

Крюкова Т.Л., Григорова Т.П. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним



English version: [Krukova T.L., Grigorova T.P. Destructive attachment in heterosexual adults' relationships: stress and coping aspects](#)

Костромской государственный университет им. Н.А.Некрасова, Кострома, Россия

[Сведения об авторах](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Представлены результаты эмпирического исследования феномена деструктивной привязанности в близких отношениях между мужчиной и женщиной во взрослом возрасте. В качестве испытуемых приняло участие 165 человек (средний возраст – 32 года), из которых 82 человека (48 женщин и 34 мужчины) являлись субъектами деструктивной привязанности; 83 (43 женщины и 40 мужчин) составили контрольную группу. С помощью феноменологического интервью, мультипросника измерения романтической привязанности у взрослых (*MIMARA*) получены и описаны высокая стрессогенность и амбивалентность проявлений деструктивной привязанности. Индивидуальное и диадическое совладающее поведение испытуемых изучалось с помощью интервью и опросника способов совладания (*WSCQ*). Результаты исследования копинга субъектов деструктивной привязанности, сравнительный анализ с аналогичными результатами в контрольной группе характеризуют его как непродуктивный. Частота стрессогенных проявлений деструктивной привязанности, низкая степень их осознанности и отказ от разрыва / завершения неудовлетворяющих отношений рассматриваются в работе как характерные проявления несовладания субъектов деструктивной привязанности.

Ключевые слова: взаимоотношения, деструктивная привязанность, стресс-факторы, совладающее поведение, копинг-динамика, индивидуальный копинг, диадический копинг

Близкие отношения со значимым человеком, несомненно, являются крайне важными для личности в любом возрасте. С точки зрения психологии развития в близких отношениях удовлетворяются значимые потребности личности в привязанности, принадлежности, любви, принятии, чувстве безопасности, необходимые для полноценной реализации своего потенциала, продуктивного взаимодействия с внешним миром. С точки зрения психоаналитического подхода на возрастном этапе ранней зрелости реализуется задача построения личностью близких отношений без потери собственной идентичности [Erickson, 1987; Эриксон, 1996; Мак-Вильямс, 1998]. В более зрелом возрасте при отсутствии у человека позитивного опыта решения конфликта между близостью и изоляцией может отмечаться нехватка внутренних сил для решения социальных трудностей, чрезмерное поглощение собой и своими проблемами [Bartholomew et al., 2001]. Результатом подобных состояний могут стать чувства одиночества, собственной неполноценности, отчаяния и невозможности контролировать и преобразовывать свою жизнь [Fraleay, Shaver, 2000]. Частным итогом неразрешенности данного конфликта, на наш взгляд, может являться ситуация, в которой человек удерживает партнера, отношения с которым не только не приносят удовлетворения, но и вызывают сильные, регулярно возникающие негативные эмоции и состояния.

Деструктивная привязанность к партнеру во взрослом возрасте

Неблагополучные, деструктивные любовные отношения между мужчиной и женщиной, в том числе в качестве стресс-фактора, являются одними из популярных объектов изучения в области

аддиктологии. Однако не менее важно изучение данной проблемы с точки зрения теории развития, а именно – важно понимать, что представляет собой привязанность к партнеру в подобных отношениях и как ее субъект совладевает с ее негативными проявлениями [Григорова, 2013; Крюкова, Сапоровская, 2014; Екимчик, 2009; Шипова, 2014; Ювенский, 2010; и др.].

В 1980-х – начале 1990-х годов теория привязанности стала интенсивно применяться в психологии развития, клинической и социальной психологии [Bartholomew, Horowitz, 1991]. Тогда же возникла идея о том, что романтические отношения взрослых и вообще любовные отношения по сути – отношения привязанности [Fraley, Shaver, 2000]. В зарубежных исследованиях привязанности взрослых людей внимание большинства исследователей было сосредоточено на стиле привязанности – устойчивом паттерне ожиданий, эмоций и поведения, связанного с отношениями [Brennan et al., 1998; Eubanks-Carter et al., 2011]. Были разработаны краткие описания трех предлагаемых типов привязанности у взрослых: 1) надежная (*secure*); 2) тревожно-амбивалентная (*anxious-ambivalent*); 3) избегающая (*avoidant*) [Hazan, Shaver, 1987].

Стили привязанности могут быть охарактеризованы посредством двух независимых параметров – тревоги по поводу привязанности и избегания близости [Bartholomew, Horowitz, 1991]. Данные особенности привязанности теоретически предсказуемым образом сопряжены с качеством отношений и адаптацией личности [Mikulincer, Shaver, 2007].

Небезопасную привязанность, имеющую ярко выраженный стрессогенный характер, субъект которой не испытывает удовлетворения потребностей в любви, принятии и безопасности, страдает от хронического переживания угрозы разрыва отношений и потери партнера, оказывающего негативное влияние на его психологическое благополучие, мы предлагаем называть *деструктивной привязанностью* [Григорова, 2013]. Таким образом, под деструктивной привязанностью мы понимаем дезадаптивный и стрессогенный тип привязанности во взрослом возрасте, имеющий следующие особенности.

1. Регулярное совершение субъектом активных действий, направленных на сохранение и поддержание отношений, которые не приносят удовлетворение потребностей в принятии, чувстве безопасности; являются источником тяжелых негативных переживаний и состояний.
2. Длительное нахождение субъекта в подобных отношениях, что является фактором усиления стресса и разрушительного потенциала для личности.
3. Существование для субъекта привязанности угрозы психологического и другого благополучия в условиях его включенности в близкие отношения [Григорова, 2015b].

На наш взгляд, феномен деструктивной привязанности помимо черт, присущих небезопасным привязанностям, характеризуется также невозможностью субъекта самостоятельно прекратить поведение привязанности по отношению к объекту, что характерно для ранней детской привязанности и зависимого поведения, но не для привязанности взрослых.

Стрессогенный характер деструктивной привязанности

В нашей работе в качестве одного из источников стресса и сильных негативных переживаний у субъектов деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте мы рассматриваем ситуации переживания ими угрозы потери партнера и разрыва отношений. При этом мы опираемся на классические исследования феномена привязанности [Боулби, 2004] и проблем копинг-поведения [Lazarus, Folkman, 1984].

Совладание со стрессом обеспечивает человека продуктивностью, хорошим здоровьем, благополучием, в том числе в его близких взаимоотношениях. Таким образом, совладание представляет собой значимый референт социального адаптивного поведения человека [Крюкова, 2004; Крюкова, Сапоровская, 2014].

Основной функцией совладания при этом считается не только защита субъекта от прямого

воздействия стресс-факторов, но и поддержание его чувства самооценности, сохранение связи прошлого и будущего, восстановление дострессового уровня активности субъекта. Т.Л.Крюкова среди задач совладания как осознанного процесса выделяет снижение (минимизацию) негативных влияний ситуации, восстановление и поддержание активности и адаптивности субъекта, преобразование жизненной ситуации и приспособление к ней, поддержание позитивного образа «Я», тесного контакта с социумом и эмоционального равновесия [Крюкова, 2010].

В нашем предыдущем исследовании были выявлены следующие стресс-факторы, характеризующие отношения деструктивной привязанности.

1. Особенности отношений, несущие угрозу для личностного благополучия субъекта привязанности (ощущение себя зависимым от партнера и отношений с ним; эпизоды насилия и манипуляций со стороны партнера; высокая конфликтность в отношениях и др.). Мужчины чаще отмечают факты эмоционального насилия со стороны партнерши (оскорбления; упреки; непредсказуемые вспышки гнева; шантаж; угрозы и др.). Женщины, помимо прочего, говорят о фактах физического насилия, экономическом контроле со стороны партнера.

2. Переживание субъектом острой тревоги и страха потерять партнера и отношений с ним, несмотря на испытываемые страдания и общую неудовлетворенность данными отношениями. Переживание тревоги воспринимается субъектами как «изматывающее», «опустошающее» чувство, испытываемое ими на протяжении всей длительности отношений с партнером. Подобные переживания сближают данный феномен с системным кризисом отношений, ярко проявляющимся в ситуации измены партнеров [Шипова, 2014]. В то же время субъекты безопасной привязанности испытывают тревогу и страх потери партнера в ситуациях, имеющих к этому объективные предпосылки (крупная ссора, снижение количества встреч, увеличение психологической дистанции, разлука, появление «соперника» или «соперницы») [Григорова, 2013, 2015b].

Таким образом, *цель* исследования состоит в изучении особенностей совладания субъекта деструктивной привязанности к партнеру с ее проявлениями. Мы предполагаем, что субъекту деструктивной привязанности, несмотря на использование различных копинг-стратегий, остаются свойственны негативные переживания, высокий уровень напряжения и проявления несовладания на протяжении всей длительности отношений с партнером.

Эмпирическое исследование совладания со стрессом в отношениях деструктивной привязанности между мужчиной и женщиной

Организация исследования

Нами изучались следующие характеристики совладания субъектов деструктивной привязанности: выбор копинг-стратегий; напряженность копинга.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе исследования все давшие согласие участвовать испытуемые были разделены на две группы: группа субъектов, состоящих в отношениях деструктивной привязанности, и группа субъектов, не состоящих в отношениях деструктивной привязанности. Для разделения испытуемых на данные группы им предлагался авторский опросник, состоящий из 10 вопросов, оценивающих качество близких отношений.

Разделение испытуемых на группы субъектов деструктивной привязанности и контрольную группу проводилось по результатам ответов на следующие ключевые вопросы.

1. Чувствуете ли Вы себя любимыми в отношениях с партнером?
2. Существует ли угроза / вред для Вашего психологического благополучия, связанные с качеством отношений с партнером?
3. Удерживаете ли Вы партнера, несмотря на собственную неудовлетворенность отношениями?

Выборка

В исследовании принимали добровольное участие взрослые мужчины и женщины, состоящие в романтических (супружеских) отношениях с объектом привязанности. В этих отношениях предполагается желание тесного контакта с партнером; поиск поддержки и защиты в трудных жизненных ситуациях; возникновение стресса при разлуке и угрозе разрыва отношений с ним. Испытуемые на момент проведения исследования имели средне-специальное или высшее образование, опыт трудовой деятельности, место работы в различных сферах (образование, торговля, сфера услуг и др.). Также они имеют опыт отношений в прошлом с другими партнерами.

Выборка исследования состояла из 165 человек, давших согласие принять участие в исследовании и являющихся субъектами привязанности к партнеру на протяжении периода времени от 3 до 20 лет. Средний возраст испытуемых – 32 года ($SD = 3,8$).

Выборка была разделена на две группы: в первую группу входят 43 женщины и 40 мужчин (всего 83 человека) в возрасте от 25 до 39 лет, состоящие в романтических (супружеских) отношениях от 3 до 13 лет, не состоящие в отношениях деструктивной привязанности, являющиеся субъектами безопасной привязанности.

Во вторую группу входят 48 женщин и 34 мужчины (всего 82 человека) в возрасте от 23 до 45 лет, состоящие в романтических (супружеских) отношениях от 3 до 20 лет, являющиеся субъектами деструктивной привязанности.

Субъекты деструктивной привязанности, состоящие в близких отношениях с постоянным партнером вплоть до 20 лет, сообщали о том, что негативные переживания в данных отношениях испытывались ими на протяжении всего их периода.

Методы

1. Мультиопросник измерения романтической привязанности у взрослых – Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment (*MIMARA*) [Brennan, Shaver, 1995], адаптация [Екимчик, 2009].
2. Опросник способов совладания – Ways of Coping Questionnaire (*WCQ*) [Lazarus, Folkman, 1984], адаптация [Крюкова, 2004].
3. Полуструктурированное феноменологическое интервью.

Результаты и обсуждение

Исследование подтвердило, что поведение привязанности имеет дело с возникающими во взаимоотношениях стрессами, которые «запускают» совладание.

В отношениях субъектов деструктивной привязанности как близость к партнеру, так и отдаленность от него имеют особую стрессогенность для субъекта. Это связано, как с особыми характеристиками отношений, так и со специфическим переживанием угрозы их разрыва, описанными выше, вызывающими негативные проявления данной привязанности (см. рис. 1).



Рис. 1. Основные характеристики отношений, выступающие источником стресса и стрессогенных проявлений деструктивной привязанности.

Нами выявлены стрессогенные проявления деструктивной привязанности, которые возникают вследствие действия следующих стресс-факторов.

1. Активное использование субъектами контроля над партнером; поведение, направленное на поиск близости с ним. Действия же субъекта, связанные с попытками разрыва актуальных отношений и поиском другого объекта привязанности, мы интерпретируем как поведение, направленное на отдаление от партнера. Согласно данным интервью, подобные формы поведения реализуются субъектами с низкой степенью осознанности, малоэффективны и вызывают лишь временное улучшение психоэмоционального состояния.

2. Длительность периодов времени тяжелых переживаний субъектов, таких как чувство ненужности, нелюбви со стороны партнера; страх одиночества; ненависть по отношению к партнеру; чувство вины. Низкий уровень осознанности источников подобных переживаний и чувств затрудняет продуктивное и эффективное совладание субъекта с ними.

3. Специфические когнитивные установки и искажения субъектов: приписывание себе образа «жертвы» отношений и виктимных черт; негативное восприятие партнера как отстраненной, опасной и бесчувственной личности; «мифологизация» отношений с партнером (искажение реальности). Данные установки, свойственные субъектам привязанности, косвенно подтверждают активную работу психологических защитных механизмов и затрудняют осознание источников испытываемых тревоги и стресса.

Как отмечают субъекты деструктивной привязанности, стресс начинает ими испытываться с началом самих близких отношений. Помимо некоторых объективных факторов, его вызывающих (например, удаленное проживание партнеров друг от друга; наличие у одного или обоих партнеров собственных незаконченных романтических отношений и др.), ими также называются иные причины. Чаще всего это тревога, источник которой субъектом не осознается, либо часто встречающееся в выборке восприятие отношений и партнера как «предназначенных судьбой». Отвечая на вопросы феноменологического интервью, они говорят о том, что «предчувствовали» знакомство с партнером, достаточно быстро возникло ощущение, что их партнер – именно тот человек, который сможет сделать их счастливыми.

Изучение специфики выбора стратегий и динамики совладания субъектов деструктивной привязанности позволило нам получить следующие результаты, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Выраженность стратегий совладания по ОСС (*WCQ*) у субъектов деструктивной привязанности к партнеру (дескриптивная статистика), $n = 82$

Шкалы ОСС	Среднее	Медиана	Мода	Размах	Стд. отклонение
Конфронтативный копинг	7,82	8,00	Множеств.	7,00	2,95
Дистанцирование	9,93	10,00	14,00	8,00	3,13
Самоконтроль	12,79	12,00	12,00	11,00	1,91
Поиск социальной поддержки	10,77	11,00	13,00	7,00	2,3
Принятие ответственности	8,28	8,00	8,00	7,00	1,93
Бегство / избегание	10,30	10,00	10,00	10,00	3,42
Планирование решения проблемы	10,63	12,00	12,00	7,00	2,47
Положительная переоценка	10,32	10,00	8,00	11,00	3,1

Сравнение средних значений испытуемых – субъектов деструктивной привязанности и испытуемых из контрольной группы представлено на рис. 2.

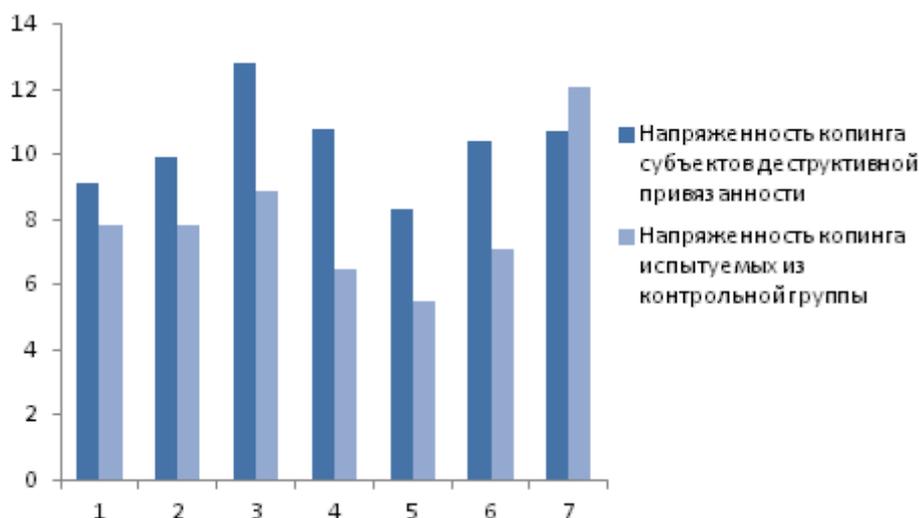


Рис. 2. Средние значения копинг-стратегий субъектов деструктивной привязанности к партнеру ($n_1 = 82$ чел.) и испытуемых из контрольной группы ($n_2 = 83$ чел.).

Примечания. 1 – Конфронтационный, 2 – Дистанцирование, 3 – Самоконтроль, 4 – Поиск социальной поддержки, 5 – Принятие ответственности, 6 – Бегство-избегание, 7 – Планирование решения проблемы.

Сравнивая показатели шкал с нормами опросника, мы видим пограничную и высокую напряженность копинга у испытуемых с деструктивной привязанностью к партнеру, что говорит о значительной силе стресса, переживаемого ими в отношениях, несмотря на активное использование всех копинг-стратегий. Мы склонны сделать вывод об имеющей место непродуктивности совладания и даже несовладания с трудной ситуацией, причины которых могут лежать в недостаточной рефлексии, слабой осознанности источников негативных переживаний. Наиболее напряженный копинг испытуемых с деструктивной привязанностью – это «самоконтроль», что говорит о стремлении овладеть своими переживаниями. При такой напряженности это, возможно, приводит к другим проблемам, например чрезмерной сдержанности, закрытости, внутренней напряженности; стремлению больше дистанцироваться от партнера, сомнениям в его надежности, нежеланию открыть ему свои переживания; а также, возможно, восприятию своих переживаний как «ненормальных».

Были выявлены различия в выборе используемых копинг-стратегий между партнерами с деструктивной привязанностью и испытуемыми из контрольной группы с помощью *t*-критерия Стьюдента (см. табл. 2).

Таблица 2

Различия в выраженности копинг-стратегий по ОСС (*WCQ*) у субъектов деструктивной привязанности к партнеру ($n_1 = 82$) и испытуемых из контрольной группы ($n_2 = 83$)

Копинг-стратегии ОСС	t-критерий	Среднее ($n = 82$)	Среднее ($n = 83$)
Дистанцирование	4,181**	9,9	7,8
Самоконтроль	11,761*	12,8	8,9
Поиск социальной поддержки	8,729*	10,8	6,5
Принятие ответственности	7,962*	8,3	5,5
Бегство-избегание	7,848*	10,4	7,1
Планирование решения проблемы	-2,802**	10,7	12,1

Примечания. Уровень значимости различий: * $p < 0,001$; ** $p < 0,006$; оценка по критерию t-Стьюдента.

Нами получены данные о специфике выбора копинг-стратегий субъектами деструктивной привязанности, состоящей в следующем.

1. Субъекты деструктивной привязанности чаще используют стратегию *дистанцирование* для совладания с негативными эмоциями и поведением, чем испытуемые из контрольной группы ($p \leq 0,006$). Копинг-стратегия *дистанцирование* связана с когнитивными усилиями, направленными на уход от проблемы, желанием уменьшить ее значимость, что связано с тяжестью испытываемых ими переживаний. Невозможность избавиться от источника данных переживаний, которым, по данным интервью, чаще всего воспринимается партнер, приводит к желанию отгородиться от них. Это затрудняет или делает невозможным применение проблемно-ориентированного копинга, наиболее эффективной стратегией для совладания с переживаниями подобного рода становится эмоционально-поведенческая стратегия *дистанцирование*.

2. Партнеры с деструктивной привязанностью больше склонны к использованию копинг-стратегии *самоконтроль* при совладании с негативными эмоциональными переживаниями и поведением ($p \leq 0,001$), что говорит о силе тех негативных переживаний, с которыми приходится совладать. Кроме того, результаты интервью подтверждают, что испытуемым свойственно ощущение недостатка контроля над собственными чувствами, событиями своей жизни в целом, а также стремление к этому контролю. Предпочтение данной стратегии также может быть связано с отсутствием между партнерами открытых и доверительных отношений, в результате чего обращение за помощью к партнеру и получение поддержки от него становится затруднительным.

3. Партнеры с деструктивной привязанностью чаще используют стратегию *поиск социальной поддержки* ($p \leq 0,001$). Данные интервью свидетельствуют о том, что субъектам деструктивной привязанности свойственно посвящать в особенности и проблемы отношений с партнером широкий круг людей: друзей, знакомых, родственников, коллег по работе. В результате этого, с одной стороны, они имеют значимый социальный ресурс для социальной поддержки, с другой стороны, тем самым препятствуют самостоятельному или диадическому конструктивному разрешению проблемы и еще более отдаляются от партнера.

4. Партнеры с деструктивной привязанностью чаще используют стратегию *принятие ответственности* ($p \leq 0,001$), что связано с желанием через принятие ответственности субъектом за собственное состояние усилить контроль над ним. Испытуемые сообщают, что, переживая негативные чувства, они не склонны ожидать помощи или обращаться за ней к партнеру, в противном же случае партнер чаще всего подтверждает вину испытуемых в возникновении неблагополучия в отношениях с ним.

5. Партнеры с деструктивной привязанностью чаще используют стратегию *бегство-избегание* ($p \leq 0,006$), что связано с большей тяжестью испытываемых ими переживаний в отношениях с партнером

и желанием отдалиться от него. Кроме того, совладание у данных испытуемых происходит с собственными чувствами, состояниями, иногда не имеющими под собой реальных событий, либо их восприятие этих событий искажено, поэтому усилия, направленные на избегание негативных переживаний, возможно, наиболее целесообразны. Данная стратегия также близка к защитному механизму отрицания.

В интервью субъекты деструктивной привязанности утверждали, что применяли следующие стратегии для совладания со стрессовыми ситуациями в отношениях: пытались разорвать отношения либо угрожали партнеру разрывом (85%); стремились выяснить отношения, выплеснуть эмоции (65%); употребляли алкоголь (45%); посещали развлекательные заведения (38%); обращались за помощью к специалистам.

При анализе совладающих усилий субъекта деструктивной привязанности в стрессовой ситуации можем заметить, что чаще применяются избегающие копинг-стратегии и стратегии эмоционально-ориентированного копинга. Это свидетельствует о сложности эмоционального переживания стресса, трудностях в использовании более конструктивных и эффективных стратегий, о склонности испытуемых уклоняться от травмирующих переживаний для сохранения относительного психологического комфорта.

Чаще всего используемой стратегией совладания являются попытки испытуемых разорвать неудовлетворительные отношения (подтверждается результатами интервью). Субъекты деструктивной привязанности отмечают, что их партнеры часто не догадываются об интенсивности испытываемого ими стресса в данных отношениях либо предпочитают не замечать негативных переживаний и состояний. На их взгляд, партнеры не оказывают им достаточной эмоциональной поддержки, напротив, ими ощущается отстранение, охлаждение чувств со стороны партнера в такие периоды. Очевидно, что в таких отношениях процесс диадического копинга развит недостаточно [Bodenmann, Randall, 2012].

Анализ связи копинг-стратегий и показателей привязанности, выраженных у субъектов отношений деструктивной привязанности значимо сильнее, позволил получить следующие результаты (см. табл. 3).

Таблица 3

Связи между выбором копинг-стратегий и компонентами привязанности к партнеру у субъектов деструктивной привязанности

Компоненты привязанности	Фрустрация	Самоподдержка	«Срастание» с партнером	Ревность
Копинг-стратегии ОСС				
Планирование решения проблемы	0,67*	0,52*	0,518***	
Конфронтативный копинг		0,426***		
Принятие ответственности		0,516*		
Бегство-избегание			0,452***	0,476*
Положительная переоценка				-0,448***

Примечания. Уровень значимости различий: * $p < 0,001$; ** $p < 0,03$; *** $p < 0,04$; оценка по критерию Спирмена.

Нами была выявлена значимая положительная связь между уровнем фрустрации субъектов отношений деструктивной привязанности и использованием стратегии *планирование решения проблемы* ($r = 0,67$; $p \leq 0,001$). Состояние фрустрации как состояние неудовлетворенности важных потребностей связано с желанием контролировать свое эмоциональное состояние, представлять его как поддающееся контролю, что активизирует проблемно-ориентированный копинг.

Также была выявлена значимая положительная взаимосвязь между уровнем *самоподдержки* и использованием *конфронтативного копинга* ($r = 0,426$; $p \leq 0,048$). То есть чем большую

дистанцированность проявляет партнер в отношениях привязанности, тем сильнее он склонен предпринимать агрессивные усилия для совладания со стрессом. Это может быть связано с желанием укрепить, усилить дистанцированность от партнера путем демонстрации враждебности к нему. Также вероятно, что партнеры, имеющие высокий уровень самоподдержки в отношениях, не склонны воспринимать другого партнера как способного оказать им помощь в совладании, поэтому выбирают индивидуальный копинг, позволяющий им оказывать наибольшее сопротивление стрессу.

Интересной является значимая положительная связь между таким компонентом романтической привязанности, как «срастание» с партнером, и использованием стратегии *планирование решения проблемы* ($r = 0,518$; $p \leq 0,035$). «Срастание» с партнером, возможно, является ресурсом для использования данной копинг-стратегии. Испытывая стресс, человек хочет иметь поддержку своего партнера, надеется на нее, планирует совместные действия, что, по его мнению, позволит использовать активный проблемно-ориентированный копинг, который продуктивнее использовать совместно с партнером.

С другой стороны, чем выше выражено у субъекта деструктивной привязанности «срастание» с партнером, тем чаще он использует стратегию *бегство-избегание* ($r = 0,452$; $p \leq 0,035$). Данный результат говорит о противоречивости в выборе субъектами деструктивной привязанности копинг-стратегий. Избегая решения проблемы, партнер «убегает» не только от проблемы, но и старается дистанцироваться от партнера или снизить степень «срастания» с ним.

Чем выше у партнера выражен такой компонент романтической привязанности, как *ревность*, тем в большей мере он использует стратегию *бегство-избегание* ($r = 0,476$; $p = 0,025$). Ревность к партнеру часто связана с недоверием к нему, тяжелыми переживаниями, что затрудняет применение проблемно-ориентированного копинга и подталкивает человека к избеганию решения проблемы. Возможно, ревность к партнеру, провоцирующая также и сомнения в себе, неустойчивость самооценки, может приводить к тому, что человек не видит в себе достаточно сил, чтобы продуктивно совладать с проблемой путем ее решения. Кроме того, ревность, испытываемая по отношению к партнеру, на наш взгляд, связана с проблемой контроля над ним. А поскольку осуществлять полноценный контроль над другой свободной личностью практически невозможно, кроме того, отсутствуют чувства безопасности и принятия, это становится предпосылкой для использования такой стратегии, как *бегство-избегание*.

Значимую отрицательную взаимосвязь между ревностью и использованием стратегии *положительная переоценка* ($r = -0,448$; $p \leq 0,035$) можно объяснить тем, что ревность как тяжелое для испытуемых переживание, связанное со страхом потерять партнера, способствует их оценке стрессовой ситуации как опасной, тревожной, тяжелой и затрудняет возможность положительно переценить ситуацию [Екимчик, 2009; Шипова, 2014].

Таким образом, выявлено, что субъекты деструктивной привязанности в близких отношениях склонны применять для совладания с ее с эмоциональными и поведенческими проявлениями такие стратегии, как *конфронтативный копинг*; *положительная переоценка*; *бегство-избегание*; *планирование решения проблемы*; *принятие ответственности*, имеющие связи со свойственными им компонентами привязанности. Это, с одной стороны, демонстрирует вариативность в применении стратегий для совладания, с другой стороны, подтверждает непродуктивность совладающего поведения, что выражается в общем снижении качества жизни (потеря интересов, снижение частоты социальных контактов, трудности в профессиональной сфере, устойчивые психосоматические симптомы и др.) [Григорова, 2015а; Grigorova, Kryukova, 2015].

Наши данные показывают, что женщины чаще, чем мужчины, оказываются деструктивно привязанными к партнеру. Мужчины чаще, чем женщины, используют *конфронтативный копинг* ($p \leq 0,03$) для совладания с проявлениями данной привязанности, что связано с большей энергичностью и предприимчивостью мужчин, желанием отстаивать свои интересы; импульсивностью в поведении, враждебностью.

Женщины чаще используют копинг-стратегии *поиска социальной поддержки*» ($p \leq 0,02$), что говорит об их большем желании выговориться, получить совет, с кем-либо разделить свои переживания, что в то же время способствует формированию зависимой позиции. Также женщины более склонны

использовать и копинг *положительная переоценка* ($p \leq 0,01$), что также характеризует недооценку женщинами действенных способов совладания, склонность находить оправдания как партнеру, так и сохранению отношений с ним, что схоже с действием защитного механизма *рационализация*.

Установлено, что характеристики деструктивной привязанности могут предсказывать вероятность выбора определенных индивидуальных копинг-стратегий в отношениях с партнером:

– с помощью регрессионного анализа выявлено, что наиболее значимое влияние на выраженность копинг-стратегии *дистанцирование* оказывает такой компонент привязанности, как *самоподдержка* ($\beta = 0,5$ $p \leq 0,01$);

– на выбор копинг-стратегии *бегство-избегание* оказывает значимое влияние следующая совокупность факторов ($R = 0,79$, $R^2 = 0,62$, $p \leq 0,001$): *фрустрация* ($\beta = -0,26$), *самоподдержка* ($\beta = 0,3$), *ревность* ($\beta = 0,51$) и *срастание с партнером* ($\beta = 0,6$). Таким образом, особенности привязанности испытуемых побуждают их избегать прямого решения проблемы, использовать непродуктивный копинг для совладания со стрессом;

– выбор копинга *положительная переоценка* предсказывается выраженностью таких компонентов привязанности, как ($R = 0,82$, $R^2 = 0,67$, $p \leq 0,001$): *ревность* ($\beta = -0,59$) и *фрустрация* ($\beta = 0,67$). Неудовлетворенность основных потребностей в близких отношениях побуждает субъектов деструктивной привязанности положительно оценивать стрессовые события, однако присущая им ревность снижает возможность использования данной копинг-стратегии.

Таким образом, такие характеристики деструктивной привязанности, как *фрустрация*, *самоподдержка*, *ревность*, «*срастание*» с партнером, оказывают влияние на выбор субъектами непродуктивных стратегий для совладания со стрессовыми ситуациями в отношениях: *дистанцирование*, *бегство-избегание*; а также оказывают противоречивое влияние на использование стратегии *положительная переоценка*.

Анализируя динамику индивидуального копинга субъектов деструктивной привязанности в длительных близких отношениях с помощью интервью, мы выявили, что она характеризуется циклической сменой фаз его напряженности и ослабления. Испытуемые отмечают, что в относительно спокойные периоды отношений с партнером им свойственно улучшение психоэмоционального состояния (появляется энергия, активность, положительный настрой, связанные с другими сферами их жизнедеятельности). Когда отношения становятся напряженными, наоборот, ими отмечается снижение активности и продуктивности результатов в иных деятельности ($\chi^2 = 117,54$, $p \leq 0,001$). Выявлено, что с увеличением продолжительности отношений «спокойные» периоды становятся короче, в отношениях чаще чувствуется напряженность, они становятся более конфликтными и в целом неудовлетворительными для субъекта привязанности ($\chi^2 = 141,95$, $p \leq 0,001$), что также говорит о непродуктивном совладании.

Чем дольше испытуемые находятся в отношениях деструктивной привязанности, тем реже они обращаются к копинг-стратегиям *социальная поддержка* ($r = -0,238$, $p \leq 0,05$); *самоконтроль* ($r = -0,23$, $p \leq 0,05$); чаще обращаются к стратегии *положительная переоценка* ($r = 0,231$, $p \leq 0,05$). Происходит снижение внутренних сил и потеря ресурсов для самоподдержки и обращения к окружающим, в том числе к партнеру; снижается включенность в социальное общение и накапливаются негативные симптомы несовладания. В то же время трудности как разрыва, выхода из отношений, так и продуктивного совладания со стрессом в данных отношениях побуждают их по-новому оценивать значимость происходящих событий, переосмысливать негативные переживания. Именно эти процессы могут стать источником реальных изменений жизненной ситуации, личностного роста и развития этих людей – субъектов деструктивной привязанности.

Выводы

1. Проявления деструктивной привязанности (тревога, ревность, гнев, внутренняя напряженность, опустошение и др.; поиск близости с партнером и ее избегание) воспринимаются и переживаются субъектами как тяжелые, мучительные. Выявлено, что они могут в большей степени осознаваться и

восприниматься как стресс субъектами привязанности либо осознаваться в меньшей степени и восприниматься диффузно на фоне высокого уровня тревожности и внутренней напряженности, переживаемых в отношениях с партнером.

2. Чаще всего используемой стратегией совладания являются попытки субъектов деструктивной привязанности разорвать неудовлетворительные отношения. Кроме того, ими активно используются *конфронтативный копинг; дистанцирование; поиск социальной поддержки; самоконтроль; принятие ответственности; бегство-избегание*; значимо меньше используется стратегия *планирование решения проблемы*, что говорит о слабом контроле над ситуацией.

3. На выбор субъектами деструктивной привязанности неконструктивных копинг-стратегий (*дистанцирование, бегство-избегание*), которые на самом деле не приводят к разрыву, влияют такие характеристики привязанности, как *самоподдержка, фрустрация, ревность, «срастание» с партнером*.

4. Мы считаем, что совладание происходит непродуктивно, порой переходя в несовладание, поскольку субъекты деструктивной привязанности продолжают испытывать высокий уровень стресса на протяжении отношений с партнером, страдают, затрачивая при этом большое количество сил и ресурсов, о чем говорит напряженность их копинга и присущие им чувства опустошенности, усталости, неудовлетворенности и т.д. Диадический копинг в отношениях деструктивной привязанности представлен слабо, к нему редко прибегают. Испытуемые не решают трудные ситуации в отношениях совместно с партнером, страдают «в одиночку», что еще больше увеличивает психологическую дистанцию между ними.

5. В некоторой степени полученные нами данные резонируют с результатами исследователей, значительно раньше начавших разрабатывать проблему совладания со стрессами близких межличностных отношений у взрослых [Bartholomew et al., 2001; Mikulincer, Shaver, 2007]. Однако эмпирических исследований в отечественной психологии пока недостаточно, чтобы предлагать надежно обоснованные программы адресной психологической и иной помощи людям этой категории.

Финансирование

Исследование выполнено при поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект 15-06-10671/15.

Литература

Боулби Дж. [Bowlby J.] Создание и разрушение эмоциональных связей: пер. с англ. М.: Академический проект, 2004.

Григорова Т.П. Деструктивная привязанность во взрослом возрасте и совладание с ее проявлениями: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Костромской гос. университет им. Н.А.Некрасова, Кострома, 2015а.

Григорова Т.П. Деструктивная привязанность как специфическая категория привязанности во взрослом возрасте. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, 2015б, 21(1), 148–152.

Григорова Т.П. Кто подвержен деструктивной привязанности в партнерских отношениях и как совладает с этим? В кн.: Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013. Кострома: Костромской гос. университет им. Н.А.Некрасова, 2013. Т. 2, с. 181–184.

Екимчик О.А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Костромской гос. университет им. Н.А.Некрасова, Кострома, 2009.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Научная монография. Кострома: Авантитул,

2004.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: Костромской гос. университет им. Н.А.Некрасова, 2010.

Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. Индивидуальные и групповые тенденции совладания с трудностями в российских семьях. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, 2014, 20(2), 71–78.

Мак-Вильямс Н. [McWilliams N.] Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе: пер. с англ. М.: Класс, 1998.

Шипова Н.С. Совладание с переживанием измены в близких отношениях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Костромской гос. университет им. Н.А.Некрасова, Кострома, 2014.

Эриксон Э.Г. [Erikson E.H.] Детство и общество: пер. с англ. СПб.: Ленато, 1996.

Ювенский И.В. Женщина в ситуации насилия: защитное и совладающее поведение женщин, совершивших мужеубийство. В кн.: Психология стресса и совладающего поведения: материалы II Международной науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент., 2010. Кострома: Костромской гос. университет им. Н.А.Некрасова, 2010. Т. 2, с. 294–296.

Bartholomew K., Henderson A.J.Z., Dutton D.G. Insecure attachment and abusive intimate relationships. In: C. Clulow (Ed.), *Adult attachment and couple psychotherapy: Applying the "secure base" in practice and research*. London: Brunner-Routledge, 2001. pp. 43–61.

Bartholomew K., Horowitz L.M. Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61(2), 226–244.

Brennan K.A., Clark C.L., Shaver P.R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. New York, NY: Guilford Press, 1998. pp. 46–76.

Bodenmann G., Randall A.K. Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behavior Therapy*, 2012, 43(1), 88–98.

Ericson E.H. *The Life Cycle Completed*. New York, NY: W.W.Norton and Co, 1987.

Eubanks-Carter C., Muran J.C., Safran J.D., Hayes J.A. Interpersonal interventions for maintaining an alliance. *Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions*. New York, NY: Wiley and Sons, 2011.

Grigorova T., Kryukova T. Romantic Attachment Addiction in Adults` Relationships. In: Plenary presentations at the 2nd International Conference on Behavioral Addictions 16–18 March 2015 Budapest, Hungary. *Journal of Behavioral Addictions*, 2015, 4(Suppl. 1), 1–62.

Fraley R.C., Shaver R.P. Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 2000, 4(2), 132–154.

Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52(3), 511–524.

Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer Publishing House, 1984.

Mikulincer M., Shaver P.R. *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press, 2007.

Поступила в редакцию 21 июня 2015 г. Дата публикации: 27 декабря 2015 г.

[Сведения об авторах](#)

Крюкова Татьяна Леонидовна. Доктор психологических наук, профессор, кафедра социальной психологии, Костромской государственной университета им. Н.А.Некрасова, ул. 1 Мая, д. 14, 156000 Кострома, Россия.

E-mail: tat.krukova44@gmail.com; www.coping-kostroma.com

Григорова Татьяна Петровна. Кандидат психологических наук, психолог, Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, ул. Солоница, д. 9, 156003 Кострома, Россия.

E-mail: grigorova.t90@mail.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Крюкова Т.Л., Григорова Т.П. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним. Психологические исследования, 2015, 8(44), 2. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Крюкова Т.Л., Григорова Т.П. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 44. С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n44/1205-krukova44.html>

[К началу страницы >>](#)