

УДК 159.9

**Шершнева Полина Константиновна,**

студентка факультета ветеринарной медицины

Shershneva Polina Konstantinovna,

student of the Faculty of Veterinary Medicine

**Кувичкин Николай Михайлович,**

кандидат с.-х наук, доцент кафедры экономики, философии и социальных дисциплин

ФГБОУ ВО «Донской ГАУ», п. Персианоский, РФ

Kuvichkin Nikolay Mikhailovich,

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor of the Department of Economics,

Philosophy and Social Disciplines of the Federal State Budgetary Educational Institution "Donskoy

GAU", Persianovsky village, Russian Federation

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДОСТУПНОСТЬ

## EMOTIONAL AVAILABILITY

***Аннотация:** В статье поясняется понятие эмоциональной доступности как расширение первоначальной концептуализации отношений привязанности между родителем и ребенком, а также между партнерами. Как конструкт и как мера, ЭД рассматривает диадические и эмоциональные качества отношений. Эмоциональная доступность предсказывает различные результаты, такие как безопасность привязанности, регуляция эмоций. Описываются недавно разработанные программы по улучшению ЭД между взрослым и ребенком, между партнерами.*

*The article explains the concept of emotional accessibility as an extension of the initial conceptualization of the attachment relationship between parent and child, as well as between partners. As a construct and as a measure, EA looks at the dyadic and emotional qualities of a relationship. Emotional availability predicts various outcomes, such as attachment security, emotion regulation. Describes recently developed programs to improve EA between an adult and a child, between partners.*

***Ключевые слова:** эмоциональная доступность, семейные отношения, эмоциональная отзывчивость, привязанность*

**Keywords:** *emotional availability, family relationships, emotional responsiveness, attachment*

Эмоциональная доступность – представляет вовлеченность в отношения, но не только между родителями и детьми, но и другими партнерами. Эмоциональная доступность (ЭД) относится к способности двух людей разделять здоровую эмоциональную связь, и, таким образом, проясняет эмоциональное и диадическое качество отношений. Обуславливает, связанные с привязанностью, включая, эмоциональные и структурные характеристики содержания. Диадическое качество ЭД учитывает точки зрения как взрослого, так и ребенка, а не предписывает конкретное поведение, на которое могут влиять культурные и иные предубеждения. Эта характеристика позволяет наблюдать и измерять ее в любом контексте или культуре. Кроме того, поскольку ЭД учитывает эмоциональный климат отношений, она предлагает более обширную и содержательную информацию об отношениях [1].

Быть эмоционально доступным, это реагировать и откликаться на обращение близкого человека, полностью забывая о пренебрежении, игнорировании его просьб, предложений.

Ведь за критикой и обвинениями, бывает прячется неприступность и равнодушие, а тревожность данной ситуации определяет невозможность доверия. Зная это, осознавая необходимость и значимость событий, многое можно изменить в контакте партнеров, например, заменив личностную критику, несвойственные и оскорбительные замечания, обвинения в своих неудачах, негативном настроении, негативных, нечетких посланиях.

Помимо этого, эмоциональная доступность относится к тому, как часто и в какой степени ваш партнер эмоционально доступен и открыт для вас. Важно построить свой эмоциональный интеллект, чтобы обрести чувствительность, которую каждый из нас всегда ищет в другом. Благодаря активному осознанию и эмпатии вы автоматически почувствуете небольшие сдвиги в динамике отношений, которые сигнализируют о необходимости действовать.

Самое главное, научиться преодолевать особенные эмоциональные состояния и чувства – усталость, раздражение, отчаяние, навязчивость, обиды, злость, при этом выдерживать и остаться рядом, без упреков, без оценивания, бегства в свои "важные" дела. Это непросто, так как происходит большой перерасход внутренних сил, ресурсов и желаний. В одиночку иногда не справиться, поэтому нельзя оставаться со своими проблемами один на один, а непонимание, эмоциональную недоступность нужно заменять на доверие, заботу, отсутствие враждебности друг к другу, особенно к ребенку, так как именно дети начинают свою активность на первых этапах которых находится близкий человек.

Способен ли взрослый управлять своими негативными эмоциями, чтобы не выражать их по отношению к ребенку, ведь неспособность эффективно регулировать эмоции приводит к тому, что взрослый демонстрирует скрытую и / или открытую враждебность, где скрытая враждебность состоит из менее очевидного выражения отрицательных эмоций, таких как нетерпение, скука, разочарование, а открытая враждебность состоит из таких форм поведения, как негативные высказывания в адрес ребенка, физическая агрессия и угрозы разлучения [2].

Добрый и отзывчивый ребенок взаимодействует со взрослым, когда он протягивает руку, и ему это явно нравится. Вовлеченный ребенок приглашает взрослого присоединиться к своей игре и разговаривает со взрослым. Отзывчивость, и вовлеченность уравниваются желанием ребенка стремиться к автономии и исследовать окружающее социальное пространство. Дети, которые должным образом вовлечены и отзывчивы, редко связываются со взрослым с помощью отрицательных эмоций и поведения.

Таким образом, детская сторона отношений тоже является важным ключом к общему эмоциональному здоровью, которое не всегда можно получить, наблюдая за родительской стороной отношений.

Эмоциональная доступность достаточно успешный, легко применимый, удобный способ понять множество взаимоотношений [3]. Хотя все измерения ЭД важны для описания общего качества отношений, система также суммирует их, определяет меру привязанности в зависимости от результата.

Эмоциональная доступность хорошо поддается исследованию множества различных отношений, легко применима к семейным отношениям, теориям семейных систем [4], рассматривает семьи, как динамические системы, в которых люди взаимодействуют, чтобы влиять друг на друга и семью, а также учитывает эти динамические взаимодействия между членами в контексте семейной системы.

Данная область исследования привязанности признает, что существует много важных аспектов и эмоциональных близостей с партнером, эмоциональной поддержки отношений.

Главным приоритетом достойных и счастливых отношений является эмоциональная отзывчивость и доступность обоих партнеров, а обратная связь, поддержка, внимание и уважение дает возможность на установление полноценного эмоционального контакта. Эмоциональная отзывчивость и доступность творят настоящее чудо и являются основой прогресса, а самое главное обезопасят любые отношения. В основном это те категории, свойства которых не хватает каждому из нас в обществе, в котором много личной боли, страхов, беспомощности. Но у каждого есть уверенность и возможность создать вокруг себя атмосферу любви, взаимопонимания и счастья.

### **Список литературы:**

1. Биринген, З. (2012). Интеграция эмоциональной доступности в структуру психопатологии развития: размышления о специальном разделе и будущих направлениях.
2. Махов, Ф.С. (1999). Кого мы растим: Беседы о материнском и отцовском воспитании.
3. Биринген, З., Дершайд, Д. (2014). Эмоциональная доступность (ЭД): теоретические основы, эмпирические исследования с использованием шкал ЭД и клиническое применение.
4. Боуэн, М. (1990). Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика