

3. Сало Х.О. Синдром отличника: источники возникновения / Х.О. Сало // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2020. – 1-1. – С. 153–156.

4. Тугузбаев Г.А., Габдиев Ф.Ф. Профессиональное становление программиста – психология перфекционизм и синдрома отличника / Г.А. Тугузбаев, Ф.Ф. Габдиев // Молодёжный вестник Уфимского государственного авиационного технического университета. – 2019. – 2 (21). – С. 197–200.

Автор – **Мужичкова Виктория Вадимовна**, г. Москва, Московский городской педагогический университет, студент 2 курса, Vika.muratova.02@mail.ru.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И СТИЛИ ПРИВЯЗАННОСТИ ПАРТНЕРОВ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

EMOTIONAL STATES AND ATTACHMENT STYLES OF PARTNERS IN CLOSE RELATIONSHIPS

Опекина Т.П.
Opekina T.P.

Аннотация. Статья посвящена исследованию эмоциональных состояний в близких отношениях у партнеров с различными стилями привязанности. Выявлено, что эмоциональные состояния у партнеров взаимосвязаны, а негативные эмоции, переживаемые одним из партнеров, усиливают переживания одиночества у другого партнера. Описано влияние небезопасных стилей привязанности на частоту переживания партнерами негативных эмоций в отношениях. Показана специфика данного влияния у мужчин и женщин. Представлены результаты о влиянии сверхвовлеченного стиля привязанности у мужчин на выраженность страха у женщин-партнерш в контексте близких отношений.

Ключевые слова: близкие отношения, привязанность, стиль привязанности, эмоциональные состояния, одиночество.

Abstract. The article is devoted to the study of emotional states in close relationships among partners with different attachment styles. It was revealed that the emotional states of the partners are interconnected, and the negative emotions experienced by one of the partners increase the feelings of loneliness in the other partner. The influence of unsafe attachment styles on the frequency of partners experiencing negative emotions in a relationship is described. The specificity of this effect in men and women is shown. The results on the influence of the over-involved attachment style in men on the severity of fear in female partners in the context of close relationships are presented.

Keywords: close relationships, attachment, attachment style, emotional states, loneliness.

В настоящее время под близкими отношениями принято понимать вид межличностных отношений, значимых, избирательных взаимосвязей людей, направленных на удовлетворение их потребности в любви и принадлежности; основанных на аффилиативных чувствах и привязанности [4]. Близкие отношения достаточно динамичны и включают в себя широкий спектр различных эмоций, чувств и состояний. В них происходит развитие личности и удовлетворение базовых потребностей, оказывая своё влияние на показатель эмоционального комфорта человека [2].

Одним из наиболее популярных подходов изучения эмоциональных характеристик близких отношений является теория привязанности [1]. Привязанность выступает значимым компонентом близких отношений взрослых людей (К. Хейзен и Ф.Шейвер, К. Бреннан, О.А. Екимчик, Т.В. Казанцева, Т.П. Опекина (Григорова)). Она проявляется в необходимости создавать особые отношения с партнёром, который для него начинает представлять важность и ценность, а также вызывает чувства защищенности, безопасности в трудных, стрессовых ситуациях. В зарубежных исследованиях внимание уделялось стилю привязанности, который рассматривался как стабильный паттерн ожиданий, поведения, эмоций, субъекта (Я) и партнера (Другого) во взаимоотношениях [7]. Так стили привязанности в интерпретации К. Бартоломью представляют собой внутренние рабочие модели себя и Другого, составляющие четыре типа. Тип А – «надежный», или «безопасный» – характеризуется позитивным взглядом на себя и других; тип В – «сверхвовлеченный», или «тревожно-противоречивый» – обладает негативным представлением о себе и позитивным – о других; тип С – «отстраненно-избегающий» – имеет позитивную модель себя и негативную модель Другого; тип D – «боязливый», или «осторожный» – негативно относится и к себе, и к другим [6].

Одним из наиболее сложных чувств, возникающих в близких отношениях, является одиночество. Это трудный, амбивалентный феномен, содержащий в себе достаточно широкий спектр эмоций, состояний, оно его проявления и выражение, оказывают влияние на различные стороны личности человека, ее психологический комфорт [4].

На одиночество оказывают влияние не только наличие/ отсутствие каких-либо социальных связей, но и модель самих отношений [3]. Вместе с тем близость и доверие партнёров могут не допускать возникновения у них субъективного одиночества [5]. Исследования проблемы привязанности также говорят о том, что переживания близости и доверия в отношениях связаны с рабочей моделью привязанности, сформированной в раннем детстве на основе опыта взаимоотношений с родителями [7].

Проблема: как связан и какое влияние оказывает стиль привязанности субъекта на переживание одиночества и других эмоциональных состояний как им самим, так и его партнером в близких отношениях?

Гипотеза: надежная привязанность ослабляет переживание одиночества и других негативных состояний, как самим субъектом, так и его партнером; небезопасные типы привязанности усиливают данные переживания.

Методы. Тест «Самооценка генерализованного типа привязанности» (К. Bartholomew, L. Horowitz, 1991), адаптация Т.В. Казанцевой, 2011; перечень эмоций, составленный с опорой на концепцию К. Изарда, описывающую 10 базовых эмоций (вина, гнев, интерес, отвращение, печаль, презрение, радость, страх, стыд, удивление). Испытуемым предлагалось оценить выраженность данных эмоций в контексте отношений с партнером по пятибалльной шкале Лайкерта (1 – очень редко; 2 – достаточно редко; 3 – периодически; 4 – достаточно часто; 5 – очень часто). Выраженность переживания одиночества в отношениях изучалась с помощью интервью, для ответа также предлагалась 5-балльная шкала Лайкерта. Для статистической обработки использована дескриптивная статистика, U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ, регрессионный анализ.

Выборка: n=84 человека (42 пары), из них 42 мужчины 18–38 лет (M = 24 года; SD = 4,94) и 42 женщины 18–38 лет (M = 22 года; SD = 5,16), состоящие в близких отношениях от 1 года до 15 лет; средняя длительность отношений – 4 года.

Результаты. На диаграмме ниже представлены средние значения эмоций, переживаемых мужчинами и женщинами в близких отношениях (рис. 1):

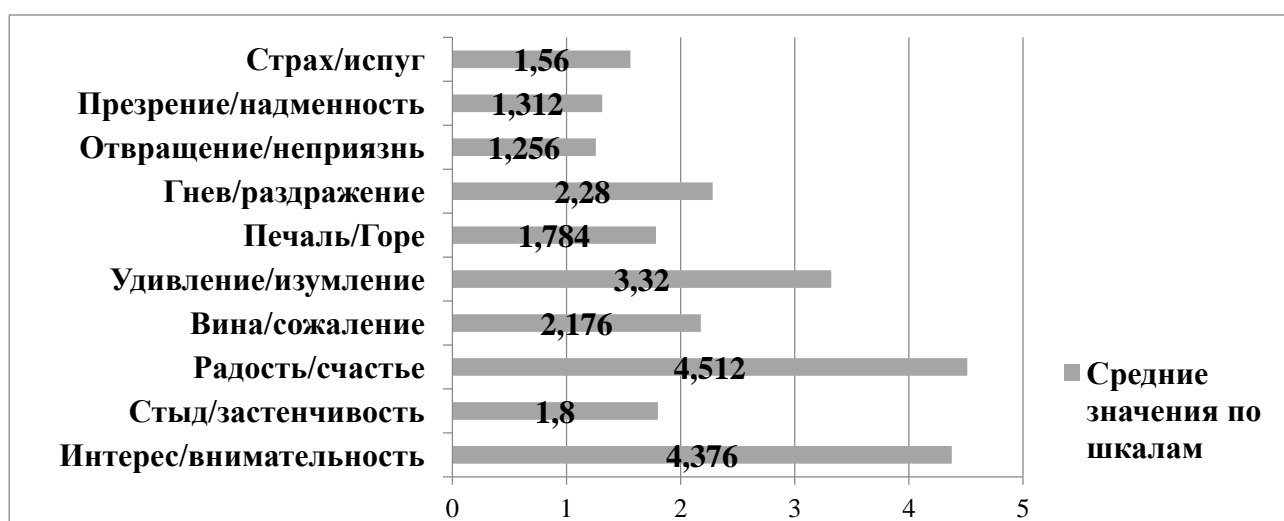


Рис. 1. Средние значения позитивных и негативных аффектов у романтических партнёров в близких отношениях (n=82)

Наибольший показатель среднего значения составил по шкалам *интерес* ($M = 4,37$), *радость* ($M = 3,32$) *удивление* ($M = 3,32$), что говорит о том, что нашим респондентам более свойственно переживание позитивных эмоций в своих близких отношениях.

Были выявлены связи между интенсивностью различных эмоций у мужчин и женщин в диадах. Так позитивные эмоции мужчин усиливают позитивные эмоции женщин: *интерес* ($R = 0,38$; $p \leq 0,02$), *радость* ($R = 0,41$; $p \leq 0,01$). Переживание женщинами негативных эмоций, таких как *печаль* снижает переживание мужчинами *интереса* ($R = -0,30$; $p \leq 0,01$) и *радости* ($R = -0,39$; $p \leq 0,01$); переживание *печали* мужчинами также снижает переживание женщинами *радости* в отношениях ($R = -0,37$; $p \leq 0,02$). *Печаль* оказалась единственной эмоцией, связанная со снижением у другого партнера позитивных эмоций в отношениях.

Также у партнеров оказались взаимосвязаны негативные эмоции *вина* ($R = 0,54$; $p \leq 0$), *печаль* ($R = 0,32$; $p \leq 0,05$), *гнев* ($R = 0,32$; $p \leq 0,05$), *презрение* ($R = 0,45$; $p \leq 0,003$) и *страх* ($R = 0,33$; $p \leq 0,04$). Негативные одной модальности эмоции у партнера могут повышать негативные эмоции другой модальности у субъекта. Чем чаще мужчины в отношениях испытывают *гнев*, тем чаще их партнерши переживают *вину* ($R = 0,38$, $p \leq 0,01$) и *страх* ($R = 0,31$, $p \leq 0,05$). *Гнев* женщины связан с переживанием мужчинами *печали* ($R = 0,37$, $p \leq 0,02$).

Печаль у женщин оказалась связана с переживанием партнером *вины* ($R = 0,37$, $p \leq 0,02$). У мужчин *печаль* оказалась связана с переживанием женщин в отношениях *отвращения* ($R = 0,42$, $p \leq 0,01$) и *страха* ($R = 0,42$, $p \leq 0,01$).

Среднее значение показателя переживания одиночества партнеров в близких отношениях составило ($M = 1,29$; $SD = 1,01$). При этом 60 % респондентов отметили, что никогда не чувствуют себя одинокими в отношениях; редко – 16,8 %; иногда – 16,8 %; часто – 4,8 %; все время чувствуют себя одинокими 1,6 % респондентов. Половых различий в выраженности переживания одиночества не обнаружено, но у партнеров в диаде оно оказалось сопряжено ($R = 0,41$, $p \leq 0,001$).

Были выявлены связи между переживанием одиночества одного партнера в диаде и эмоциями другого партнера:

Взаимосвязь показателей эмоций в близких отношениях
и переживания одиночества и партнеров (n=82)

	Одиночество (мужчины)	Одиночество (женщины)
Радость (женщины)	- 0,44**	
Интерес (женщины)	- 0,36*	
Отвращение (женщины)	0,31*	
Презрение (женщины)	0,34*	
Радость (мужчины)		- 0,31*
Интерес (мужчины)		- 0,31*
Вина (мужчины)		0,35*
Печаль (мужчины)		0,41**
Отвращение (мужчины)		0,37*
Страх (мужчины)		0,36*

Примечания:

*- уровень значимости $p < 0,05$

** – уровень значимости $p < 0,01$

Регрессионный анализ показал, что надежная привязанность у женщин (стиль А) негативно влияет на переживание ими одиночества в близких отношениях, снижает его ($\beta = - 0,34$, $R^2 = 0,12$, $p = 0$). Тревожно-противоречивый стиль привязанности же (В), напротив, усиливает переживание одиночества ($\beta = 0,53$, $R^2 = 0,28$, $p = 0$), также данный стиль привязанности у женщин усиливает их переживание печали в отношениях ($\beta = 0,37$, $R^2 = 0,14$, $p = 0$).

У мужчин на переживание одиночества оказывает влияние избегающий стиль привязанности (стиль С), усиливая их одиночество в отношениях ($\beta = 0,32$, $R^2 = 0,10$, $p = 0$). Тревожно-противоречивый стиль привязанности (В) усиливает их переживание в отношениях с партнершей страха ($\beta = 0,53$, $R^2 = 0,27$, $p = 0$) и стыда ($\beta = 0,46$, $R^2 = 0,22$, $p = 0$), а также положительно влияет на переживание страха их партнершами ($\beta = 0,44$, $R^2 = 0,23$, $p = 0$). Также их переживания стыда прямо влияет боязливый стиль привязанности (D) ($\beta = 0,37$, $R^2 = 0,14$, $p = 0$).

Таким образом, эмоции в близких отношениях у партнеров взаимосвязаны: чем больше положительных эмоций испытывает один партнер, тем больше их испытывает и другой, что аналогично и для негативных эмоций. Позитивные эмоции у одного партнера связаны со снижением одиночества у другого парт-

нера как у мужчин, так и у женщин. У женщин надежная привязанность снижает чувство одиночества в близких отношениях, у мужчин одиночество не связано со стилями привязанности ни их самих, ни их партнерш. Сверхвовлеченный стиль привязанности (В) у женщин усиливает их печаль в отношениях, у мужчин – страх и стыд, а также страх их партнерш. Таким образом, наша гипотеза нашла свое частичное подтверждение.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке
Министерства науки и высшего образования FZEW-2020-0005*

Литература

1. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 447 с.
2. Екимчик О.А. Близкие отношения мужчины и женщины как контекст диадического стресса и копинга / О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета. – 2017. – Т. 23 (4). – С. 77–82. – (Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика).
3. Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях / О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. – 2014. – Т. 20 (4). – С. 81–86. – (Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика).
4. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Т.П. Опекина. – Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. – 340 с.
5. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях / Т.Л. Крюкова, А.М. Ронч // Вестник Костромского государственного университета. – 2012. – Т. 18 (4). – С. 129–134. – (Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика).
6. Bartholomew K., Horowitz L.M. Attachment styles among young adults: A test of a four category model / K. Bartholomew, L.M. Horowitz // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – V. 61. – P. 226–244.
7. Mikulincer M., Shaver P.R. Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change / M. Mikulincer, P.R. Shaver. – New York: The Guilford Press, 2016. – 690 p.

Автор – **Опекина Татьяна Петровна**, г. Кострома, Костромской государственной университет, к.пс.н., доцент кафедры общей и социальной психологии, grigorova.t90@mail.ru.