и двойственное отношение к матери не дают им успокоиться. При воссоединении с матерью малыш не может расслабиться и вернуться к игре.

Еще один проблемный тип привязанности – *неорганизованное общение*. Это более редкий и особенно проблематичный тип. Примеры: когда малыш приближается к матери, наклонив голову в противоположную сторону, или, когда он внезапно замирает на месте на несколько секунд.

### **Привязанность и безопасность в детском возрасте**

Типы привязанностей можно наблюдать в разном возрасте. Например, в возрасте шести лет: дети с надежной привязанностью стремятся к взаимодействию и близости с родителем после воссоединения. Чаще всего они стремятся к физическому контакту с ним. Родители легко успокаивают их, и дети возвращаются, чтобы продолжить игру.

Дети с избегающей привязанностью сводят к минимуму возможности для взаимодействия с родителями. Они смотрят на родителя и коротко разговаривают с ним, когда это необходимо. Они заняты игрушками и занятиями. В крайнем случае они дистанцируются от родителя под предлогом того, что им нужно взять игрушку.

Дети с амбивалентной привязанностью преувеличивают близость или зависимость от родителя, его движений, позы и тона голоса. Они стремятся к близости или контакту, но также проявляют сопротивление или амбивалентность. Иногда есть едва уловимые признаки избегания и враждебности.

Детям с дезорганизованной привязанностью отводится родительская роль по отношению к родителю. Они пытаются контролировать поведение родителя с помощью карательного поведения, такого как приказы и унижения, или родительского обращения с родителем.

Ребенок рождается с базовой готовностью сформировать надежную связь с людьми, которые о нем заботятся – отцом, матерью, воспитателем [1]. Для того, чтобы развилась надежная привязанность, должен быть кто-то, кто будет реагировать на его потребности последовательно и чутко. Ребенок, который испытывает чуткую и последовательную заботу, – это ребенок, который уверен, что его потребности будут удовлетворены. Он может рассчитывать на поддержку человека, который о нем заботится. Поэтому такой малыш

может спокойно заниматься своими игрушками (занятиям) и удовлетворять свое любопытство, зная, что, когда ему это понадобится, родитель всегда будет рядом с ним. Для того, чтобы такая ситуация произошла, родитель должен понимать сигналы малыша и реагировать на них соответствующим образом. Когда малыш находится в бедственном положении, родителю нужно его успокоить.

Исследование того, как много плачут дети, показало, что, когда родители быстро и эффективно реагируют на плач младенцев, дети плачут меньше в конце первого года жизни и, как правило, «безопасны» для общения. Эти дети узнают, что они получают быструю и адекватную реакцию от родителей, когда они находятся в бедственном положении. Они чувствуют себя в безопасности и спокойствии, потому что знают, что, если они окажутся в тяжелом положении, их родители отреагируют быстро и эффективно. Как и в случае с другими проблемами, уход за ребенком должен быть чутким к его потребностям. То есть, воспитатель малыша должен реагировать на сигналы малыша и брать на руки в нужное для малыша время и на тот период времени, который нужен малышу.

Отзывчивость на потребности ребенка, конечно, зависит от степени вклада родителей, но может возникнуть ситуация, в которой у ребенка, родителей которого неспособных понимать его сигналы и жесты, разовьется ненадежная привязанность, несмотря на их большие вложения в него. Такие родители вкладывают много сил и средств в ребенка, но не в соответствии с его потребностями, и поэтому ребенок испытывает стрессовые ситуации, в которых его потребности не удовлетворяются. Особенно важным фактором в развитии надежной привязанности является постоянство. Малышу трудно выдержать длительную разлуку с родителями, и после долгого отсутствия одного из родителей он будет реагировать игнорированием и отвержением, подобно ребенку с избегающей привязанностью. Младенец привязан не к идее родителя или воспитателя, а к определенному человеку, к которому он привязан и без которого ему трудно функционировать.

Основа привязанности к конкретному человеку эволюционная. Младенец ищет свою мать или того, кто о нем заботится, в группе людей, к которой он принадлежит. Эволюционно младенец не заинтересован в том, чтобы дистанцироваться от человека, который о нем заботится, а человек, который о нем заботится, является конкретным человеком или ограниченным кругом людей, от которых зависит ребенок.

Важно поддерживать регулярность работы воспитателя, но это должно смягчаться тем фактом, что малыш с надежной привязанностью может в какой-то степени выдерживать трудности и разочарования. Поэтому такой малыш может выдержать индивидуальные переживания, в которых он оказывается наедине с незнакомым ранее воспитателем, без человека, к которому у него есть надежная привязанность. Такой опыт вызовет у него огорчение, но он сможет его выдержать. Особое значение имеет надежная привязанность к воспитателю, когда у ребенка нет надежной привязанности к родителям.

Было проведено множество исследований, которые подтвердили связь между качеством ухода за младенцами и типом привязанности. В исследованиях изучалась родительская забота о ребенке путем наблюдения за младенцами дома, когда младенцам было от четырех до шести месяцев, а затем обследования ребенка в незнакомом месте в возрасте одного года. Степень чувствительности родителей, когда ребенку было от четырех до шести месяцев, предсказывала тип привязанности, когда ребенку исполнился год. Чувствительность к матери в возрасте одного месяца была лучшим предиктором привязанности ее ребенка в возрасте

полутора лет, чем чувствительность к ней в возрасте восьми месяцев. То есть влияние качества ухода за малышом на его тип привязанности очень раннее. Исследование усыновленных детей показало, что для того, чтобы у них была надежная привязанность, они должны быть усыновлены матерью, которая чутко реагирует на них в возрасте до одного года, а не позже.

Исследования показали, что избегающая привязанность связана с тем, что воспитатель апатичен и эмоционально недоступен, или фактически отвергает ребенка, когда тот ищет физической близости. Избегающая привязанность связана с вербальной навязчивостью параллельно с отсутствием реакции на вербальные сигналы ребенка. То есть, избегающая привязанность связана с тем, что мать разговаривает с ребенком, но игнорирует его попытки установить с ней связь.

Исследования показали, что амбивалентная привязанность, как правило, связана с непоследовательным уходом, крайней бедностью, физическим пренебрежением, сожительством в кибуце, отсутствием отзывчивости к ребенку и чрезмерным поведением матери с неэффективным седативным эффектом, который вызывает чрезмерную стимуляцию.

Дезорганизованная привязанность ассоциировалась с пугающим и пугливым поведением матерей.

Эмоциональная недоступность предсказывает ненадежную привязанность в 100% случаев. Напротив, совместный сон уменьшил количество детей с надежной привязанностью, но не так сильно.

Малыши, отнесенные к категории надежно привязанных в возрасте одного года, в возрасте двух лет демонстрируют лучшую способность справляться с новыми проблемами: они работают с энтузиазмом и настойчивостью, а когда сталкиваются с трудностями, они не плачут и не злятся, а просят о помощи. Двухлетние малыши, которые были классифицированы как ненадежные привязанности в возрасте одного года, относительно легко расстраиваются. Они отвергают рекомендации взрослых и игнорируют их советы, и они относительно легко сдаются [6].

В возрасте трех с половиной лет дети, классифицируемые как надежно привязанные младенцы, очень популярны в социальном плане в детском саду. Учителя оценили их как самостоятельных и любящих учиться. Дети, классифицированные с ненадежной привязанностью, были замкнутыми и социально боязливыми. Учителя оценили их как менее любознательных и менее настойчивых.

У детей надежная привязанность связана с любознательностью, энтузиазмом в решении проблем, высокой самооценкой и позитивными отношениями с учителями и группами сверстников. Дети с надежной привязанностью проявляют большую степень вовлеченности, настойчивости и удовольствия, когда им нужно решить проблему. Они также лучше себя чувствуют в социальном плане по ряду причин – было обнаружено, что у них более высокая степень положительной самооценки, эмпатии и положительных эмоций. К концу начальной школы дети с надежной привязанностью лучше развиваются в социальном плане и обладают самооценкой, уверенностью в себе и независимостью. Они формируют близкие отношения с другими детьми (особенно с другими детьми с надежной привязанностью).

#### **Привязанность в зрелом возрасте**

У взрослых ненадежная привязанность ухудшает их родительские способности.

Ненадежная привязанность также связана с психическими расстройствами, насилием, преступностью и различными проблемами функционирования.

Первоначальная привязанность – к родителям. По мере того, как человек становится старше, он привязывается к другим людям. Механизм привязанности основан на эволюционной потребности в выживании. Она призвана помочь нам выжить во времена невзгод. Из-за этого мы чувствуем в себе механизм привязанности во времена тревоги и трудностей. Поэтому нам нужна близость близких нам людей. Вот почему люди звонят друг другу после нападения, и почему важно утешить скорбящих.

Взрослый человек имеет общее отношение к предмету привязанности, на которое влияет его привязанность к родителям в детстве. Человек, имеющий надежный стиль привязанности, в зрелом возрасте чувствует себя комфортно, безопасно в состоянии близости и взаимозависимости и уверен в реакциях окружающих. Человек с избегающим стилем привязанности не уверен в намерениях других, физически и мысленно дистанцирован и избегает полагаться на другого человека. Человек с амбивалентным стилем не уверен в реакциях окружающих. Он чувствует сильное стремление к близости и отношениям с симбиотическими характеристиками, страх быть отвергнутым и противоречивые чувства по отношению к другим. Исследования показывают стабильность стиля привязанности с годами, а также вне зависимости от различных жизненных ситуаций.

Люди с надежным стилем привязанности умудряются балансировать между близостью и автономией, а также между разлукой и связью. Они воспринимают себя достойными любви. Они доверяют другим, умеют делиться своими чувствами и просить о помощи. Чаще всего они обладают хорошими коммуникативными навыками. Они способны интегрировать конфликтующие эмоции, регулировать негативные эмоции и разрешать конфликты конструктивно и в сотрудничестве. В кризисных ситуациях они используют эффективные стратегии преодоления [15].

Люди с избегающе-боязливым стилем привязанности стремятся к близким отношениям с другим человеком, но они не доверяют другим и боятся быть отвергнутыми. Они избегают ситуаций, которые могут поставить их в положение отвержения. Они сообщают о чувстве отчуждения от своего партнера и описываются как менее напористые и интроверты. Их межличностные отношения, как правило, характеризуются холодностью и пассивностью и, в крайних случаях, насилием.

Люди, характеризующиеся амбивалентным стилем привязанности, склонны преувеличивать важность вопросов привязанности: близости, интимности и вовлеченности, вплоть до размывания межличностных границ. Они, как правило, страдают от тревоги, внутренних сомнений и постоянного беспокойства по поводу стабильности отношений. Сегрегация и автономия угрожают им, и они испытывают глубокий страх быть покинутыми. В парных отношениях они требовательны и зависимы. Они склонны воспринимать своего партнера как менее преданного отношениям. И партнеров часто выбирают на основе их склонности поддерживать модель привязанности человека, даже если эта модель негативна [11].

Мэри Мэн составила и утвердила тип интервью, который исследует отношение взрослого человека к привязанности. Интервью касается близких отношений человека с человеком, который заботился о нем в детстве [14].

Люди с надежной привязанностью составляют 55%-58% населения. Об отношениях с

родителями они рассказывают понятно и достаточно подробно. Они понимают важность взаимодействия, но объективно относятся к определенным событиям или связям. Их утверждения об отношениях совпадают с примерами, которые они приводят. Они способны удивляться и исследовать мысли и чувства во время собеседования. Когда описываются сложные отношения, кажется, что человек простил родителей и видит вещи в соответствующих пропорциях. Человек осознает возможные противоречия и предвзятость в своих описаниях, и комментирует это во время собеседования.

Люди с пренебрежительной привязанностью, эквивалентной избегающей привязанности, составляют 16-24% населения. Мышление людей с пренебрежительной привязанностью направлено на то, чтобы ограничить важность привязанности в их жизни. Они открыто претендуют на власть, нормальность и независимость, а их родителей описывают как хороших родителей. В экстремальных ситуациях они относятся к близким отношениям и важности привязанности с презрением. Исследования показали, что трудности этих людей с запоминанием своего детства не связаны с проблемами долговременной или краткосрочной памятью.

Люди с чрезмерной озабоченностью привязанностью, которая соответствует амбивалентной привязанности, составляют 9-18% населения. Они, как правило, чрезмерно озабочены контактом с одним или обоими родителями с позиции гнева или пассивности и двусмысленности. В более крайних случаях отношение к родителю полно тревоги из-за травматических воспоминаний. Такие интервьюируемые, как правило, используют длинные и сложные предложения или полны непонятных слов. Они погружаются в длинную, сбивчивую и не вызывающую возражений дискуссию (сердитую или пассивно-расплывчатую).

Различные характеристики, описанные выше, характеризуют людей только тогда, когда они описывают отношения со своими родителями. Человек с избегающей привязанностью может быть юристом с впечатляющими артикуляционными способностями, но без способности четко описать свои отношения с матерью [17].

Проведение собеседования – сложная и комплексная процедура. Когда людей просто просят классифицировать себя как имеющих надежную или ненадежную привязанность к своим матерям, они, как правило, совершают ошибки. Люди с небезопасной привязанностью классифицируют себя как имеющие надежную привязанность или как имеющие небезопасную привязанность.

### **Межпоколенческая передача стиля привязанности**

Тип привязанности человека влияет на его способность формировать надежную привязанность к своим детям. Есть исследования, которые указывают на межпоколенческую передачу типов привязанности, например, постоянство типа привязанности на протяжении трех поколений. Некоторые исследования обнаружили это и у обезьян. В одном исследовании изучались родительские способности обезьян из знаменитого эксперимента Харлоу. Исследование показало, что, когда детеныши обезьян воспитывались без матери (т.е. отказывали в надежной привязанности), они становились отталкивающими и карающими родителями. Обезьяны, рожденные от этих обезьян, были привязаны к своим родителям, но их привязанность была не надежной, а тревожной и ненормативной привязанностью к обезьянам (обезьяны цеплялись за свою мать и не с любопытством исследовали свое окружение) [13].

Есть исследования, которые показывают, что тип привязанности матери предсказывает, насколько она чувствительна и отзывчива к жестам и знакам ребенка. Именно эта степень чувствительности предсказывает надежную привязанность ребенка. Другие исследования показывают, что матери с неразрешенным горем или травмой, особенно те, у кого ненадежная привязанность, как правило испуганные и диссоциативные в уходе за своими детьми, и такое поведение вызывает дезорганизованную привязанность у их детей [16].

Тип привязанности матери предсказывает ее способность понимать своего ребенка. Матери с надежной привязанностью лучше распознают проявления страха у младенцев. Матери с избегающей привязанностью, как правило, распознают выражение страха у ребенка как выражение интереса. Без сомнения, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности и защищенным, родители должны знать, когда ребёнку страшно.

Психологам приходится иметь дело с ненадежной родительской привязанностью. Исследования обнаружили ненадежную привязанность у большинства матерей детей с различными психиатрическими диагнозами (тяжелые нарушения сна, расстройства поведения, а также проблемы развития в сочетании с клиническими проблемами). Даже среди матерей подростков, находящихся в психиатрических клиниках, большинство имели ненадежную привязанность. Таким образом, имея дело со сложными проблемами детей и молодежи, родители в большинстве случаев будут испытывать ненадежную привязанность [3].

Даже в парной терапии есть много пациентов с ненадежной привязанностью. Исследования показали, что люди с надежной привязанностью могут быть надежным якорем для своих партнеров, а также обращаться к ним как к источнику безопасности. Люди с надежной привязанностью успешнее справляются со спорами и конфликтами между партнерами. И в этом случае, как и в воспитании детей, разница между парой, в которой оба партнера имеют надежную привязанность, и парой, в которой только один партнер имеет надежную привязанность, несущественна по сравнению с парами, в которых оба партнера имеют ненадежную привязанность. Одним из самых сложных факторов в поддержании отношений является сочетание ненадежной привязанности и неразрешенной потери или травмы [12].

### Заключение

Для всех перечисленных исследований и результатов, результаты являются действительными в значительном числе случаев, но не во всех. Привязанность не предсказывает все социальные, эмоциональные и когнитивные функции человека, потому что, помимо привязанности, есть и другие важные компоненты, лежащие в основе человеческой психики.

Независимо от стиля привязанности, вполне возможно превратить его в то, что эксперты называют приобретенной надежной привязанностью. Другими словами, можно изменить свой стиль общения, восстанавливая и восполняя не полученные в детстве элементы материнской заботы, сформировать внутри себя чувство безопасности.

### Литература

1. Авдеева Н.Н. Теория привязанности: современные исследования и перспективы [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 2. С. 7—14. DOI:10.17759/jmfp.2017060201

2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. Руководство практического психолога. М.: Канон+. 2022. 272 с.
3. Казанцева Т.В. Привязанность и помогающее поведение // Социальная психология: история и современность. Хрестоматия / Под ред. С.Д. Гуриевой, Л.Г. Почебут. М.: Инфра-М, 2021. С. 97—103.
4. Куфтык Е.В. Взаимосвязь привязанности и совладающего поведения у взрослых // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 1. С. 28—43. DOI: 10.17759/cpp.2021290103
5. Ainsworth M.D.S., Bowlby J. An ethological approach to personality development // American psychologist. 1991. Vol. 46. P. 331—341. DOI:10.1037/0003-066X.46.4.333
6. Blehar, M.C., Lieberman, A.F., Ainsworth, M.D.S. Early face-to-face interaction and its relation to later infant–mother attachment // Child Development. 1977. Vol. 48, P. 182–194
7. Bowlby, J. Developmental psychiatry comes to age // American Journal of Psychiatry. 1988. Vol. 145. P. 1—10.
8. Brennan K.A., Clark C.L., Shaver P.R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J.A. Simpson, W.S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships. The Guilford Press. 1998. P. 46—76.
9. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth // Developmental psychology. 1992. Vol. 28. № 5. P. 759—775.
10. Dugan K.A., Fraley R.C., Gillath O., Deboeck P.R. Testing the canalization hypothesis of attachment theory: Examining within-subject variation in attachment security // Journal of Personality and Social Psychology. 2024. Vol. 126. № 3. P. 511—541. DOI:10.1037/pspp0000488
11. Dugan K.A., Khan F., Fraley R.C. Dismissing Attachment and Global and Daily Indicators of Subjective Well-Being: An Experience Sampling Approach // Personality and social psychology bulletin. 2023. Vol. 49. № 8. P. 1197—1212. DOI:10.1177/01461672221089781
12. Finzi, R. & Cohen, A. Couples in the process of divorce in the light of attachment theory // Discourses. 2001. Vol.15. № 3. P. 235-244.
13. Harlow, Harry F.; Suomi, Stephen J. Social Reconstruction with Monkeys Raised in Isolation // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 1971. Vol.68. № 7. P. 1534—1538
14. Main Mary. The organized categories of infant, child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress // Journal of the American Psychoanalytic Association. 2000. Vol. 48. № 4. P. 1055—1096.
15. Simpson Jeffrey A., Beckes Lane. Attachment theory [Электронный ресурс] // Encyclopedia Britannica, 22 Dec. 2023. URL: <https://www.britannica.com/science/attachment-theory>. (дата обращения: 23.05.2024).
16. Young E.S, Simpson J.A, Griskevicius V, Hülshitz K.O, Fleck K. Childhood attachment and adult personality: A life history perspective // Self and identity. 2019. Vol. 18. № 1. P. 22-38. DOI:10.1080/15298868.2017.1353540
17. Vicedo M. On the history, present, and future of attachment theory. Reply to Robbie Duschinsky, Marinus van IJzendoorn, Sarah Foster, Sophie Reijman & Francesca Lionetti Attachment histories and futures // European Journal of Developmental Psychology. 2020. Vol. 17. № 1. P. 147—155. DOI:10.1080/17405629.2018.1502920

## References

1. Avdeeva N.N. Teoriya privyazannosti: sovremennye issledovaniya i perspektivy [Child-parent relationship therapy: Child-parent interaction therapy of Sheila Eyberg (on foreign sources)] [Elektronnyi resurs]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2017. Vol. 6, no. 2, pp. 7-14. DOI:10.17759/jmfp.2017060201. (In Russ., abstr. in Engl.).
2. Bowlby J. Sozdaniye i razrusheniye emotsionalnykh svyazey. Rukovodstvo prakticheskogo psikhologa. [Creation and destruction of emotional connections. Guide for a practical psychologist]. Moscow: Canon+, 2022. 272 p.
3. Kazantseva T.V. Privyazannost' i pomagayushchee povedenie [Attachment and helping behavior]. In Gurieva S.D., Pochebut L.G. (eds.) *Sotsial'naya psikhologiya: istoriya i sovremennost'* [Social psychology: History and modernity]. Moscow: Infra-M, 2021, pp. 97—103. (In Russ.).
4. Kuftyak E.V. Interrelation of Attachment and Coping Behavior in Adults. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2021. Vol. 29, no. 1, pp. 28—43. DOI:10.17759/cpp.2021290103 (In Russ.).
5. Ainsworth M.D.S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. *American psychologist*. 1991. Vol. 46. pp. 331—341. DOI:10.1037/0003-066X.46.4.333
6. Blehar M.C., Lieberman A.F., Ainsworth, M.D.S. Early face-to-face interaction and its relation to later infant–mother attachment. *Child Development*, 1977, Vol. 48, pp. 182—194
7. Bowlby J. Developmental psychiatry comes to age. *American Journal of Psychiatry*, 1988, Vol. 145, pp. 1—10.
8. Brennan K.A., Clark C.L., Shaver P.R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. The Guilford Press. 1998, pp. 46—76.
9. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 1992. Vol. 28, no. 5, pp. 759—775
10. Dugan K.A., Fraley R.C., Gillath O., Deboeck P.R. Testing the canalization hypothesis of attachment theory: Examining within-subject variation in attachment security. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2024, Vol. 126, no. 3, pp. 511–541. DOI:10.1037/pspp0000488
11. Dugan K.A., Khan F., Fraley R.C. Dismissing Attachment and Global and Daily Indicators of Subjective Well-Being: An Experience Sampling Approach. *Personality and social psychology bulletin*, 2023, Vol. 49, no. 8, pp. 1197—1212. DOI:10.1177/01461672221089781
12. Finzi R., Cohen A. Couples in the process of divorce in the light of attachment theory. *Discourses*, 2001, Vol. 15, no. 3, pp. 235—244.
13. Harlow Harry F.; Suomi Stephen J. Social Reconstruction with Monkeys Raised in Isolation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 1971. Vol. 68, no. 7, pp.1534—1538
14. Main Mary. The organized categories of infant, child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 2000. Vol. 48, no. 4, pp. 1055—1096.
15. Simpson Jeffrey A. and Beckes Lane. Attachment theory [Electronic resource]. *Encyclopedia Britannica*, 22 Dec. 2023. URL: <https://www.britannica.com/science/attachment-theory> (Accessed 23 May 2024).

Симонова М.М., Камнева Е.В.  
Привязанность как необходимость в защите и безопасности  
Экстремальная психология и безопасность личности.  
2024. Том 1. № 2. С. 22–33.

Simonova M.M., Kamneva E.V.  
Attachment as a need for protection and safety  
Extreme Psychology and Personal Safety.  
2024. Vol. 1, no. 2, pp. 22–33.

16. Young E.S Simpson J.A, Griskevicius V, Hülsnitz K.O, Fleck K. Childhood attachment and adult personality: A life history perspective. *Self and identity*, 2019. Vol. 18. no.1, pp. 22—38. DOI:10.1080/15298868.2017.1353540

17. Vicedo M. On the history, present, and future of attachment theory. Reply to Robbie Duschinsky, Marinus van IJzendoorn, Sarah Foster, Sophie Reijman & Francesca Lionetti Attachment histories and futures. *European Journal of Developmental Psychology*, 2020. Vol. 17, no.1, pp. 147—155. DOI:10.1080/17405629.2018.1502920

### **Информация об авторах**

Симонова Маргарита Михайловна, кандидат социологических наук, ведущий научный сотрудник Института гуманитарных технологий и социального инжиниринга, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: [m7230486@yandex.ru](mailto:m7230486@yandex.ru)

Камнева Елена Владимировна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Института гуманитарных технологий и социального инжиниринга, Финансовый университет при Правительстве г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6165-1339>, e-mail: [petrov@yandex.ru](mailto:petrov@yandex.ru)

### **Information about the authors**

*Margarita M. Simonova*, PhD in Sociology, Leading Researcher at the Institute of Humanitarian Technologies and Social Engineering, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2232-6920>, e-mail: [m7230486@yandex.ru](mailto:m7230486@yandex.ru)

*Elena V. Kamneva*, PhD in Psychology, leading researcher at the Institute of Humanitarian Technologies and Social Engineering, Financial University under the Government of Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6165-1339>, e-mail : [petrov@yandex.ru](mailto:petrov@yandex.ru)

Получена 29.05.2024  
Принята в печать 04.09.2024

Received 29.05.2024  
Accepted 04.09.2024