

among adolescents with a family history of alcoholism // *Espacios*. 2019. T. 40. № 36. С. 6.

### **ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА В ПАРЕ И СТРАТЕГИИ ПРИВЯЗАННОСТИ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ**

**Е.Ю. Чеботарева<sup>1</sup>, Т.В. Исакова<sup>2</sup>, А.А. Ефимова<sup>3</sup>**  
**<sup>1</sup>МГППУ, <sup>1,2,3</sup> НИУ ВШЭ, г. Москва, Россия**

**Аннотация.** Анализируются взаимосвязи переживания одиночества, характеристик привязанности и супружеских копингов. Выявлены тесные связи характеристик привязанности с общим и романтическим одиночеством. Супружеские копинги непосредственно с чувством одиночества и удовлетворенностью браком связаны слабо.

**Ключевые слова:** одиночество, романтическое одиночество, социальное и эмоциональное одиночество, стиль привязанности, удовлетворенность браком, супружеский копинг

### **FEELING OF LONELINESS IN A COUPLE AND ATTACHMENT STRATEGIES IN CLOSE RELATIONSHIP**

**E.Yu. Chebotareva<sup>1</sup>, T.V. Isakova<sup>2</sup>, A.A. Efimova<sup>3</sup>**  
**<sup>1</sup>MSUPE, <sup>1,2,3</sup> HSE University, Moscow, Russia**

**Abstract.** The interrelationships of the experience of loneliness, attachment characteristics and marital coping are analyzed. Close interrelations of attachment characteristics and general and romantic loneliness were revealed. Marital copings are not directly related to feelings of loneliness and marital satisfaction.

**Keywords:** loneliness, romantic loneliness, social and emotional loneliness, attachment style, marital satisfaction, marital coping

Вследствие интенсификации социальных процессов и активного развития дистанционных технологий в обществе все более остро обозначается проблема одиночества. Разные

социологические опросы последних лет показывают, что около 30% молодых людей страдают от одиночества. Современные исследователи все чаще понимают одиночество как субъективное чувство, мало зависящее от объективного количества контактов и отношений человека [1]. В большей степени это чувство связывается с качеством отношений. переживание индивидом собственной невовлеченности в связи с другими людьми [4]. В научной литературе имеется много свидетельств взаимосвязи чувства одиночества в отношениях с ненадежной и даже деструктивной привязанностью [например, 3]. Выделяются разные виды или уровни одиночества. Так, Р.Вейс предложил различать социальное одиночество как изоляцию от социальных контактов и эмоциональное одиночество как неудовлетворенность потребности в близких, интимных отношениях, переживание пустоты, тревоги в отношениях [8], что соотносится с ненадежной привязанностью человека, неспособностью строить эмоционально близкие отношения. Впоследствии в эмоциональное одиночество стало еще разделяться на семейное и романтическое, так как было доказано, что испытывая одиночество в одной сфере, человек может быть вполне удовлетворен другой сферой [5, 7].

Также отмечается важная роль когнитивного аспекта в переживании одиночества: считается, что одиночество возникает вследствие осознания человеком несоответствия между желаемым уровнем и качеством взаимоотношений со значимыми людьми, и реальностью этих взаимоотношений [2]. Многие исследователи также отмечают большую роль ориентированности на социальный нормы и перфекционизма в переживании одиночества [6]. Т. Л. Крюкова и А. М. Ронч полагают, что вследствие искаженного восприятия собственных отношений люди могут выбирать неадекватные стратегии совладания с одиночеством в паре.

Нами было проведено пилотажное эмпирическое исследование с целью более подробного исследования механизмов выбора стратегий привязанности в паре и их эффективности. В исследовании приняли участие 31 респондент в возрасте от 30 до 55 лет, в том числе 23 женщины и 8 мужчин.

Методики исследования: «Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО)» (Осин, Леонтьев, 2013); «Шкала социального и эмоционального одиночества для

взрослых» (SELSA, Di Tommaso, Spinner, 1993) в адаптации Екимчик, Крюковой, 2015; «Привязанность к близким людям» (Experience in Close Relationships, ECR, Brennan, Shaver, 1998) в адаптации Сабельниковой, Каширского, 2015); «Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых» (Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment (MIMARA), Brennan, Shaver, 1995) в адаптации Крюковой, Екимчик, 2009; «Супружеский копинг» (Marital coping inventory, Bowman, 1990) в адаптации Калугиной, Крюковой, 2010.

Выборка в целом характеризуется средними показателями почти по всем изучаемым параметрам. Выделяется показатель стремления избеганию близости в отношениях. Хотя он находится в рамках нормативных значений, но близко к нижней границе нормы и примерно на одном уровне с тревожностью по поводу отношений, хотя в большинстве исследований тенденция к избеганию превышает тревожность. Возможно, это отражает особенности выборки и связано с тем, что респонденты заинтересовались исследованием одиночества, т.е. эта тема для них актуальна. Это подтверждается и несколько выше средних показателями одиночества по методике ДОПО. Хотя показатели социального и эмоционального одиночества по методике SELSA на среднем уровне.

Корреляционный анализ показал наличие статистически значимых прямых связей общего переживания чувства одиночества и базовых характеристик привязанности: избегания близости ( $r=0,60$ ) и тревоги за отношения ( $r=0,53$ ). Кроме того, тенденция к избеганию значимо коррелирует с ( $r=0,37$ ) с позитивным восприятием одиночества, а тревога за отношения – с зависимостью от общения ( $r=0,51$ ). Полученные данные еще раз подтверждают, что субъективное чувство одиночества связано с особенностями привязанности в паре. Из частных характеристик привязанности с переживанием одиночества больше всего связаны тенденция к «срастанию с партнером», фрустрация и амбивалентность чувств в отношениях. Из частных характеристик переживания одиночества – чувства отчуждения, изоляции, дисфории от одиночества.

Анализ взаимосвязей разных видов одиночества с характеристиками привязанности показал, что сильнее всего с

ними связано романтическое одиночество ( $r=0,43$  с показателем избегания и  $r=0,44$  с показателем тревоги). Семейное одиночество на относительно высоком уровне значимости связано с избеганием ( $r=0,52$ ), но слабо ( $r=0,29$ ) – с тревогой. Социальное одиночество оказалось не связанным с характеристиками привязанности. Эти данные позволяют предположить, что привязанность связана с чувством одиночества в наиболее близких и значимых отношениях, но не связано с ощущением отчужденности и изоляции в более широком социальном круге.

Анализ взаимосвязей супружеских копингов с чувством одиночества выявил не так много статистически значимых связей. С общим переживанием одиночества значимо прямо связана только стратегия самообвинения ( $r=0,39$ ). Оно же значимо связано с социальным одиночеством ( $r=0,43$ ). Возможно, стратегия самообвинения вызывает эмоциональное дистанцирование в более поверхностных отношениях, но на близкие отношения эта тенденция не распространяется. С семейным одиночеством обратно связан позитивный супружеский копинг ( $r=-0,39$ ). Значимых связей супружеских копингов с романтическим одиночеством не выявлено. Описанная выше сильная связь характеристик привязанности с романтическим одиночеством позволяет предположить, что взаимосвязь супружеских копингов с чувством романтического одиночества опосредуется особенностями привязанности. Но небольшая выборка данного пилотажного исследования пока не позволяет проверить это предположение.

Анализ взаимосвязей удовлетворенности браком с привязанностью, копингами и одиночеством показал следующие связи. С общими характеристиками привязанности значимых корреляций не обнаружено, но выявлена связь ( $r=0,37$ ) удовлетворенности браком со стремлением к самоподдержке. Видимо, то, что в той выборке более удовлетворены браком люди, стремящиеся больше полагаться на себя, отражает общую тенденцию этой выборки к большей склонности к избеганию близости.

Также не обнаружено значимых связей удовлетворенности браком с интегральными характеристиками переживания одиночества, имеется только значимая обратная связь ( $r=-0,34$ ) с

когнитивной оценкой одиночества как проблемы. Видимо, в основе обоих этих параметров лежит общий механизм сопоставления желаемого с реальным состоянием дел.

В целом, малое число связей удовлетворенности браком с отдельными исследуемыми феноменами подтверждает идею о том, что эти феномены взаимосвязаны друг с другом не напрямую, а опосредуют связи друг друга. Но более тщательное исследование совместного влияния таких стратегий поддержания близких отношений, как стиль привязанности и супружеские копинги, на переживание чувства одиночества в браке и удовлетворенность браком будет проводиться на следующих этапах исследования на большей выборке.

Данное исследование позволяет сделать следующие выводы: общее переживание чувства одиночества прямо связано с показателями ненадежной привязанности. Также базовые характеристики стиля привязанности: тенденции к избеганию близости или повышенной тревожности в отношениях связаны, соответственно, с разными формами одиночества: позитивным отношением к одиночеству и зависимостью от общения. Социальное и эмоциональное одиночество по-разному связаны со стилем привязанности. Романтическое одиночество прямо связано с характеристиками привязанности, семейное одиночество связано только с тенденцией к избеганию, социальное одиночество не связано со стилем привязанности.

Имеются только единичные непосредственные связи переживания общего, эмоционального и социального одиночества с супружескими копингами и с удовлетворенностью браком. Что позволяет предположить опосредованность этих связей характеристиками привязанности. То есть, для людей с разными стилями привязанности будут эффективны (то есть связаны с низким уровнем переживания одиночества и высоким уровнем удовлетворенности браком) разные супружеские копинги. Это предположение будет проверяться в последующих исследованиях.

Результаты данного пилотажного исследования закладывают основы для разработки более эффективных методов психологической помощи людям, испытывающим чувство одиночества, пребывая в отношениях.

### Литература

1. Ефимова А. А., Чеботарева Е. Ю. Феномен одинокого материнства: взгляд изнутри // Психология и психотерапия семьи. – 2018. – №. 3.
2. Крюкова Т. Л., Ронч А. М. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2012. №4.
3. Крюкова Т. Л., Григорова Т. П. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2015. – Т. 8. – №. 44. – С. 2-2.
4. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2013. Т. 10. №. 1.
5. Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(1), 40.
6. Chang, E. C., Hirsch, J. K., Sanna, L. J., Jeglic, E. L., & Fabian, C. G. (2011). A preliminary study of perfectionism and loneliness as predictors of depressive and anxious symptoms in Latinas: A top-down test of a model. *Journal of counseling psychology*, 58(3), 441.
7. DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22, 417–427.
8. Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation.