

Характеристики стилей привязанности у взрослых

Надёжная привязанность

- Стремление к эмоциональной близости с другими
- Способность к установлению эмоциональной близости
- Хорошо чувствует себя в отношениях взаимной зависимости
- Хорошо переносит одиночество
- Положительный образ себя и другого
- Открытое и тёплое отношение к другим
- Спокойно воспринимает критику
- Устойчивое ощущение себя
- Навыки самонаблюдения
- Навыки самоанализа
- Высокая самооценка
- Способность доверять в отношениях
- Склонность к стабильным длительным отношениям
- Открыто делится с другими своими чувствами
- Испытывает положительные чувства по поводу отношений
- Сбалансированное переживание эмоций (не слишком много и не слишком мало)
- Дорожит привязанностью

Индифферентная привязанность

- Избегание близости и интимности
- Чувство дискомфорта, связанное с близостью
- Амбивалентность
- Поведение, направленное на уклонение от отношений
- Заносчивость и пренебрежительное отношение к другим
- Недоверчивое отношение к зависимости от других
- Трудности в сближении с другим человеком
- Предпочитает оставаться отстранённым
- Боязнь близости
- Стремление оставаться неэмоциональным или минимизировать выражение эмоций
- Неприязнь к тому, чтобы открываться, делиться личными мыслями
- Ложное «я»
- Отстраняется, когда кто-то приближается
- Иллюзия собственной самодостаточности
- Убегание из терапии

Амбивалентная привязанность

- Чрезмерное беспокойство по поводу отношений
- Беспокойство, что партнёр не дорожит отношениями так как он
- Навязчивая озабоченность и заикленность на отношениях
- Чрезмерная потребность в одобрении
- Пренебрегает признаками неблагополучия в отношениях
- Страх отпугнуть людей
- Страх быть брошенным, отвергнутым, боязнь критики
- Обиды, когда партнёр проводит какое-то время вне отношений

- Злобная замкнутость
- Фрустрация, если партнёр недоступен
- В ответ на неодобрение сильно расстраивается или чувствует подавленность.
- Легко расстраивается, склонен к преувеличенной демонстрации негодования и неудовольствия
- Ревность
- Страх одиночества
- Навязчивое проявление заботы
- Покорность, уступчивость, внушаемость
- Готовность пожертвовать независимостью ради привязанности
- Уделяет меньше внимания работе, учёбе и друзьям, чем партнёру по отношениям
- Навязчивое стремление, что бы о нём заботились
- Готовность находиться с партнёром постоянно
- Желание слиться с партнёром
- Партнёр такого человека описывает свои ощущения, как «удушьё, отсутствие воздуха»
- Постоянно требует, что б его успокаивали
- Цепляется за партнёра, требователен
- Стремление произвести впечатление и добиться похвалы
- Выжимает из партнёра ответные реакции
- Сосредоточенность на себе, демонстративность, стремление быть в центре внимания
- Зависимость от терапии

Дезорганизованная привязанность

Дезорганизованный внутренний мир

- Нарушение регуляции психофизиологического состояния
- Нарушение регуляции аффекта (слишком много либо слишком мало)
- Провалы в самонаблюдении или в самоконтроле
- Дискретность самоощущения и аффективных состояний
- Когнитивные искажения, спутанность, мышление подчинено внутренним импульсам

Дезорганизованное поведение

- Нарушение чувства личной инициативы и целенаправленного поведения
- Нарушение исследовательского и игрового поведения
- Ригидный человек

Поведение дезорганизованной привязанности

- Активизация противоречивых стратегий привязанности
- Контролирующее поведение
- Покорность или чрезмерно заботливое поведение
- «Стабильная нестабильность» в отношениях
- Защитная агрессивность и беспомощность
- Неспособность вызывать в других желаемую ответную реакцию