

**Деструктивная привязанность в  
отношениях взрослых мужчин и  
женщин: стресс и совладание с ним**

**Крюкова Т.Л., Григорова Т.П.**

Костромской государственной университет им. Н.  
А. Некрасова

# Теоретическое обоснование

- Под ***деструктивной привязанностью*** понимается небезопасная привязанность, имеющая 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 [Григорова, 2013].

# Особенности деструктивной привязанности

1. Регулярное совершение субъектом активных действий, направленных на сохранение и поддержание отношений, которые не приносят удовлетворения 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 его психологическому и другому благополучию в условиях его включенности в близкие отношения [Григорова, 2015].

# Копинг-поведение

- 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, Сапоровская, 2014].
- 

# Стресс-факторы, характеризующие отношения деструктивной привязанности [Шипова, 2014]

- 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.

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

- ▣ Изучались следующие характеристики совладания субъектов деструктивной привязанности:
  - ▣ **выбор копинг-стратегий;**
  - ▣ **напряженность копинга.**

# Выборка

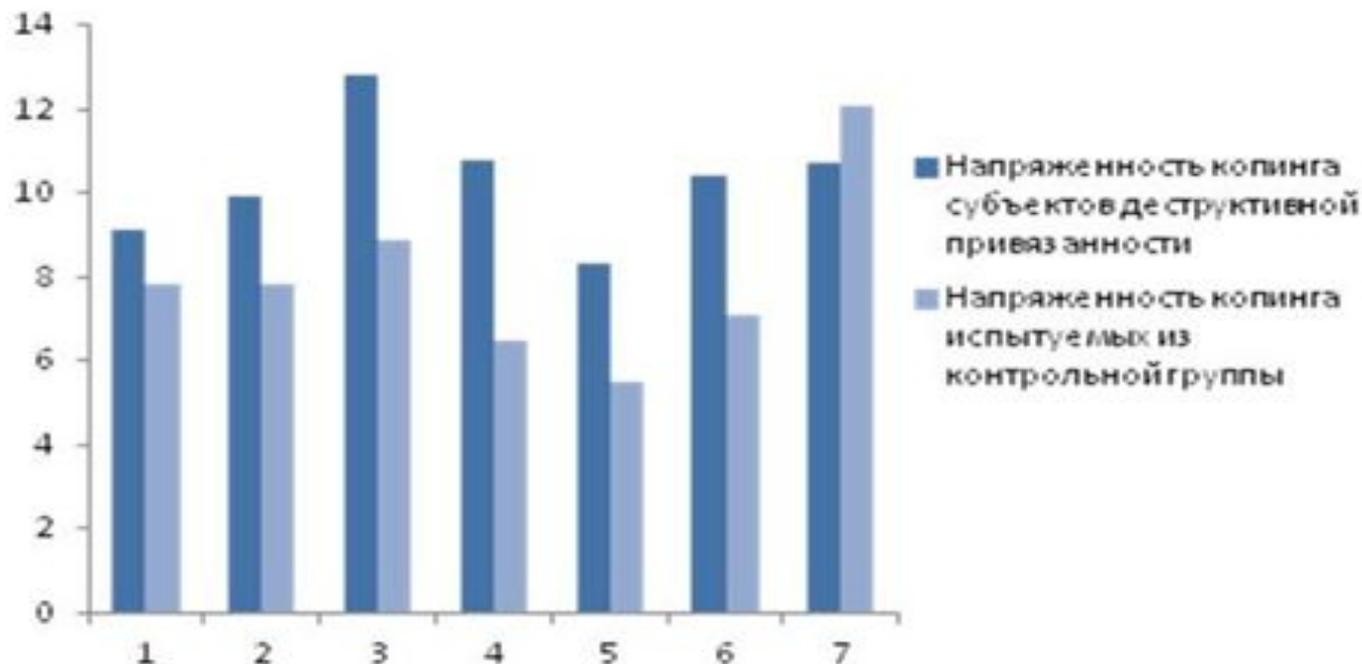
- Выборка исследования состояла из 165 человек, давших согласие принять участие в исследовании и являющихся субъектами привязанности к партнеру на протяжении периода времени от 3 до 20 лет.
- Выборка была разделена на две группы: в первую группу входят 43 женщины и 40 мужчин (всего 83 человека) в возрасте 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.

# 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



**Рисунок 1** - Средние значения напряженности 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.

**Таблица 1**

**Различия в выраженности копинг-стратегий по ОСС (WCQ) у субъектов деструктивной привязанности к партнеру (n1 = 82) и испытуемых из контрольной группы (n2 = 83)**

<b>Копинг-стратегии ОСС</b>	<b>t-критерий</b>
Дистанцирование	4,181**
Самоконтроль	11,761*
Поиск социальной поддержки	8,729*
Принятие ответственности	7,962*
Бегство-избегание	7,848*
Планирование решения проблемы	-2,802**

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

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.

# 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 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*; значительно меньше используется стратегия *планирование решения проблемы*, что говорит о слабом контроле над ситуацией.

# Выводы

## (продолжение)

- 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. Совладание происходит непродуктивно, 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.