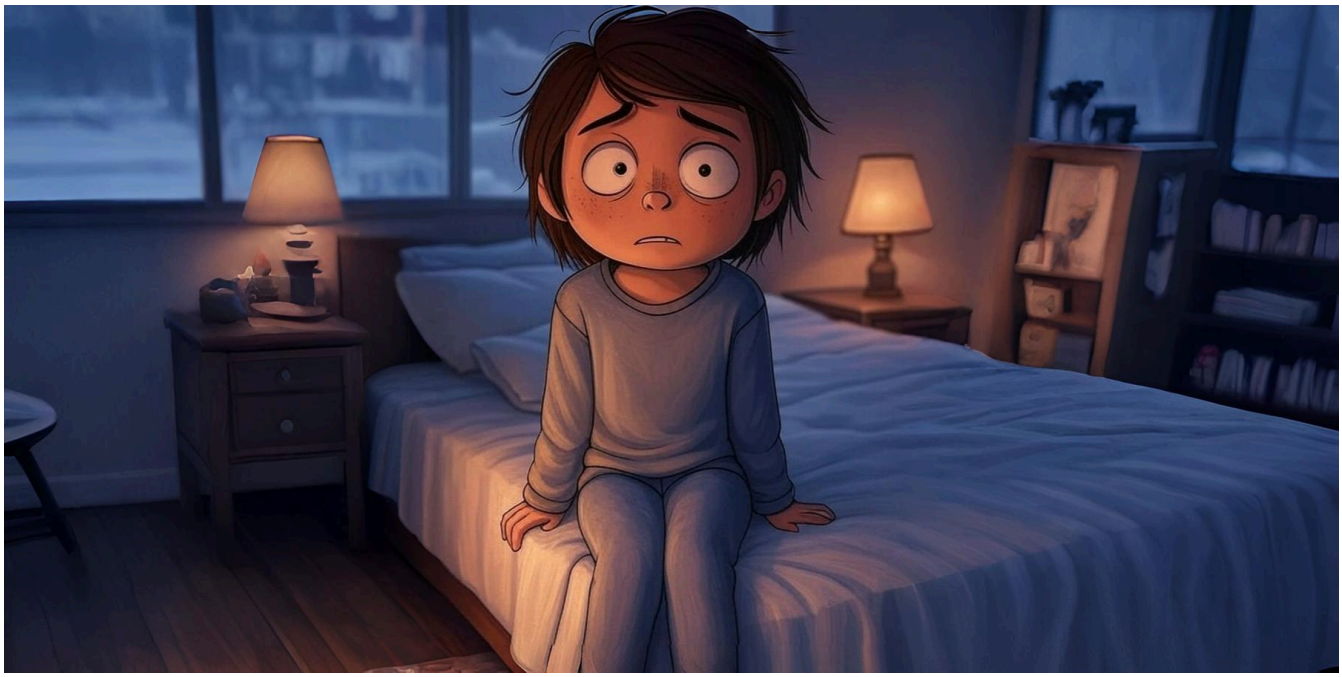
Избегающий тип привязанности. Ключевые отличия от шизоидной структуры личности





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 01.06.2025

Характер как одна из ключевых структур личности является сложным и многогранным феноменом. И представляет собой «совокупность устойчивых черт личности, определяющих отношение человека к другим людям, себе, деятельности и окружающему миру» [2, с. 225]. В дополнении к этому определению С.Л. Рубинштейн указывал, что: «Человек с характером выделяется прежде всего определенностью своего отношения к окружающему, выражающейся в определенности его действий и поступков» [1, с. 620].

Следует подчеркнуть, что характер неразрывно связан с мотивами и действиями человека. «Мотивы поведения, переходя в действие и закрепляясь в нем, фиксируются в характера» [1, с. 622]. В свою очередь не только единичные действия определяют характер, а весь образ жизни определяет его.

Совокупность крайне заостренных черт характера формируют так называемые **акцентуации характера**. В академической литературе классическими типологиями характера выступают теории К. Леонгарда и Е.П. Личко. Между данными теориями прослеживается схожесть, однако следует подчеркнуть разницу подходов к исследуемой проблеме. Так К. Леонгард исследовал характер в норме, а Е.П. Личко изучал патологии характера в первую очередь у подростков и юношей.

Типологии характера:

К. Леонгард выделил 12 типов характера:

1. Гипертимический тип.
2. Дистимический тип.
3. Аффективно-лабильный тип.

4. Экзальтированный тип.

5. Тревожный тип.

6. Эмотивный тип.

7. Демонстративный тип.

8. Педантичный тип.

9. Застревающий тип

10. Возбудимый тип.

11. Экстровертированный тип.

12. Интровертированный тип.

В классификации Е.П. Личко выделяется 10 типов характера:

1. Астено-невротический

2. Гипертимный

3. Истероидный

4. Конфо́рмный

5. Лабильный

6. Неустойчивый

7. Психастенический

8. Сенситивный

9. Циклоидный

10. Шизоидный

Таким образом, характер формируется на основе темперамента, мотивации, образа жизни и окончательную окантовку получает к 18 годам.

Типы привязанности:

Теория типов привязанности Д. Боулби возникла в рамках изучения взаимоотношений между матерями и младенцами и уже в дальнейшем была распространена на взаимоотношения взрослых людей. Так Д. Боулби считал, что детско-родительские отношения оказывают фундаментальное влияние на всю последующую жизнь человека. Например, если ребенок в сензитивный для него период был лишен теплой материнской заботы, то это может привести к формированию социопатического склада характера или задержке интеллектуального развития. И в то же самое время заботливая и поддерживающая мать закладывает основы для формирования надежного типа привязанности. **Чувствительным возрастом для формирования привязанности является возраст от 6 месяцев до 2-3 лет ребенка.** Позже Боулби расширил границы данного возраста до 5 лет.

Всего выделяется несколько типов привязанности:

1) надежный,

2) тревожный,

3) избегающий,

4) тревожно-избегающий.

Сравнительный анализ интроверсии, шизоидного расстройства личности и избегающего типа привязанности

Хар-ка	Интроверт	Избегающий	Шизоид

Категория	Совокупность черт, сформированных на основе темперамента, мотивов, образа жизни и деятельности	Тип привязанности, формирующийся в раннем детстве при взаимодействии с матерью или опекунами	Клинический диагноз
Отношение к одиночеству	Предпочитают одиночество и воспринимают его как ресурс для восстановления энергии	Отталкивают других из-за страха быть отвергнутым или подавленным. Боятся близости и зависимости, но при этом хотят отношений	Не испытывают потребности в близости и отношениях, демонстрация безразличия к удовольствию
Причина формирования	Особенность мозга – чувствительность к дофамину и быстрой перегрузке социальными контактами из-за чего и интроверту требуется больше времени на восстановление	Причин может быть много: эмоциональная недоступность и холодность опекуна в раннем возрасте; наказание за «слабость» (высмеивание ребенка за его плач или потребность в ласке); психологическая травма отвержения, которая подтверждает мысли о том, что «я оказался прав – близость ведет к боли и отвержению»; буллинг	Генетика и влияние ранних взаимоотношений со значимыми людьми
Поведение в отношениях	Отношения немногочисленны в силу избирательности интровертов, но при этом они могут быть глубокими, близкими и эмоционально насыщенными	Эмоционально дистанцируются, стараются минимизировать эмоциональную близость	Предпочитают уединение. По Кречмеру являются «друзьями книг и природы». Эмоциональная глубина с супругой/супругом минимальна. Снижен сексуальный интерес
Реакция на близость	Способны ценить близость, но при этом нуждается в личном пространстве и времени наедине	При чрезмерной эмоциональной или физической близости чувствуют дискомфорт	Не ищут эмоциональных связей, демонстрируют безразличие к похвале и критике. Ангедония
Уровень стресса	Не испытывают страдания от интроверсии. Интроверсия – нормальный способ функционирования	Часто испытывают внутренний конфликт из-за невозможности реализовать потребность в любви и принятии	Присутствует эго-синтонность (такие люди не чувствуют, что у них есть проблемы). Дистресс может возникнуть только в ситуациях обязательного интенсивного социального взаимодействия, где им нужно играть роль «нормального человека». В уединении чувствуют себя лучше

Следует подчеркнуть, что **избегающими могут быть не только интроверты, но и экстраверты**. Основная защита избегающих людей: «Мне не нужна близость, я сам справлюсь». Такие люди могут казаться самодостаточными, но при этом испытывают внутренний конфликт, так как **хотят быть любимым, но при этом бояться быть уязвимыми**. После разрыва отношений могут осознать, что сильно нуждаются в партнере.

Шизойды же имеют **гипертрофированную защиту от мира**, но при этом отсутствует страх отвержения как у избегающих. Предпочитают фантазии и внутренний мир реальным отношениям.

Таким образом между шизоидным типом личности и избегающим типом привязанности есть некоторая схожесть в их внешнем проявлении, но во внутреннем плане имеет абсолютно разные

причины. Главное отличие: избегающие хотят близости, страдают от одиночества и при этом не могут довериться, а шизоиды не испытывают потребность в близости и не страдают от ее отсутствия.

Для определения Вашего типа характера пройдите наши онлайн тесты:

Тест Экстравертированности – Интровертированности Л.Н. Лутошкина

Тип характера по К. Юнгу

Тест Оценка Коммуникативных Умений

Литература:

1) Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн – СПб.: Питер, 2010. – 713 с.

2) Фурманов, И.А. Основы психологии: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / И.А. Фурманов [и др.] – Минск : Современная школа, 2011. – 496 с.

Как строить отношения с партнером у которого избегающий тип привязанности?

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте