

Исакова Т. В., Чеботарева Е. Ю.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА В ПАРЕ И ПРИВЯЗАННОСТИ К ПАРТНЕРУ

Одиночество — это переживание индивидом собственной невовлеченности в связи с другими людьми; оно проявляется в состоянии физической изоляции и в присутствии других людей, бывает добровольным или вынужденным (Осин, Леонтьев, 2013). Время, проведенное в одиночестве, может быть болезненным и полным отчаяния, а может быть использовано для размышлений, пересмотра своей жизни, творчества (Осин, Леонтьев, 2013). Под феноменом одиночества следует понимать переживания изолированности от других людей и переживания, связанные с уединением, которые могут быть негативными или позитивными. По мнению Р. Вейса, различают социальное одиночество (изоляция от социальных взаимоотношений) и эмоциональное (неудовлетворенность в личностных отношениях, недостаток близости, что говорит о потере надежной эмоциональной связи) — (Weiss, 1973). Эмоциональное одиночество разделяется на семейное и романтическое. Выявлено, что эти виды одиночества переживаются по-разному: переживая одиночество в паре, можно комфортно себя чувствовать в другой сфере (Bernardon et al., 2011). Способность к близким отношениям во многом определяется надежной эмоциональной связью. Одной из причин чувства одиночества могут быть особенности привязанности супругов друг к другу, степень соответствия желаемых отношений реальным (Крюкова, Ронч, 2012). С целью изучения, как переживают одиночество партнеры с разными характеристиками привязанности, нами было проведено пилотажное эмпирическое исследование. Выборку составил 31 респондент от 30 до 55 лет, 8 мужчин и 23 женщины.

Методики: «Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых» (SELSA, Di Tommaso, Spinner, 1993) в адаптации Екимчик, Крюковой, 2015; «Привязанность к близким людям» (ECR, Brennan, Shaver, 1998) в адаптации Сабельниковой, 2015; «Мультипросник измерения романтической привязанности у взрослых» (MIMARA, 1995) в адаптации Крюковой, 2009.

Корреляционный анализ показал значимую прямую связь переживания романтического одиночества с интегральными характеристиками привязанности ($r = 0,43$ с показателем избегания близости и $r = 0,44$

с показателем тревоги за отношения). Это доказывает, что переживание романтического одиночества взаимосвязано с особенностями привязанности в отношениях.

Из частных характеристик привязанности с переживанием романтического одиночества больше связаны фрустрация ($r = 0,63$), тенденция к «срастанию с партнером» ($r = 0,43$), амбивалентность ($r = 0,41$); отрицательный показатель имеет «стремление к сближению» ($r = -0,45$). Чем больше подавленности, негативных эмоций, противоречивости в отношениях, тем больше ощущается одиночество в паре. Тенденция к психологическому слиянию в отношениях приводит к отсутствию комфортной дистанции, личностных границ в паре, партнеры не видят потребности друг друга. Чем больше индивид принимает своего партнера и чем больше эмоциональной близости в отношениях, тем меньше ощущается одиночество в паре. Семейное одиночество значимо связано с показателем избегания близости ($r = 0,52$) и не значимо ($r = 0,29$) — с тревогой за отношения. При отсутствии эмоциональной близости в отношениях сложно построить надежную эмоциональную связь, это обостряет переживание семейного одиночества. Из частных характеристик привязанности значимо связана фрустрация ($r = 0,54$) и отрицательно связана тенденция к сближению ($r = -0,44$). Чем больше негативных эмоций, неприятия, отсутствия эмоциональной близости в семейных отношениях, тем больше ощущается одиночество. Социальное одиночество не связано с характеристиками привязанности. В результате при значимых романтических отношениях потеря близких связей усиливает переживание эмоционального одиночества, для социального переживания одиночества эти характеристики не важны.

Результаты данного исследования показывают, что интегральные характеристики привязанности: стремление к избеганию близости и тенденция к тревоге за отношения значимо связаны с романтическим и семейным видами переживания одиночества. Переживание семейного одиночества больше всего связано тенденцией к избеганию близости. Характеристики привязанности значимы в близких отношениях, но не так важны в социальных контактах. Романтическое переживание одиночества значимо связано с ненадежной привязанностью. Застревая в негативных эмоциональных паттернах, партнеры отдаляются друг от друга, не могут эмоционально откликнуться на потребности другого и создать между собой надежную эмоциональную связь. Чем больше принятия, доверия и эмоциональной близости в отношениях, тем меньше ощущается одиночество в паре. Полученные данные могут быть использованы для проведения программ гармонизации отношений привязанности в паре.

Список литературы

- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2013) Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал ВШЭ*, № 1, с. 55–81.
- Крюкова, Т. Л., Ронч, А. М. (2012) Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях. *Вестник Костромского государственного университета*, № 4, с. 129–135.
- Weiss, R. S. (1973) Loneliness: The experience of emotional and social isolation.
- 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*, no 43(1), p. 40.