Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8 имени Бусыгина М.И.»

|  |  |
| --- | --- |
| **Индивидуальный итоговый проект по теме:****«Привязанность в жизни человека»**Автор проекта: Андреева Арина Эдуардовна, ученица 10 «А» классаРуководитель проекта: Крупенникова Н.А., педагог - психолог г. Усть-Илимск, 2023 г. |  |

Оглавление

 [**1. Теория привязанности.** 4](#_Toc124706002)

[1.1. Типы привязанности. 5](#_Toc124706003)

[1.2. Как определить свой тип привязанности? 5](#_Toc124706004)

[1.3. Амбивалентный тип. 7](#_Toc124706005)

[1.4. Тревожно избегающий тип. 8](#_Toc124706006)

[1.5. Дезорганизующий тип. 9](#_Toc124706007)

[1.6. Надежный тип. 9](#_Toc124706008)

 [**2. Чем отличается любовь от привязанности?** 10](#_Toc124706009)

[2.1. Любовь как чувства. 10](#_Toc124706010)

[2.2. Любовь как привычка. 11](#_Toc124706011)

 [**3. Влияние типа привязанности на развитие человека.** 11](#_Toc124706012)

 [**4. Борьба с привязанностью.** 13](#_Toc124706013)

[**Вывод:** 14](#_Toc124706014)

[**Список литературы.** 16](#_Toc124706015)

**Приложение 1………………………………………………………………………………17-19**

**Введение**

Привязанность существует в любых отношениях между людьми. Возможно именно поэтому, многие путают обычную привязанность с чувством любви или дружбой. Вполне естественно, что поддерживая отношения, некоторое количество лет, у людей формируется привычка, от которой потом трудно избавиться. Но, с другой стороны, все мы в равной степени привязываемся и привыкаем к людям, вещам, ситуациям и многому другому, что составляет наш привычный образ жизни.

Я нахожусь в возрасте, который в психологи считается переходным перед наступлением взрослой жизни. В этот период подростки приобретают первый опыт отношений с противоположным полом, осваивают новые для себя "взрослые" виды взаимодействия. После окончания школы, я планирую стать психологом, поэтому в своём проекте я решила изучить эту важную для современного человека, тему и разобраться, что собой представляет привязанность, какие её последствия, почему важно уметь различать привычку и любовь.

**Цель:**

Изучить виды и причины появления привязанности, как она влияет на взаимоотношения людей.

**Задачи:**

1.Изучить и проанализировать литературу по теме проекта.

2.Провести опрос, проанализировать результаты.

3.Изучить, какие существуют виды привязанности.

4. Рассмотреть признаки и ситуации, в которых можно выявить привязанность как чувство любви.

5. Провести анализ влияния привязанности на внутреннее состояние человека.

6. Найти методы и рекомендации по правильному поведению человека во избежание медицинских расстройств.

7. Написание информационной статьи по теме проекта и публикация её в СМИ.

8. Представление результатов школьному сообществу.

 **Используемые методы в работе над проектом:**

1. Сбор информации в сети Интернет, в библиотеке школы, консультации с педагогами - психологами.

2. Изучение и анализ источников информации.

3. Опрос.

4. Обобщение и систематизация собранного материала

**1. Теория привязанности.**

 «Теория привязанности не сформулирована как общая теория отношений. Она затрагивает только их определённую грань»: как люди реагируют на боль в отношениях, например, при опасности, грозящей близким, или при разлуке с ними. По сути, привязанность зависит от способности человека развивать базовое доверие к себе и значимым другим. У новорождённых привязанность как мотивационно - поведенческая система направляет ребёнка к поиску близости со значимым взрослым, когда он (ребенок) встревожен, ожидая, что он получит защиту и эмоциональную поддержку. Джон Боулби считал, что склонность младенцев приматов развивать привязанность к значимым взрослым была результатом эволюции, поскольку поведение привязанности облегчит для ребёнка процесс выживания перед лицом таких опасностей, как хищничество.

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

## 1.1. Типы привязанности.

Я уже выяснила, что типы привязанности в отношениях формируются в младенческом возрасте, при этом именно они влияют на выбор партнёра. Зная их особенности можно понять, почему одни люди ревнуют и постоянно ссорятся, а другие - живут мирно и счастливо.

Всего существует 4 типа привязанности:

1. Амбивалентная привязанность.

2. Тревожно-избегающая привязанность.

3. Дезорганизующая привязанность.

4. Надёжная привязанность.

## 1.2. Как определить свой тип привязанности?

Какие вопросы помогают определить тип привязанности

**1. Каким было твоё раннее детство?**

Надёжный: Этот тип ответит на вопрос максимально честно, со всеми хорошими, плохими и даже неприятными подробностями. При этом «надёжный» не будет говорить слишком много или стараться «съехать» с темы.

Избегающий: Ему будет некомфортно, и он постарается уклониться от ответа. Иногда «тревожные» говорят, что практически не помнят раннее детство. Или стараются нарисовать смутную и идеально глянцевую картинку без каких-либо личных деталей.

Тревожный: Человек этого типа не только с готовностью ответит на вопрос, но и будет полностью поглощён им. Возможно, вы даже запутаетесь, о чём именно он говорит - о прошлом или о будущем, и почувствуете, что рассказ слишком затянулся.

Тревожно-избегающий: Этот тип может раздражаться, уходить от вопроса или переключать ваше внимание на другую тему. Если он и ответит, слова будут странными и хаотичными. «Тревожно-избегающий» также может рассказать о прерванных или пугающих отношениях с родителями.

**2. К кому ты шёл за поддержкой, когда переживал или боялся?**

Надёжный: Он даст чёткий ответ и, скорее всего, поделится парочкой примеров про родителей, бабушку с дедушкой или других родительских фигур.

Избегающий: Этот тип скажет что‑то из разряда «наверное, моя мама», но не сможет назвать ни одной ситуации, которая бы это подтвердила. Человек с избегающим типом привязанности также может признаться, что ухаживал за собой сам и никто его не поддерживал.

Тревожный: Он может дать чёткий ответ и даже подкрепить его примерами. Однако в его словах будут заметны признаки непоследовательного поведения [родителей](https://lifehacker.ru/kakie-voprosy-mozhno-zadat-roditelyam/), неудовлетворённые потребности или даже отвращение.

Тревожно‑избегающий: Вопрос о поддержке может задеть человека с таким типом привязанности или показаться ему слишком личным. «Тревожно‑избегающие» склонны чересчур эмоционально реагировать на подобные темы или рассказывать о потерях и пугающих психологических травмах.

**3. Какими были твои последние романтические отношения и как они закончились?**

Надёжный: Этот тип обычно рассказывает о долгой и чувственной связи. «Надёжные» редко говорят гадости о бывших партнёрах, но честно оценивают как плохие, так и хорошие аспекты отношений.

Избегающий: Он постарается замять вопрос или сказать, что закрыл для себя эту историю и никогда больше не думал о прошлых отношениях.

Тревожный: Люди этого типа могут рассказывать об эмоциональных сложностях, неудовлетворённости и злости. Их отношения часто заканчиваются довольно болезненно.

Тревожно-избегающий:

Человек с этим типом привязанности может слишком бурно отреагировать на вопрос и даже нагрубить, например сказать «Не твоё дело». От «тревожно-избегающего» стоит ожидать размытого или хаотичного ответа.

Теперь рассмотрим каждый тип привязанности подробно.

## 1.3. Амбивалентный тип.

Амбивалентная привязанность - Ребенок, амбивалентно привязанный к матери, тяжело переживает разлуку с ней, с нетерпением ждет ее возвращения, однако быстро разрушает реальный контакт, реагируя агресси­ей или истериками на едва уловимые погрешности матери во -взаимодействии (небольшая задержка ответа, кратковременное переключение внимания с ребенка и др.).

Амбивалентная привязанность характеризуется бурными всплесками эмоций (гнев, отчаяние, депрессия), соответствующих острой реакции ребенка на разлуку (Bowlby), вне контекста, т. е. в ситуациях с низким стрессом, когда разлука ребенку не угрожает.

Дети с амбивалентной привязанностью склонны считать, что если их любят в один день, это не значит, что их будут любить и на следующий. В результате у них развивается страх, что те, кого они любят, оставят их, и они воспринимают всех как чужаков или странные ситуации. Они хотят любить, стремятся к ласке и жаждут внимания, но боятся, что это не постоянно. Они чувствуют себя небезопасно в отношениях - романтических или социальных - поскольку не знают, будет ли их любимый человек или друг по-прежнему хотеть видеть рядом через неделю, месяц или год. Эта неуверенность заставляет искать проблемы, даже если их нет, и со временем это приводит к интернализации проблемы и повторению моделей привязанности.

## 1.4. Тревожно избегающий тип.

 Тревожно избегающий тип привязанности в отношениях характеризуется противоречивой позицией к себе и партнеру. Сначала возникает зависимость и сильное влечение к человеку, а затем страх и отвержение, попытка сбежать. Амбивалентность от "я никому не нужен и мне необходимы любовь, забота, внимание" до "мне никто не нужен, мне прекрасно одному, никто меня не достоин". Тревожно избегающий тип принято считать самым сложным. Такие люди практически не имеют шансов на построение здоровых отношений. Сами они постоянно сталкиваются с тем, что влюбляются в непригодных и сбегают от адекватных. Причём на их жизненном пути встречаются и те и другие. Во всех влюблялись и от всех сбежали. Как правило, влюбляются они в тот момент, когда ощущают свою никчёмность. Критическое снижение самооценки, тоска, скука, нехватка внимания, поддержки и заботы. Высокая потребность в присутствии партнера приводит к тому, что возникает привязанность к человеку, способному всё это дать. Далее всё зависит от объёма всего вышеперечисленного и частоты взаимодействия. Если он даст сразу много и при этом постоянно будет рядом, то срок отношений резко сократиться. Если спутник периодически включает качели, а встречи редкие, то борьба за его присутствие и внимание может длиться несколько месяцев и даже лет. Но заканчивается всегда одинаково - у меня всё прекрасно, я хорошая(ий), не хочу общаться, мне никто не нужен, ты слишком близко, тебя слишком много. Происходит как минимум дистанцирование, но чаще полное прекращение коммуникации.

## 1.5. Дезорганизующий тип.

 Люди, которые прошли через тяжелые переживания в своей ранней жизни. Эти люди перенесли тяжелую травму в детстве. Возможно, они испытали сексуальное насилие или другие формы насилия в детстве, и из-за этого они боятся полностью доверять другим. Они боятся приблизиться и относятся к себе негативно. Они испытывают смешанные чувства по отношению к другим; они хотят быть с людьми, но боятся приблизиться к другим, потому что они обожглись. Это трудно, потому что они хотят установить контакт, но им трудно это сделать из-за страха. Травма может повлиять на нас, но последствия не обязательно должны быть постоянными. Вы можете обсуждать травматические события в терапии, где безопасно раскрывать свои чувства.

## 1.6. Надежный тип.

 Если родители удовлетворяют эмоциональные и физические потребности ребенка, он учится демонстрировать свои чувства и привыкает получать на них ответ. Он привыкает к тому, что выражать свои нужды безопасно. Чтобы создать ребенку надежную базу и научить быстро восстанавливать связь, если она обрывается, родителям необязательно быть идеальными.

 Ребенок с надежной привязанностью не боится стресса из-за ухода родителей и быстро приходит в себя после их возвращения.

 Во взрослом возрасте люди с надежным типом привязанности стремятся к близости и легко выражают чувства и потребности, сохраняя способность к независимости.

 Надежная привязанность - прочная основа здоровых отношений, но не гарантия образцового поведения и безупречных решений. Человеку с надежным типом надо стараться понять партнера с другим типом привязанности и принимать во внимание его особенности.

# **2. Чем отличается любовь от привязанности?**

 Вы встретили нового человека и почувствовали нечто волнующее внутри? Как понять, что это настоящая любовь, а не обычная привязанность? Как вы понимаете разницу между любовью и привязанностью? Может вы просто становитесь все больше и больше зависимы от человека, и о глубоких чувствах речи не идет?

 Такое часто случается с людьми. Нередко человек может менять своих возлюбленных как перчатки, будучи убежденным, что это очередная настоящая любовь. Возможно, это уже случалось с вами. И со стороны, кажется, что ничего не может разрушить такие отношения, но с течением времени они распадаются. Тогда возникает логичный вопрос: а была ли это любовь? Или это просто спонтанный порыв эмоций, который был направлен на избежание одиночества.

 Конечно, не существует какой-то единой меры, которая может измерить чувства. Никто не скажет вам, любите ли вы человека больше, чем он вас. Всё очень тонко. Нужно научиться доверять своему шестому чувству и ощущениям. К сожалению, это удается далеко не всем.

## 2.1. Любовь как чувства.

 Любовь – очень сложный вид эмоций, которая встречается каждому человеку. Зачастую, она очень динамична. И выдержать такой темп двум людям крайне тяжело. В отношениях будут присутствовать взлеты и падения, но поддержка друг друга позволит преодолеть все трудности. Во время несерьезных отношений, когда все сводится лишь к привязанности, вы не сможете долго ладить на расстоянии. Настоящая любовь не терпит эгоизма. Однажды вступив в серьезные отношения, ваши приоритеты резко изменятся. Вся философия жизни переворачивается с ног на голову. Вы будете постоянно думать о возлюбленном, заботиться и переживать за него. А вот когда вы не больше, чем просто привязаны к партнеру, то эгоизм будет преобладать. Каждому захочется делать так, чтобы было лучше только ему самому. Это легко заметить и сделать выводы, пока всё ещё не зашло слишком далеко. При настоящей любви, партнеры могут спокойно заниматься своими делами и быть наедине с собой некоторое время. Девиз таких людей по отношению друг к другу – мне хорошо с партнером, но и без него я личность.

## 2.2. Любовь как привычка.

 Иногда случается так, что любовь не проходит испытание временем. Быт, разногласия и споры оказываются сильнее вашего чувства. Вы продолжаете оставаться вместе, потому, что привыкли друг к другу. Но кроме этой самой привычки, вас давно ничего не связывает. Как понять что это привычка? Основным признаком является раздражение. Человек вас начинает раздражать во всем, вы начинаете замечать все плохие черты партнера. Из этого естественно начинаются ссоры, но вы не уходите, как бы плохо вам не было с человеком. Чаще всего люди начинают искать оправдания такому поведению: «это такой период», «это временно, скоро все наладится», но ничего не меняется, а человек остается в отношениях.

**3. Влияние типа привязанности на развитие человека.**

 Развитие привязанности происходит в раннем возрасте, но оказывает влияние в течение всей жизни человека. Для того чтобы в будущем ребенок мог гармонично развиваться, любить себя и быть счастливым во взаимоотношениях с другими людьми, важно сформировать у него базовое доверие к миру. Забота о малыше, отзывчивость и эмоциональное участие в жизни крохи, формирует у него надежную привязанность к близкому человеку. Это и есть основа для крепких и доверительных отношений в будущем.

 Даже самые независимые из нас удивляются, когда замечают, насколько зависимыми становятся, вступив в романтические отношения. Так происходит потому, что интимная связь подсознательно стимулирует наш тип привязанности и мы начинаем либо доверять человеку, либо настороженно воспринимать всё происходящее.

 Чтобы лучше понимать, как всё устроено в паре, можно проанализировать тип привязанности партнёра и начать с его отношения к близости. Он старается удовлетворить ваши потребности или агрессивно реагирует на ваши просьбы? Говорит, что ему некомфортно, или делает шаг навстречу, а потом дистанцируется? Уверенные в себе люди не станут играть в игры, проявлять несговорчивость, отказываться от компромиссов.

«Тревожные» и «избегающие» часто формируют созависимые отношения. Каждый из них не понимает своих потребностей и потребностей партнёра. Именно поэтому их тянет друг к другу. Оба типа редко заинтересованы в «надёжных», просто потому, что для них здоровые отношения- незнакомая территория. А союз с кем-то, у кого похожие проблемы, подтверждает их страхи и питает веру в то, что они недостаточно хороши для любви.

 Ещё одна особенность «тревожных» в том, что они быстро вступают в отношения, вместо того чтобы сделать паузу и проанализировать, насколько потенциальный партнёр соответствует их требованиям. Они фокусируются на сходствах с другим человеком, идеализируют избранника и игнорируют возможные проблемы. При этом «тревожные» забывают о своих потребностях и не умеют правильно выстраивать коммуникацию с партнёром.

 Именно в этом и заключается причина, почему тревожный тип сходится с избегающим. Когда «избегающие» начинают отдаляться, переживания «тревожных» усиливаются. Они путают свою тоску и тревогу с любовью, не понимая, что на самом деле проблема не в них, а в недоступности партнёра. И к сожалению, что бы они ни делали, они не смогут этого изменить. «Тревожные» тратят всё больше сил на сохранение отношений, боясь посмотреть правде в глаза. А «избегающим» необходим кто-то, кто будет искать с ними встреч. Это помогает им удовлетворять свои эмоциональные потребности.

 Кроме того, в отличие от надёжного типа, «тревожные» и «избегающие» не умеют разрешать конфликты, а вместо этого начинают защищаться и атаковать противника. Без конфликтов, импульсивного поведения и «погони» за недоступным партнёром ненадёжные типы погружаются в депрессию, связанную с прошлыми отношениями.

**4. Способы избавления от привязанности**

Освободиться от привязанности к человеку непросто, также как от любой другой зависимости. Скорее всего, будет тяжело и больно, а мысли о возвращении к прежней модели поведения не будут давать  покоя.

Порой сложно выбросить старую поломанную мебель, что уж и говорить об ослаблении связи с человеком. Если эта связь приносит только вред и боль, отношения лучше и вовсе разорвать. Но если отношения прекрасны, потребуется лишь скорректировать свое поведение и изменить образ мыслей.

 С проблемой болезненной привязанности к любимому человеку часто обращаются к психологам. Опытный специалист поможет разобраться в проблеме и поспособствует ее разрешению. Попытаться избавиться от привязанности к человеку можно и самостоятельно.

Задачи, которые нужно поставить перед собой:

- стать независимой, полноценной личностью;

- быть в отношениях не потому что «я без него не могу», а потому что «я его люблю».

Психологи рекомендуют придерживаться такого порядка действий:

1. Определить, что привязанность является болезненной зависимостью, а не просто составляющей любви. Сделать это можно опираясь на знание признаков привязанности.
2. Выяснить, что является объектом зависимости. Что в любимом человеке или какой аспект взаимоотношений с ним является тем «наркотиком», без которого невозможно жить? Придется начать потихоньку себя в этом ограничивать. Так можно снизить не только зависимость, но и предотвратить манипуляции со стороны партнера. Главное, не торопиться.

3. Найти страх, который заставляет «цепляться» за человека. Ответить на вопрос: «Почему я так боюсь его потерять?» и поработать с этим страхом.

4. Осознать, что все в мире приходящее, нет ничего вечного и неизменного. Человек приходит в мир один и также уходит. Привязать к себе человека нельзя, можно только любить личность, уважая независимость.

5. Поработать над внутренней свободой. Освободиться от сковывающих страхов, стереотипов, неуверенности в себе, раскрыть границы возможностей, способностей, выбора действий.

Как правило, все те блага, которые, в прямом и переносном смысле, дает любимый человек, можно:

- найти в себе или научиться создавать самостоятельно;

- получить от другого человека, объекта, деятельности и так далее.

Но зависимый не видит таких возможностей, считает, что только этот партнер источник благ, поэтому и боится его потерять.

Так же я провела опрос среди знакомых. Им были заданы следующие вопросы :

- Сколько вам лет?

- Сталкивались ли вы когда-нибудь с привязанностью к людям?

- Мешает ли вам привязанность к людям в жизни?

- Вы сохраняли отношения из-за привязанности?

- Вы хотели бы избавиться от чувства привязанности к кому-либо?

Были получены следующие результаты (Приложение1)

## 37 человек участвовало в опросе. В результате моего опроса можно сделать вывод : чувство привязанности - это актуальная тема в современном мире.

# **Вывод:**

 Данная работа помогла мне узнать много нового о привязанности в жизни человека. На основе полученных данных мне удалось дать достаточно информации для построения крепких отношений. Я узнала, как выявить у себя определенный тип привязанности и как правильно вести себя в отношениях. Так что в завершении своей работы хотелось дать один большой совет всем: «Прежде чем вступать в серьезные, здоровые отношения, нужно убедиться, что вы готовы психически, и не несёте травм себе и партнеру».

# **Список литературы**

1.Карен Хорни: «Наши внутренние конфликты», 2000 г.

2.Е. Черепанова «Психологический стресс: помоги себе», 1996 год.

3 Т. В. Эксакусто «Большая книга подросткового психолога», 2018 год.

4.А. В Петровский «Общая психология», Москва, 2013 год

5.А. В. Морозов «Социальная конфликтология», 2002 год.

6.Аксенова Л. В. «Семейная энциклопедия», 2017 год;

7.П. Д. Павлёнок, «Социальные отношения», 2013 год.

8.Ю. В. Щербинина « Территория вражды», 2015 год.

9.А. А. Леонтьев «Психология общения в отношениях», 1999 год.

10. О. Примаченко «К себе нежно», 2021

11. К.Каур «молоко и мед», 2020

Приложение 1

#