



**ИНКЛЮЗИВНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ XXI ВЕКА:  
ТЕОРИЯ, ОПЫТ,  
ПЕРСПЕКТИВЫ**

*М. В. Бурдина, Н. М. Волобуева,  
Т. А. Серезко*

УДК 159.9

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ  
СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ  
ТИПАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
ПРИВЯЗАННОСТИ К МАТЕРИ**



Современная система образования предъявляет повышенные требования к профессиональной подготовке конкурентоспособного специалиста. Современные реалии требуют от студентов мобильности и готовности к происходящим изменениям в обществе, а также способности реализовать себя как в учебной, так и профессиональной деятельности, активно используя инновационную образовательную среду. Таким образом, можно говорить о том, что поиск личностных ресурсов наиболее актуален именно в студенческом возрасте.

В нашей работе в качестве значимого личностного ресурса в студенческом возрасте рассматривается такое качество, как жизнестойкость. Благодаря ему студент способен находить полезное и ценное для себя в любых жизненных ситуациях, извлекать опыт из того, что с ним происходит и брать ответственность за происходящее в своей жизни, тем самым приобретая способность изменить ее к лучшему. Жизнестойкость, таким образом, способствует развитию жизнестворчества, социальной заинтересованности и личностной устойчивости в кризисных ситуациях. Кроме того, жизнестойкость позволяет противостоять стрессовым воздействиям, способствует снижению риска возникновения различных заболеваний, имеющих психогенную основу [2].

Физическое и психологическое благополучие взрослых связано с жизнестойкостью [16]. Жизнестойкость обычно концептуализируется как способность индивида достигать положительного результата, когда воздействие негативных или рискованных условий может предсказать отрицательный результат [19]. Кон-





струкция жизнестойкости слаба в том смысле, что она подтверждается ретроспективно, а не прогнозируется, поскольку определение жизнестойкости обязательно зависит от определения неблагоприятных обстоятельств. Аналогичным образом, существует двусмысленность в определении и измерении невзгод, что еще больше запутывает концепцию жизнестойкости. Однако, независимо от невзгод, жизнестойкость часто концептуализируется как сильное, стрессоустойчивое отношение [12], помогающее эффективно справляться с ситуациями, с которыми сталкиваются менее жизнестойкие люди.

Процесс воспитания всесторонне развитой личности в современной системе образования, мотивированной и уверенной при построении различных коммуникаций во многом строится на ее способности справляться с повседневными жизненными трудностями. При этом развитие и формирование самой личности, ее психическое и личностное развитие не возможно без сформированных эмоциональных привязанностей, в том числе к матери. Данное качество позволяет сформировать чувство базисного доверия при выстраивании позитивной рабочей модели окружающих, что, в свою очередь, способствует успешной социализации и приобретению правильных стереотипов поведения.

Считается, что привязанность изначально развивается через эмоциональные взаимодействия между родителем и ребенком. Развитие этих первичных связей влияет на то, как индивиды взаимодействуют в различных отношениях на протяжении всей своей жизни [1; 9]. Типы эмоциональной привязанности к матери – это дискретные паттерны поведения, характерные для способности ориентироваться в межличностных взаимодействиях. Эти модели поведения влияют на способности индивида как к саморегуляции эмоций, так и к поиску и принятию социальной поддержки при преодолении жизненных стрессоров, что является необходимым механизмом, лежащим в основе жизнестойкости.

Как стиль привязанности, так и жизнестойкость были определены в предыдущих исследова-

ниях как предикторы психического здоровья в реальных стрессовых ситуациях [15]. В целом, жизнестойкость можно определить как индивидуальную характеристику личности, позволяющую в негативных или психотравматических ситуациях не только эффективно справляться и преодолевать их, но и проявлять способность к личностному росту.

Согласно теории привязанности, стиль привязанности – это устойчивая черта личности, которая помогает организовать мысли, чувства и поведение человека на протяжении всей жизни [17]. Жизнестойкость и надежная привязанность полезны для людей, когда они подвергаются экстремальным стрессам. Жизнестойкость и привязанность – это качества, формирующиеся в ранние годы жизни и относительно стабильные во взрослом возрасте.

Недавние исследования жизнестойкости направлены на поиск возможных механизмов, лежащих в основе этой конструкции, в попытке найти потенциальные прогностические показатели жизнестойкости. В представленной работе предпринята попытка выявить потенциальную прогностическую силу типа эмоциональной привязанности к матери в отношении жизнестойкости.

Цель исследования – изучить жизнестойкость студентов с различными типами эмоциональной привязанности к матери.

**Теоретическая основа.** Концепция жизнестойкости в значительной степени основана на экзистенциальной теории [10]. Экзистенциалисты придерживаются убеждения, что люди ищут смысл жизни в процессе принятия решений [5]. Жизнестойкость – это совокупность взглядов, убеждений и поведенческих тенденций, состоящая из трех компонентов: вовлеченность, принятие риска и контроль. Вовлеченность – это чувство цели, которое выражается в погружении в события жизни, а не в пассивности и невмешательстве. Принятие риска состоит в том, чтобы рассматривать изменения в жизни как возможность расти и учиться, а не как угрозу своему чувству безопасности. Контроль – это вера в то, что вы влияете на результаты жизни, а не чувствуете, что вас контролируют невзгоды.



Жизнестойкость – это фактор, который помогает людям справляться с жизненными ситуациями, особенно с теми ситуациями, которые связаны со стрессом. Было доказано, что она защищает от негативных последствий стресса, которые могут повлиять на здоровье и работоспособность человека [10]. Считается, что жизнестойкость относительно стабильна на протяжении всей жизни человека, но в тоже время открыта для изменений, основанных на жизненном опыте и знаниях [14]. Жизнестойкость и ее три компонента рассматриваются как основные качества, влияющие на индивидуальную устойчивость к стрессу или серьезным изменениям в жизни [14].

Люди с высоким уровнем жизнестойкости обладают позитивным самоощущением, сильной приверженностью работе и большим чувством контроля; они открыты для перемен и жизненных проблем [13]. Для лиц, занятых в профессиях с высоким уровнем стресса, жизнестойкость может быть особенно ценным ресурсом. Одно из исследований показало, что жизнестойкость связана с усилением трансформационного и транзакционного лидерства, в то время как отрицательно связана с пассивно-избегающим лидерством. Исследователи отмечают, что жизнестойкость повышает готовность человека к развитию и потенциал для роста и адаптации в качестве эффективного лидера [13].

Жизнестойкость в определенной степени поддается развитию, что делает ее ценным приобретением для лидеров и тех, кто находится в процессе становления лидерами [10].

Жизнестойкость является значительным фактором, снижающим стресс, характерный для солдат во время военных действий [10]. Было также установлено, что она полезна для тех, кто справляется со стрессом во время боевой подготовки [15].

В то время как многие факторы могут влиять на устойчивые реакции на стресс, в том числе организационные и контекстуальные (например, социальная поддержка), жизнестойкость и ее аспекты рассматриваются как основные индивидуальные качества, влияющие на устойчивость [1; 10]. Таким образом,

недавние исследования описали людей с высоким уровнем жизнестойкости как «стрессоустойчивых, преданных тому, что они делают, уверенных в том, что они могут влиять на свое окружение и результаты, и способных рассматривать важные жизненные события и преобразования как вызовы, с которыми нужно справиться, а не как угрозы, которые нужно пережить» [15].

Качественные интервью с жизнестойкими людьми свидетельствуют об уверенности в том, что они способны преодолевать негативные обстоятельства и обладают внутренней силой для достижения успеха [19]. Эта уверенность в их способности преодолевать трудности может быть обусловлена «закаляющим эффектом», который указывает на снижение уязвимости к стрессу в результате повторного воздействия [19]. Чем больше человек подвергается воздействию стрессовых ситуаций, тем больше он будет уверен в своей способности справиться с ними. Однако эффект закалки зависит от индивидуальных различий, таких как возраст и окружающая среда. Повторное воздействие стресса может повысить чувствительность человека к стрессу и привести к психологической дисфункции, а не к повышению устойчивости.

Люди с более высоким уровнем жизнестойкости продемонстрировали положительные результаты физического и психологического здоровья, связанным с меньшим количеством сообщений о психиатрических или соматических заболеваниях [19]. Аналогичным образом, жизнестойкие люди сообщили, что испытывают больше положительных эмоций и социальной поддержки, чем менее жизнестойкие люди [19].

Таким образом, жизнестойкость – это конструкция, которая выводится из наблюдения за поведением и результатами людей, испытавших значительный стресс [19]. Жизнестойкость иногда называют «диспозиционной устойчивостью», отражающей общую тенденцию проявлять устойчивые реакции на целый ряд стрессоров [10].

Поскольку считается, что жизнестойкость возникает, когда индивид сохраняет психоло-



гическое равновесие, сталкиваясь с невзгодами, сама конструкция изучается ретроспективно. Жизнестойкость обычно определяется, когда понимается контекст пережитых невзгод, что обычно делает определение жизнестойкости дихотомическим наблюдением, привязанным к конкретному контексту. Например, когда изучается жизнестойкость в связи с потерей близкого человека, поведение, которое индивид проявляет, справляясь с этим стрессом, может свидетельствовать о жизнестойкости, но выявленная жизнестойкость привязана к контексту личной потери. Жизнестойкость может быть лучше понята как непрерывная переменная, которая оценивает степень, в которой индивид способен справляться с неблагоприятными ситуациями [12]. Человек, который считается жизнестойким, может не поддерживать высокий уровень жизнестойкости во всех неблагоприятных ситуациях, с которыми он сталкивается. Понимание конструкции жизнестойкости как непрерывной переменной допускает колебания в преодолении неблагоприятных обстоятельств.

В нынешнем виде конструкции существует несколько определенных прогностических факторов, которые объясняют возникновение жизнестойких характеристик. Исследование жизнестойкости в основном было сосредоточено на выявлении индивидуальных характеристик, составляющих жизнестойкость, таких как стратегии преодоления, отношения или самовосприятие, защитные механизмы, темперамент или IQ [19]. Однако до тех пор, пока не будет достигнут консенсус относительно того, что представляют собой «невзгоды» и их специфическая связь с жизнестойкостью, сомнительно, что эти исследования внесут какую-либо ясность в конструкцию.

Независимо от операционного определения невзгод, те, кого идентифицируют как жизнестойких, как правило, демонстрируют повсеместное стрессоустойчивое отношение [12]. Это отношение было описано как «упрямое, решительное отношение <...> что они преодолеют свои обстоятельства, что они достойные люди и что у них есть внутренние ресурсы для достижения успеха» [12]. Распространенность

такого отношения среди жизнестойких людей привела некоторых исследователей к оперативному определению жизнестойкости как просто «стрессоустойчивого отношения, связанного с оценкой себя как способного справиться со стрессорами» [16]. Для целей этой статьи жизнестойкость была определена как стрессоустойчивое отношение, как определили его Карреман и Вингерхутс в своем исследовании 2012 года.

Теория привязанности рассматривает взаимоотношения и связи между людьми на протяжении всей жизни [1; 7] и, как полагают, влияет на развитие эмоционального совладания [2].

Привязанность, согласно Д. Боулби, – это «прочная психологическая связь между человеческими существами» [1]. Привязанность развивается между младенцем и воспитателем благодаря отзывчивости воспитателя. Младенцы, согласно Д. Боулби, запрограммированы на инстинктивное поведение, которое способствует развитию привязанности; считается, что стиль привязанности, который развивается, определяет то, как младенцы относятся к себе и другим.

Привязанность первоначально развивается в течение первых девяти месяцев жизни посредством взаимодействия между фигурой привязанности и младенцем [1]. Считается, что фигура привязанности представляет собой надежную базу для ребенка, чтобы он мог исследовать свое окружение, но при этом возвращаться в безопасное место, когда чувствует угрозу [9]. Когда страдающие дети ищут их фигуру привязанности для обеспечения безопасности, поведение привязанности легко заметить. Таким образом, согласно Д. Боулби, привязанность к основному опекуну приводит к развитию устойчивых, внутренних рабочих моделей себя и других.

М. Эйнсворт и ее коллеги, работая независимо от Д. Боулби, первоначально определили стили привязанности, наблюдая за взаимодействиями родителей и детей с помощью теста «Незнакомая ситуация».

Изучая то, как отдельные дети реагировали на одну и ту же ситуацию, М. Эйнсворт



смогла выделить три различных стиля детской привязанности: Безопасный, или Группа В; Неуверенно-Амбивалентный, также называемый Неуверенно-Устойчивым, или Группа С; и Неуверенно-Избегающий, или Группа А [9]. Четвертая категория детской привязанности была позже выделена Мейном и Соломоном, которую они назвали Небезопасной – Дезорганизованной/Дезориентированной. Дети, отнесенные к этой категории привязанности, могут казаться смущенными и ошеломленными в присутствии воспитателя.

Дети с надежной привязанностью характеризуются тем, что стараются поддерживать близость и контакт с основным лицом, осуществляющим уход, особенно после кратковременной разлуки. Надежно привязанные дети ищут утешения в фигуре своей привязанности, и впоследствии этот человек утешает их, когда они испытывают беспокойство. Тревожные/амбивалентные дети одновременно ищут и сопротивляются контакту со своей фигурой привязанности, когда испытывают беспокойство. Эти дети хотят, чтобы их утешала фигура привязанности, но могут не доверять способности фигуры утешать. Дети, относящиеся к этой категории привязанностей, как правило, больше переживают разлуку и испытывают больше трудностей с успокоением после возбуждения [8].

Наконец, избегающие привязанности дети не стремятся к близости со своей фигурой привязанности, когда испытывают беспокойство. Вместо этого они склонны отводить взгляд и вообще игнорировать родителя. Если родитель пытается взять ребенка на руки, чтобы утешить, ребенок не сопротивляется и не поощряет контакт, но остается относительно пассивным. Это пассивное поведение, по-видимому, указывает на выраженное недоверие к способности фигуры привязанности обеспечить утешение в случае бедствия [9].

Взаимодействие между фигурой привязанности и ребенком позволяет ребенку развить понимание того, как выражать и регулировать свои собственные эмоциональные состояния [9]. Качество этих взаимодействий обязательно определяет возникающий стиль привязанности. Ранний опыт привязанности влияет

на множество процессов, таких как совладание, управление стрессом, эмоциональная регуляция и общее психологическое благополучие [9]. Хотя эта первичная привязанность может ослабевать со временем, учитывая новые возможности для привязанности, первоначальная привязанность между родителями и детьми обычно сохраняется и влияет на способность индивида развивать эмоциональные связи на протяжении всей жизни [11].

Теория привязанности утверждает, что поведение привязанности указывает на внутреннюю репрезентативную модель других и себя, которая позволяет усвоенным ожиданиям поведения определять, как человек справляется с отношениями и стрессорами на протяжении всей жизни [1; 17]. По сути у людей формируются ожидания относительно повседневных социальных взаимодействий, и эти ожидания определяют их взаимодействие с другими и с самими собой. Если у человека развивается стиль привязанности, который характеризуется уверенностью в позитивных взаимодействиях (или позитивным взглядом на других), то этот человек обычно обладает способностью полагаться на других, когда испытывает трудности, и справляться со стрессорами здоровым способом. С другой стороны, подписка на стиль привязанности, который способствует недоверию к другим, не позволяет человеку обращаться за помощью к другим, когда он в беде, и приводит к снижению способности справляться со стрессорами.

Модель привязанности может быть использована для объяснения определенных психопатологий и эмоциональных расстройств в отношениях путем понимания отклонений от нормального, здорового развития привязанности, которые приводят к искаженной внутренней модели [1].

Теория привязанности эволюционировала, чтобы не только объяснить взаимодействие между родителем и ребенком, но и для объяснения более поздних взрослых привязанностей между друзьями, сверстниками и романтическими партнерами [9].

Хазан и Шейвер предложили теорию привязанности взрослого, основанную на сходстве, обнаруженном между привязанностью



родителя и ребенка и связью взрослых пар. Стили привязанности взрослых: безопасный, избегающий и тревожный/амбивалентный, описанные Хазаном и Шейвером, основаны на категориях привязанности детей М. Эйнсворт. Стилль игнорирования/избегания привязанности был добавлен к теории Бартоломью и Горовицем, что привело к появлению четырех стилей привязанности, обозначенных как безопасный, боязливый, озабоченный и отвергающий.

Согласно Д. Боулби (1973), личный стиль привязанности человека развивается в младенчестве и может быть безопасным или неизлечимым, в значительной степени зависящим от внимания его или ее основного опекуна. Стилль привязанности, по-видимому, остается с человеком на всю жизнь и влияет на его способность к установлению связей и взаимодействию с другими людьми. Хотя общая тенденция заключается в стабильности стилиа привязанности с течением времени, исследования показывают, что значительные изменения все еще могут произойти [17]. Например, ученые (М. Main, Е. Hesse, N. Kaplan) указывают, что с помощью терапии взрослые могут сменить небезопасный стилль привязанности на более безопасный.

Система привязанности состоит как из тревожного, так и из избегающего поведения привязанности, которое разыгрывается для того, чтобы увеличить близость к фигуре привязанности [1]. Система привязанности является относительно прототипичной в том смысле, что поведение привязанности, развитое в раннем детстве, оказывает стабильное влияние на последующие возможности привязанности. Из-за того, что система привязанности развивается в раннем возрасте, наблюдаемое поведение привязанности может быть в значительной степени бессознательными действиями, на которые влияют усвоенные ожидания в детстве. Заметное различие между детской и взрослой привязанностью заключается в том, что взрослые способны вызывать мысленный образ своей фигуры привязанности, так что конкретное поведение привязанности может быть незаметно непосредственно [18]. Для на-

дежно привязанных людей это ментальное представление вызывает позитивные, поддерживающие мысли и позволяет им надлежащим образом справляться со стрессом. Однако представление фигуры ментальной привязанности может вызывать более негативные ассоциации у людей с неуверенной привязанностью, что приводит к тому, что они неэффективно справляются со стрессом.

Как в детстве, так и во взрослом возрасте система привязанности активируется при любых предполагаемых угрозах безопасности. Находясь в бедственном положении, люди ищут утешения у своей фигуры привязанности и оценивают, внимательна ли фигура привязанности к их потребностям. Если фигура привязанности достаточно внимательна, безопасность восстанавливается. Однако в том случае, если фигура привязанности не реагирует на потребности, в попытке восстановить безопасность используются стратегии гиперактивации (тревожное поведение привязанности) или деактивации (избегающее поведение привязанности) [18].

Таким образом, привязанность как наличие тесной эмоциональной связи имеет несколько типов. Во-первых, делится на надежную и ненадежную. Надежная привязанность бывает безопасного типа, ненадежная – трех типов: испуганно-избегающего, дистанцированного и озабоченного [6]. Считается, что привязанность, развиваясь из раннего опыта в детстве, приводит к определенным моделям поведения в социальных и личных взаимодействиях.

Привязанность была предварительно связана с жизнестойкостью [16]. Однако эти исследования ограничены по своей направленности и методологии. А. Карреман и Дж. Вингерхутс использовали категориальную оценку стилиа привязанности в отношении жизнестойкости, что ограничивает способность понимать индивидуальные различия внутри этих категорий. Текущее исследование направлено на дальнейшее изучение взаимосвязи между привязанностью и жизнестойкостью. В данной работе высказывается предположение о качестве эмоциональной привязанности к матери, предпо-



ределяющее в дальнейшей жизни ребенка его особенности жизнестойкости. Мать через характерную ей привязанность создает для ребенка единственную и неповторимую социальную ситуацию, в которой складывается развитие базового представления ребенка о мире и отношении к нему.

**Материалы и методы.** С целью подтверждения нашей гипотезы о том, что существуют различия между студентами с разным типом эмоциональной привязанности к матери по уровню развития жизнестойкости, в феврале 2022 года мы провели исследование. В нем приняло участие 98 студентов АНО ВПО «Белгородский университет кооперации, экономики и права» различных направлений подготовки. Выборку составили 48 юношей и 50 девушек в возрасте 18-24 лет.

Для изучения жизнестойкости студентов с разным типом эмоциональной привязанности к матери нами использовались следующие методики:

– тест жизнестойкости (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова) [4];

– опросник привязанности к матери в детстве (Г. Г. Филиппова, Н. В. Матушевская) [6].

На первом этапе мы разделили испытуемых на четыре группы по типу привязанности к матери. Далее с помощью метода рандомизации мы уравнили количество студентов в каждой выделенной группе и сравнили их по показателям и общему уровню жизнестойкости при помощи Т-критерия Стьюдента.

**Научные результаты.** На первом этапе нашего исследования мы разделили испытуемых на 4 группы по типу привязанности к матери: студенты с надежным типом привязанности к матери, студенты с испуганно-избегающим типом привязанности к матери, студенты с озабоченным типом привязанности к матери, студенты с отвергающе-избегающим типом привязанности. Надежный тип привязанности к матери характеризуется низким уровнем тревоги и низким уровнем избегания. Озабоченный тип – высоким уровнем тревоги и низким уровнем избегания. Испуганно-избегающий – высоким уровнем тревоги, высоким уровнем избегания. Дистанцированный – низ-

ким уровнем тревоги, высоким уровнем избегания [6]. На данном этапе нашего исследования мы описали каждую группу студентов по критериям и общему уровню жизнестойкости.

Студенты с надежным типом привязанности к матери имеют средний уровень жизнестойкости ( $M_e=80,65$ ). Это говорит о том, что они могут противостоять стрессовым обстоятельствам, применяя различные стратегии. Компоненты жизнестойкости (вовлеченность ( $M_e=33,4$ ), контроль ( $M_e=31,25$ ), принятие риска ( $M_e=16$ )) также имеют средний уровень развития. Полученные данные можно объяснить, проанализировав отношения между представителями данной группы и их матерями. Матери с надежной привязанностью к ребенку заботятся о детях, удовлетворяя их потребность в любви, одобрении, принятии. Они отзывчивы, чувствительны к потребностям ребенка, доступны для него, быстро откликаются на его сигналы. Дети благодаря такой социальной ситуации развития проявляют уверенность и чувство базовой безопасности. Поведение ребенка имеет следующие признаки: спокойствие, уверенность, радость. По результатам интервью со взрослыми надежно привязанные к матери показывают сбалансированные представления о своих ранних отношениях, ценят привязанность и придают большое значение отношениям с матерью. По наблюдениям они отличаются устойчивым отношением к себе. Таким образом, описанный тип привязанности способствует формированию базового доверия к миру, умению строить благополучные отношения с другими людьми. Однако, в достаточно неблагоприятных обстоятельствах такие студенты не всегда готовы действовать с помощью личностных ресурсов, больше надеясь на помощь извне.

Студенты с озабоченным типом привязанности к матери имеют средний уровень жизнестойкости ( $M_e=93,5$ ). Два показателя жизнестойкости (контроль ( $M_e=29,95$ ) и вовлеченность ( $M_e=40,1$ )) развиты средне, показатель принятие риска ( $M_e=23,45$ ) развит высоко. Это говорит о том, что они готовы к стрессовым ситуациям, способны рисковать в них и экспериментировать в них. Испытуемые груп-



пы с озабоченным типом привязанности при описании отношений с матерью указывают на низкий уровень избегания и высокую тревогу в отношениях с ней. По результатам интервью можно сделать вывод о том, что поведение матерей отличается амбивалентностью в воспитании, непоследовательностью в выражении заботы о ребенке, они проявляют то заботу, то равнодушие. Сам ребенок борется с такой непоследовательностью в проявлении материнской заботы и любви разными способами пытаясь заслужить внимание и эмоциональную поддержку. Такой тип воспитания приучает ребенка к различного рода трудностям и неопределенности окружающего мира. Именно поэтому, принятие риска у данной группы испытуемых является сильным и обеспечивает достаточный уровень жизнестойкости.

У студентов с испуганно-избегающим типом эмоциональной привязанности к матери жизнестойкость средняя, имеющая тенденцию к низкой ( $Me=75,2$ ). Это свидетельствует о том, что данной группе студентов по сравнению с двумя предыдущими сложнее справиться с возникающими стрессовыми ситуациями. Компоненты жизнестойкости имеют разный удельный вес в отношении общего уровня. Контроль ( $Me=26,2$ ) развит на среднем уровне, вовлеченность ( $Me=31,8$ ) имеет тенденцию к низкому, принятие риска ( $Me=16,2$ ) тенденцию к высокому уровню. Это говорит о том, что студентам данной группы сложно включаться в ситуацию, если они изначально не мотивированы. При этом они понимают ценность риска и способны идти на риск. Полученные данные можно объяснить, раскрыв характеристики типа привязанности. Для людей с испуганно-избегающим типом эмоциональной привязанности к матери характерны уязвимость, застенчивость, неловкость. Они склонны отказываться от помощи и поддержки других, и сами не оказывают эту помощь. Не показывают свои чувства другим людям, не уверены в себе, зависимы, сильно ревнивы и боятся отделения и расставания. Им нелегко довериться другим людям, но при этом, сильно развита потребность в общении. Они часто чувствуют себя отчужденными, остро переживают любые симптомы отвержения. Для них актуальна тема оди-

ночества. Они испытывают страх и отчаяние от мысли, что не смогут найти партнера, что их никто не любит. Они блокируют чувства и избегают конфликтов. Такой тип привязанности формирует в уже взрослых людях недоверие к миру. Они живут в постоянной борьбе с самими собой и настороженности по отношению к другим.

Студенты с отвергающе-избегающим типом взаимоотношений с матерью также имеют средний уровень развития жизнестойкости ( $Me=80,5$ ). Компоненты жизнестойкости (вовлеченность ( $Me=33,5$ ), контроль ( $Me=27,5$ )) развиты на среднем уровне, принятие риска ( $Me=20$ ) на высоком. Это свидетельствует о том, что представители данной группы способны справляться со стрессовыми ситуациями в большей степени за счет способности идти на риск. Испытуемые этого типа привязанности к матери холодны, рациональны, равнодушны и отстранены в отношениях. Они очень сдержаны в эмоциях, не прибегают к помощи других при решении своих проблем, полагаются только на себя. В их поведении преобладают такие черты, как самодостаточность, стремление к автономии, эмоциональная неприязнь. Из этого следует, что в стрессовых ситуациях представители данной группы надеются только на себя и за счет собственных ресурсов выходят из них. Исчерпав все собственные ресурсы они способны заболеть, к помощи других относятся крайне скептически.

На втором этапе нашего исследования мы исследовали статистически значимые различия показателей жизнестойкости у представителей описанных групп. С помощью метода рандомизации мы уравнили количество студентов в каждой выделенной группе и сравнили их по показателям и общему уровню жизнестойкости при помощи Т-критерия Стьюдента.

По компоненту жизнестойкости «контроль» статистически значимых различий обнаружено не было. Это свидетельствует о том, что на ответственное отношение к жизни тип эмоциональной привязанности к матери не оказывает влияния.

По компоненту «вовлеченность» были обнаружены значимые различия между студентами с озабоченным и испуганно-избегающим





типом отношений ( $t=5,2$ , при  $p \leq 0.01$ ), озабоченным и надежным ( $t=3,1$ , при  $p \leq 0.01$ ), озабоченным и отвергающе-избегающим ( $t=3,3$ , при  $p \leq 0.01$ ). Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты с озабоченным типом привязанности к матери имеют в соотношении с представителями других типов большую тенденцию включаться в стрессовую ситуацию, находить в ней ценное и полезное для себя.

По компоненту «принятие риска» были обнаружены значимые различия между студентами с испуганно-избегающим и озабоченным ( $t=6$ , при  $p \leq 0.01$ ), испуганно-избегающим и отвергающе-избегающим типами привязанности к матери ( $t=3,1$ , при  $p \leq 0.01$ ), надежным и озабоченным ( $t=6,1$ , при  $p \leq 0.01$ ), надежным и отвергающе-избегающим ( $t=3,1$ , при  $p \leq 0.01$ ), озабоченным и отвергающе-избегающим ( $t=3,9$ , при  $p \leq 0.01$ ). Эти данные свидетельствуют о том, что студенты с озабоченным и отвергающе-избегающим типом эмоциональной привязанности к матери принимают риски, связанные с их деятельностью, в стрессовых ситуациях способны применять нестандартные способы решения.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что студенты с разным типом привязанности к матери способны справляться со стрессовыми ситуациями за счет разных ресурсов: с надежным типом за счет уверенности в себе, базового доверия к миру и при помощи других людей; с озабоченным типом за счет готовности к различным ситуациям, вовлеченности в процесс и способности идти на риск; с отвергающе-избегающим типом за счет ориентации на собственные силы, знания себя, способности идти на риск; с испуганно-избегающим типом за счет осторожности в отношении различных ситуаций.

**Заключение.** Жизнестойкость рассматривается как основное качество, которое влияет на уровень устойчивости человека, когда дело доходит до стресса и/или изменений в его мире. Анализ проблемы соотношения типа эмоциональной привязанности к матери и жизнестойкости студентов показал, что тип эмоциональной привязанности к матери оказывает влияние на развитие таких компонентов

жизнестойкости как вовлеченность и принятие риска. Жизнестойкость выступает как качество личности, развиваемое с детства и способствующее активному преодолению стрессовых ситуаций. Это происходит за счет установок «вовлеченность» и «принятие риска», которые ребенок получает в процессе взаимодействия с матерью. Если отношения с матерью непредсказуемы (она в каждый момент времени ведет себя амбивалентно), то ребенок стремится сделать все, чтобы «заслужить» ее положительное отношение, он готов включаться в любые ситуации, которые предлагает ему жизнь затем, чтобы обратить внимание мамы на себя. Умение включаться переносится во взрослую жизнь в виде установки «в любой ситуации можно найти что-то ценное». Так как студент с таким типом привязанности готов к различного рода ситуациям, то он не склонен выбирать однотипные варианты взаимодействия со средой и способен идти на риск, чтобы добиться результата. Студенты с отвергающе-избегающим типом эмоциональной привязанности принимают риск, так как живут с ощущением риска постоянно и рассчитывают только на собственные силы.

Это исследование предполагает ряд практических последствий.

Мероприятия по улучшению настроения и самочувствия в студенческих группах могут включать учебные программы для повышения стойкости и соответствующих навыков преодоления трудностей. Кроме того, терапевтические вмешательства для усиления надежного стиля привязанности у взрослых показали некоторый успех [17] и могут быть предложены студентам. Как следует из названия, терапия, ориентированная на привязанность, основана на теории привязанности. Цель состоит в том, чтобы предоставить людям безопасную среду, в которой они могут развиваться с точки зрения самовосприятия и знаний. Развитие надежного стиля привязанности взрослого возможно и полезно, если есть желание быть более здоровым родителем, строить удовлетворяющие отношения близости, развивать самосознание и чувство собственного достоинства [17]. Несмотря на имеющиеся ограничения,



представленное исследование указывает на взаимосвязь между жизнестойкостью и стилем привязанности. В будущих исследованиях следует изучить эти переменные в других выборках и проанализировать ценность различных подходов к обучению для формирования жизнестойкости и надежного стиля привязанности.

#### АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты эмпирического исследования жизнестойкости студентов с различными типами привязанности к матери. Показано, что особенности взаимоотношений в детстве родителями влияют на способность уже взрослого человека противостоять стрессовым обстоятельствам. Каждый тип привязанности к матери оказывает свою роль в развитии компонентов жизнестойкости и обеспечивает свой ресурс в развитии жизнестойкости.

**Ключевые слова:** жизнестойкость; эмоциональная привязанность к матери; вовлеченность; контроль; принятие риска; тип эмоциональной привязанности.

#### SUMMARY

The article presents the results of an empirical study of the resilience of students with different types of attachment to the mother. It is shown that the peculiarities of relationships between parents in childhood affect the ability of an adult to withstand stressful circumstances. Each type of attachment to the mother has its own role in the development of resilience components and provides its own resource in the development of resilience.

**Keywords:** resilience; emotional attachment to the mother; involvement; control; risk-taking; type of emotional attachment.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Боулби Д. Привязанность. – М.: Гардарики, 2003. – 480 с.
2. Волобуева Н. М. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов. автореф. дис. ...к. психол. наук. – Белгород, 2012. – 21 с.
3. Волобуева Н. М., Сережко Т. А. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных си-

туациях // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Гуманитарные науки. Филология. Журналистика. Педагогика. Психология. – 2015. – № 24 (221). – Вып. 28. – С. 151–158.

4. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

5. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87–101.

6. Матушевская М. В. Теория привязанности: история и современное состояние исследований // Перинатальная психология и психология родительства. – 2005. – № 2. – С. 40–79.

7. Мухамедрахимов Р. Ж. Взаимодействие и привязанность матерей и младенцев групп риска // Вопросы психологии. – 1998. – № 2. – С. 22–44.

8. Филиппова Г. Г. Психология материнства. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 192 с.

9. Эйнсворт М. Привязанность за порогом младенчества. Детство идеальное и настоящее: сборник работ современных западных ученых. – Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного университета, 1994. – С. 82–110.

10. Bartone P. T., Armstrong R. E., Barry C. L. To build resilience: leader influence on mental hardiness // Defense Horizons. Washington, DC: National Defense University Press, 2009. – P. 1–8.

11. Berman W. H., Sperling M. B. The structure and function of adult attachment // Attachment in Adults. Clinical and Developmental Perspectives / Edited by W. H. Berman, M. B. Sperling. – NY-London. 1994. – 236 p.

12. Condly S. J. Resilience in Children: A review of Literature with Implications for Education // Urban Education. – 2006. – 41(3) – Pp. 211–236.

13. Eid J., Johnsen B., Bartone P., Nissetad O. Growing transformational leaders: exploring the role of personality hardiness // Leadership and Organization Development Journal, 2008. – № 29. – Pp. 4–23.

14. Escolás S., Pitts B., Safer M., Bartone P. The Protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms // Military Psychology. – 2013. – № 25. – Pp. 116–123.



15. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The role of appraisal and coping // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995 – № 68. – Pp. 687–695.

16. Karreman A., Vingerhoets J. J. Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and individual differences*. – 2012 – Vol. 53. – Pp. 821–826.

17. Main M., Hesse E., Kaplan N. Predictability of attachment behavior and representational processes at 1, 6, and 18 years of age // *The Berkeley Longitudinal Study*. – New York: Guilford Press, 2005. – Pp. 245–304.

18. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: structure, dynamics and change. – New York: Guilford Press, 2007. – 321 p.

19. Rutter M. Resilience as a dynamic concept // *Development and Psychopathology*. – 2012. – Vol. 24 (2). – Pp. 335–344.



**А. И. Лучинкина, И. С. Лучинкина**

УДК 159.9

## ОСОБЕННОСТИ ОДИНОЧЕСТВА В СЕТИ

Современное общество живет в скоростных потоках информации. Обычная речь вынужденно претерпевает изменения: «норм» вместо хорошо, «спок» вместо не волнуйся. Извечная проблема нехватки времени сегодня не только не ушла на второй план, а актуализировалась с еще большей силой. При этом все чаще общения даже между близкими людьми переходит в виртуальное пространство, где люди не представлены физически, а их эмоциональные реакции на собеседника можно отследить только при помощи знаков и символов, исключая прямой контакт «глаза в глаза», прикосновения и интонации. Такой урезанный вид

общения ставит под угрозу его эмпатийную составляющую, необходимую для поддержки собеседника и, как следствие, порождает проблему одиночества личности в толпе людей.

Следует отметить, что проблема одиночества не является новой для человечества. Одиночество как психологический феномен рассматривалось в работах Э. Эриксона, Д. Майерса. Следует отметить, что в работах Г. Юнга, Э. Фромма анализируется позитивный момент одиночества как состояние личностного роста и творческого процесса, а термин «одиночество» рассматривается в смысле «уединение» как добровольное ограничение социальных контактов. В исследованиях З. Фрейда и его последователей одиночество, например, представляет собою состояние, на которое оказывают влияние частота, интенсивность и количество участников межличностного взаимодействия. В работах отечественных психологов одиночество чаще всего рассматривается как социально-психологический феномен (К. А. Абульханова-Славская, Ю. М. Швалб). Однако исследований, связывающих одиночество личности и ее виртуальную деятельность, в психологическом пространстве недостаточно. Имеющиеся же исследования основаны на противоречивых гипотезах. Тем не менее проблема сетевого одиночества в настоящее время становится одной из наиболее актуальных.

Цель статьи – изучить и проанализировать психологические особенности личности с различными уровнями одиночества в Сети.

**Изложение основного материала.** Анализ феномена одиночества позволил выделить несколько несогласуемых позиций в этом направлении. Ряд ученых предполагает, что понятия одиночество, изоляция, отчуждение, уединение являются синонимичными [1; 2; 3; 7], что дает возможность рассмотреть феномен одиночества как принятие собственного решения на ограничение контактов [4; 11] или ограничение контактов извне [5]. Другие исследователи выделяют только позитивное либо только негативное [12; 14] одиночество, ограничивая тем самым возможности исследования заданного явления. В работах Дж. Г. Циммермана, Г. Шагивалеевой, Л. Хоукли, В. Франкла, Р. Вайса и