

На правах рукописи

Григорова Татьяна Петровна

**ДЕСТРУКТИВНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ К ПАРТНЕРУ
ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ И СОВЛАДАНИЕ С ЕЕ
ПРОЯВЛЕНИЯМИ**

Специальность: 19.00.13 – психология развития, акмеология
(психологические науки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Кострома-2015

Работа выполнена на кафедре социальной психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Костромской государственной университет имени Н.А.Некрасова»

Научный руководитель

доктор психологических наук, профессор
Крюкова Татьяна Леонидовна

Официальные оппоненты:

Никольская Ирина Михайловна,
доктор психологических наук, профессор
кафедры детской психиатрии,
психотерапии и медицинской психологии
Государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
профессионального образования
«Северо-Западный государственный
медицинский университет им. И.И.
Мечникова»

Михайлова Екатерина Львовна,
кандидат психологических наук,
профессор кафедры индивидуальной и
групповой психотерапии
Государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
профессионального образования города
Москвы «Московский городской
психолого-педагогический университет»

Ведущая организация:

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Санкт-Петербургский государственный
университет»

Защита состоится «14» мая 2015 г. в 11 часов на заседании диссертационного совета Д 002.016.03 при Федеральном государственном бюджетном учреждении науки Институте психологии Российской академии наук по адресу: 129366, Москва, ул. Ярославская, д.13, корп.1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук: www.ipras.ru.

Автореферат разослан «13» марта 2015 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат психологических наук

Е.А. Никитина

Общая характеристика работы

Актуальность исследования. В настоящее время в науке остается высоким интерес к проблемам совладающего поведения в межличностных взаимоотношениях, в частности, отношениях привязанности (близких, романтических, любовных отношениях) и их влиянию на психическое развитие человека и качество его жизни. В частности, наше исследование является логическим продолжением ряда исследований данной проблемы в Костромской школе совладающего поведения: работ М.В. Сапоровской, Е.В. Куфтяк, Е.А. Петровой, О.А. Екимчик, Н.С. Шиповой, И.В. Ювенского и др. В психологии развития крайне важной является идея о том, что в близких межличностных отношениях удовлетворяются значимые потребности личности в любви, принятии, чувстве безопасности (Bowlby, 1982; Fraley, 1997; Hatfield и Rapson, 1993; Shaver, 1988). Приверженцы эволюционной теории делают акцент на ведущую роль сексуального поведения, реализацию репродуктивной функции личности во взрослом возрасте (Buss, 1994; Shaver, Hazan, и Bradshaw, 1988). В тоже время нарушения привязанности, наряду с химическими и поведенческими аддикциями актуализируют трудности эффективной адаптации и личностного роста и развития человека (Curtis, 1983; Timmreck, 1990; Sassman, 2010). Несмотря на научную популярность и многочисленность исследований в области психологии совладающего поведения (Л.И. Вассерман, Н.А. Сирота, И.А. Горьковая, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова), на данный момент в науке ощущается нехватка теоретических и эмпирических исследований совладающего поведения партнеров в неудовлетворяющих, тягостных отношениях, которые человек не способен прекратить самостоятельно, а субъект подобных отношений часто описывается с точки зрения аддиктологии (R. Madison, L. Simmons, К. Серебрякова, И. Ялом и др.; в т.ч., разделы F5 и F6 МКБ-10).

Согласно теории привязанности, взаимодействие с непоследовательными, ненадежными или нечувствительными объектами привязанности препятствует процессу развития безопасной и стабильной психической основы; снижает устойчивость при совладании со стрессовыми событиями жизни; и предрасполагает человека к психопатологическим расстройствам в кризисные периоды жизни, затрудняет его продуктивное совладание (Боулби, 2003).

Под *деструктивной привязанностью* к партнеру во взрослом возрасте мы понимаем генерализованный тип небезопасной привязанности, субъект которой не испытывает удовлетворения потребностей в любви, принятии и безопасности; имеющий ярко выраженный стрессогенный характер, связанный с хроническим переживанием субъектом угрозы разрыва отношений и потери партнера, и оказывающий негативное влияние на его психологическое благополучие (Григорова, 2011, 2012).

В настоящее время основная масса исследований привязанности у взрослых людей, продолжающих исследования Дж. Боулби, проводится с конца 1980-х за рубежом (M. Ainsworth, J. Bowlby, K. Bartholomew, L. M. Grossman, R. C. Fraley, L. Horowitz, R. Bornstein, K. Brennan, Ph. Shaver, N. Collins, C. Hazan, J. Holmes и др.). Из отечественных работ можно выделить исследования,

частично или напрямую затрагивающие данную проблематику: В.Н. Кунициной, Т.В. Казанцевой, В.О. Аникиной, Е.О. Смирновой, С.А. Калмыковой, Л.А. Николаевой, Ц.П. Короленко и Т.А. Донских, О.А. Екимчик.

Однако исследований совладания либо несовладания субъекта деструктивной привязанности с угрозой разрыва отношений с партнером в психологии развития практически нет, как мы предполагаем, в связи с пограничным положением данного феномена - деструктивной привязанности - крайне выраженного небезопасного типа привязанности у взрослых с признаками аддиктивных поведенческих расстройств.

В связи с вышесказанным, мы предполагаем, что *деструктивная привязанность* и ее проявления (поведенческие, эмоциональные, когнитивные), вызываемые угрозой разрыва отношений, страхом потери партнера и специфическим восприятием данных отношений субъектом, имеют высокий стрессогенный характер. Усиленное, напряженное совладание, либо несовладание субъекта привязанности с их проявлениями (тревогой; страхом потери партнера; поведением привязанности, имеющим характер навязчивости и др.) на наш взгляд, является фактором его психического развития. Изучение данной проблемы позволит описать специфику совладания с проявлениями деструктивной привязанности и возможности субъекта разорвать либо преобразовать неблагоприятные отношения с партнером ради сохранения собственного субъективного благополучия, выживания или лучшей адаптации (в зависимости от степени деструктивности привязанности).

Проблема исследования: как субъект деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте совладевает с ее проявлениями, вызванными острым переживанием угрозы разрыва отношений и их негативными особенностями.

Цель исследования состоит в изучении особенностей совладания субъекта деструктивной привязанности к партнеру с ее проявлениями во взрослом возрасте.

Объект: совладающее поведение у взрослых с деструктивной привязанностью к партнеру.

Предмет: стратегии совладания субъекта деструктивной привязанности к партнеру с проявлениями данной привязанности (страх потери партнера, ревность, ненависть к партнеру, чувство собственной незначимости для него и др.).

Основная гипотеза: субъект деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте характеризуется как специфическими чертами личности, так и особенностями выраженности и динамики совладания с проявлениями данной привязанности.

Частные гипотезы:

1) Субъект деструктивной привязанности переживает специфические эмоциональные, поведенческие и когнитивные проявления данной привязанности, активизирующие его совладающее поведение.

2) Субъекту деструктивной привязанности свойственны специфические стратегии и динамика совладающего поведения с ее проявлениями.

3) Чем дольше субъект деструктивной привязанности находится в отношениях с объектом данной привязанности, тем более выражены у него проявления несовладания и дезадаптации или негативная динамика копинга.

4) Субъектом деструктивной привязанности является личность, обладающая набором специфических черт и особенностей: тревожностью, низким самоконтролем и выраженной потребностью в контроле над партнером.

В соответствии с целью и гипотезами исследования были сформулированы следующие **задачи**:

Теоретические:

- дать феноменологическое описание деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте в контексте психического развития личности;
- проанализировать понятия «стили привязанности у взрослых», «деструктивная привязанность», «любовная аддикция» в контексте межличностных отношений личности;
- рассмотреть феномен совладающего поведения субъектов деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте;
- рассмотреть специфику совладающего поведения в контексте нарушений привязанности и когнитивно-поведенческих аддикций.

Методические:

- разработать новый методический комплекс для исследования проявлений деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте, а также специфики совладающего поведения с ними;
- апробировать метод сочетания качественного и количественного исследования совладания с проявлениями деструктивной привязанности к партнеру;
- сопоставить преобладающие в исследовании качественные результаты исследования с количественными данными для получения полных и достоверных результатов о проблеме исследования.

Эмпирические:

- выявить эмпирические проявления деструктивной привязанности во взрослом возрасте;
- изучить способы совладания субъекта деструктивной привязанности к партнеру с ее проявлениями во взрослом возрасте;
- описать динамику совладающего субъекта деструктивной привязанности к партнеру с ее проявлениями во взрослом возрасте;
- изучить особенности личности субъекта деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте;

Теоретико-методологической базой исследования выступают: теория и типологии стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, К. Олдвин, С. Фолкман, В.А. Бодров, А.А. Обознов, А.Б. Леонова, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова и др.); психология субъекта (А.В. Брушлинский, Е.А. Сергиенко, В.В. Знаков, Л.И. Анцыферова и др.); психология совладающего поведения как поведения субъекта (Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк, С.А. Хазова, О.Б. Подобина и др.); теория привязанности, в том числе, у взрослых (Дж. Боулби,

М. Эйнсворт, К. Бартоломью, Л. Горовиц, К. Бреннан, Ф. Шейвер, С. Хазан, Р.К. Фрейли, В. Роллес, Дж. Симпсон, Д. Шмитт и др.);

Новизна исследования:

Предложено авторское понимание и обоснование феномена деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте - крайне выраженном небезопасном типе привязанности с признаками аддиктивного поведения в любовных отношениях взрослых. Получены новые результаты, касающиеся проявления деструктивной привязанности (*эмоциональные, поведенческие, когнитивные*), проанализирован и подтвержден их стрессогенный характер. Приведены сравнения и показаны связи феномена деструктивной привязанности с индивидуальными стилями привязанности во взрослом возрасте и межличностными аддикциями. Дано возрастнопсихологическое описание личности – взрослого субъекта деструктивной привязанности. Новым оказалось то, что совладающее поведение и его динамика у субъектов деструктивной привязанности во взрослом возрасте с ее различными (и негативными) проявлениями, в том числе, несовладание, получили эмпирически верифицированную специфику. Получены новые закономерности совладающего поведения в ситуации усиления поведения деструктивной привязанности: *дистанцирование; контроль; непродуктивное совладание и несовладание*, имеющие негативную динамику - несовладание с переживаниями, связанными с деструктивной привязанностью к партнеру. Специфика защитного поведения в отношениях деструктивной привязанности (например, активность защиты «рационализация», «отрицание») также имеют новизну и ранее не предьявлялись.

Научное и прикладное значение: научное значение работы состоит в расширении теоретических представлений о стрессогенном характере нарушений привязанности к партнеру во взрослом возрасте и трудностями совладания субъекта с их проявлениями. Деструктивная привязанность, представляющая собой резко выраженный тип нарушений привязанности, анализируется в качестве фактора, затрудняющего психическое развитие личности, а также с их протеканием, в частности, аддиктивными расстройствами поведения. Кроме того, на основании полученных нами данных, мы считаем возможным использовать при составлении программы адресной психологической помощи субъектам деструктивной привязанности, состоящих в тяжелых, болезненных отношениях с партнером; а также лиц, переживающих разрыв отношений привязанности.

Практическое значение исследования определяется возможностью использовать его результаты в психологическом консультировании, психотерапии. Также они могут быть использованы в учебных курсах по дисциплинам «Психология семейных отношений», «Психология совладающего поведения», «Психология личности», «Психология позитивных жизненных стратегий».

Соответствие диссертации паспорту научной специальности определяется следующими направлениями, изученными в работе и являющимися областью исследования психологии развития (19.00.13): исследование продуктивного совладающего поведения субъектов

деструктивной привязанности во взрослом возрасте как фактора развития личности и субъектных качеств (раздел 1.8 паспорта специальности); исследование феномена привязанности во взрослом возрасте как движущей силы психического развития на примере деструктивной привязанности к партнеру (раздел 1.9).

В исследовании нами был применён комплекс методов, включающий теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования, эмпирические и психодиагностические методы, качественный и количественный анализ полученных результатов. В эмпирическом исследовании для проверки выдвинутых гипотез применялся комплекс методических средств: феноменологическое интервью, опросные и тестовые методики.

Математическая обработка статистических данных проводилась при помощи программы STATISTICA.10.

Исследование организовано и проведено на базе образовательных и коммерческих учреждений города Костромы.

Эмпирическая база исследования состояла из 165-ти человек, давших согласие принять участие в исследовании, и состоящих в отношениях любовной привязанности (в т.ч., супружеских отношениях) 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 и небезопасных привязанностей.

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 расстройства привязанности, а именно деструктивной привязанности.

Все испытуемые имеют средне-специальное или высшее образование, финансовую самостоятельность, опыт близких (романтических) отношений в прошлом с другими партнерами.

Обоснованность и достоверность полученных результатов обеспечивалась непротиворечивостью исходных методологических позиций, комплексным анализом проблемы на междисциплинарном уровне, выбором методов исследования, соответствующих задачам и гипотезам, гомогенностью и количественной репрезентативностью выборки испытуемых, стандартизацией процедуры исследования, применением методов математической статистики; подтверждением воспроизводимости ряда результатов, полученных зарубежными и отечественными исследователями.

Положения, выносимые на защиту:

1. *Деструктивная привязанность* направлена на укрепление связи с партнером в отношениях, не удовлетворяющих потребностей субъекта в любви, принятии и безопасности, тем самым создавая угрозу для его психологического благополучия.

2. Деструктивная привязанность к партнеру во взрослом возрасте и ее проявления имеют стрессогенный характер для личности – субъекта данной привязанности и активизируют ее защитное и совладающее поведение.

3. Совладание субъектов деструктивной привязанности в длительных близких отношениях, представляет собой цикличную смену фаз его напряженности и ослабления. С увеличением продолжительности отношений с партнером сокращается протяженность периодов относительного психоэмоционального благополучия субъекта, напротив, усиливаются проявления несовладания и дезадаптации.

4. Специфика совладания с проявлениями деструктивной привязанности связана со слабой осознанностью либо искаженным восприятием субъектом причин и источников своих переживаний. Высокая острота и трудность данных переживаний связана с выбором субъектом таких копинг-стратегий как: «дистанцирование», «бегство-избегание» и др. Специфическими стратегиями совладания выступают попытки субъекта разорвать отношения с партнером, характеризующие амбивалентную копинг-динамику.

5. Субъекту отношений деструктивной привязанности свойственны симптомы дезадаптации, состояние неопределенности, трудности при планировании будущего, принятии текущих решений, что говорит о несовладании, снижает возможность разорвать неудовлетворительные отношения с партнером.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты диссертационного исследования неоднократно обсуждались и получили одобрение на заседании кафедры социальной психологии КГУ им. Некрасова, используются в учебных курсах «Психодиагностика стресса», «Психология семейных отношений», «Психология стресса и совладающего поведения» в КГУ им. Н.А. Некрасова. Результаты докладывались на III-ей Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения» (Кострома, сентябрь 2013 года).

Структура работы: Диссертация состоит из Введения, трех глав (двух теоретических и одной эмпирической), Заключения, Списка литературы, включающего 173 источников, в том числе, 58 на иностранных языках; 2 приложений. В работе содержится 8 таблиц и 6 рисунков.

Основное содержание диссертации

Во **Введении** раскрывается актуальность проблемы и ее научная новизна, определяется цель, предмет, объект и задачи исследования, формулируются основная и частные гипотезы, а также положения, выносимые на защиту, называются использованные методы и методики, раскрывается теоретическая и практическая значимость работы.

Первая глава **«Психологический анализ исследований, выполненных в русле теории привязанности»** посвящена теоретическому анализу отечественных и зарубежных источников по проблеме отношений привязанности, стилей привязанности во взрослом возрасте, факторов их формирования, а также личности субъекта привязанности и сравнению феноменов межличностной привязанности и межличностной аддикции.

В первом параграфе «*Теория привязанности в психологии развития*» анализируется проблема отношений привязанности в раннем детстве, природа феномена привязанности, ее функции и назначение в онтогенезе. Поведенческая система привязанности рассматривается автором теории Дж. Боулби как психобиологическая система, побуждающая человека в трудные моменты жизни искать близости со значимыми людьми (объектами привязанности). Рассматривается основное понятие классической теории привязанности – *рабочая модель привязанности* или общее представление о доступности и отзывчивости объекта привязанности, модель Себя и Другого в отношениях привязанности. Дж. Боулби было предположено, что в процессе взаимодействия с другими людьми и с миром индивид конструирует рабочие модели важнейших аспектов этого мира, с помощью которых он воспринимает и интерпретирует разные события. Особое внимание в данном параграфе уделено проблеме качественной характеристики феномена привязанности в раннем детстве, то есть стилям привязанности, экспериментально выделенными М. Эйнсворт. По реакции ребенка на разлуку с матерью ею было предложено выделять:

– тип В - надёжная безопасная привязанность (англ. *secure attachment*);

– тип С - небезопасная привязанность тревожно-сопротивляющегося, амбивалентного типа (англ. *insecure-ambivalent attachment*);

– тип А - избегающая небезопасная привязанность (англ. *avoidant-insecure attachment*).

Таким образом, в работах Дж. Боулби зарождается идея о раннем формировании оптимальной, либо негативной рабочей модели восприятия Себя и Другого, поэтому для описания феномена привязанности важно учитывать такой показатель как качество рабочей модели, что в итоге определяет и качество самой привязанности, а именно то, удовлетворяется ли потребность в безопасности объектом привязанности или нет.

Во втором параграфе «*Исследование привязанности во взрослом возрасте*» ключевой является идея о том, что романтические и любовные отношения во взрослом возрасте являются отношениями привязанности. Были проанализированы основные зарубежные и отечественные исследования, посвященные данной проблеме (К. Bartholomew, W. Grossman, R.C. Fraley, L. M. Horowitz, R. Bornstein, K. Brennan, Ph. Shaver, N. Collins, C. Hazan, J. Holmes, В.Н. Куница, Т.В. Казанцева, Н.Е. Харламенкова, О.А. Екимчик и др.).

Особое внимание было сосредоточено на том, что С. Хазан и Ф. Шейвер (Hazan, Shaver, 1987) назвали стилем привязанности – устойчивым паттерном ожиданий, эмоций и поведения, связанного с отношениями привязанности. Ими разработаны и описаны три предлагаемых типа привязанности в отношениях взрослых:

1. Надежная (англ. *secure*); 2. Тревожно-амбивалентная (англ. *anxious-ambivalent*); 3. Избегающая (англ. *avoidant*).

Кроме того, анализируется несколько более поздняя модель привязанности, предложенная К. Бартольмью и Л. Горовицем, согласно результатам исследования которых, стили привязанности охарактеризованы

посредством двух независимых параметров – тревоги по поводу привязанности и избегания близости (Bartholomew и Horowitz, 1991; Bartolomew, 2008).

На примере отечественных исследований феномена привязанности у взрослых (В.Н. Куница, Т.В. Казанцева, Н.Е. Харламенкова, О.А. Екимчик) рассмотрены такие факторы формирования: эволюционные, нейробиологические, социально-психологические (ситуационные и личностные).

Теоретически обосновано положение о том, что особенности привязанности, в общей модели, составляющие ее стиль, теоретически предсказуемым образом сопряжены с качеством отношений и адаптацией личности (M. Miculincer, Ph. Shaver, 2012).

В третьем параграфе *«Деструктивная привязанность как специфическая модель привязанности во взрослом возрасте»* нами представлено авторское понимание проблемы деструктивных, болезненных отношений взрослых через анализ поведения привязанности субъектов в данных отношениях. Под *деструктивной привязанностью* мы понимаем дезадаптивный и стрессогенный тип привязанности во взрослом возрасте, который проявляется в следующих специфических особенностях, свойственных его субъектам:

1) Регулярное совершение субъектом деструктивной привязанности активных действий, направленных на сохранение и поддержание близких диадических отношений, не приносящих удовлетворение таких важных потребностей, как потребности в принятии, чувстве безопасности, любви, а также являющиеся источником тяжелых негативных переживаний и состояний.

2) Длительное нахождение субъекта в подобных отношениях, (следовательно, длительные переживаний тяжелых, негативных чувств), являющееся фактором усиления испытываемого стресса и несущее в себе разрушительный для личности потенциал, несовладание.

3) Существование для субъекта деструктивной привязанности угрозы для психологического, психического и физического благополучия в условиях его включенности в данные близкие диадические отношения.

Модель деструктивной привязанности рассматривается с помощью анализа особенностей личностей субъектов и объектов данной привязанности; роль и влияние показателей зависимости/автономии личности на отношения привязанности; феномены любви и ненависти, с помощью анализа которых раскрывается амбивалентная суть восприятия личностей Себя и Другого в отношениях деструктивной привязанности (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, К. Изард, С. Коэн, П. Куттер, И. Ялом и др.).

Четвертый параграф *«Привязанность и аддиктивное поведение личности: неклинический и клинический аспекты»* посвящен анализу соотношений феноменов поведения привязанности (в т.ч. расстройств привязанности) и аддиктивного поведения личности во взрослом возрасте.

Рассмотрены два подхода к пониманию аддиктивного поведения личности: восприятия аддикций как первичного заболевания в рамках биологической парадигмы (J.E. Franclin; I.H. Gotlib; E.J. Khantzian; A.E. Личко; Б.Д. Карвасарский, Ц.П. Короленко, В.Д. Москаленко и др.) и понимания аддикций в первую очередь, как вторичного, временного, приобретенного

расстройства поведения, связанного с воспитанием и развитием (Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж). Отмечено, что исследователи аддиктивного поведения исходят из возможности развития зависимости (аддикции) не только от вводимых в организм веществ, но и от действий, производимых субъектом и эмоций, которые его сопровождают.

Рассмотрены соответствующие разделы, отведенные в МКБ-10 под описание аддиктивных расстройств и нарушений привязанности. Описаны классификации типов аддиктивного поведения, традиционно подразделяющегося на химические, промежуточные и нехимические, к которым ученые относят межличностную, в частности, любовную зависимость. Проанализированы симптомы любовной зависимости (R. Brown, M. Griffiths, St. Marks, T. Timmreck и др.).

Приведены сравнения и описано сходство, как в их личностном складе, так и в развитии самой болезни химического аддикта и межличностного аддикта (Пил С., Бродски А., Ларсен Э., Смолли С. и др.). Предложено различать формы эмоциональной зависимости: нормальную взаимозависимость, существующую в здоровых отношениях, и нездоровую, чрезмерную зависимость.

Приведен сравнительный анализ феноменов зависимости и привязанности в отношениях взрослых: выявлены и описаны и существенные качественные отличия между этими феноменами. Отмечено, что поведение деструктивной привязанности к партнеру имеет схожие черты с зависимым поведением, а субъекту деструктивной привязанности могут быть присущи некоторые черты зависимой личности, что делает их поведение менее адаптивным, вызывает различные негативные переживания.

В *выводах* первой главы подчеркивается связь качества привязанности и качества отношений во взрослом возрасте. Обобщается понятие *деструктивной привязанности*, представляющей собой дезадаптивную, слабо поддающуюся сознательному контролю модель поведения, направленную на активное создание, укрепление и удержание связи с партнером в близких отношениях, не удовлетворяющих потребностей субъекта в любви, принятии и безопасности; создающую угрозу для его психологического, психического и физического благополучия. Акцентируется понимание поведения данной привязанности как способствующего возникновению у субъекта специфических эмоциональных переживаний и когнитивных установок, направленных на укрепление связи с объектом привязанности, а также ее стрессогенный характер. Деструктивная привязанность качественно отличается от индивидуальных стилей привязанности во взрослом возрасте, а также от любовной зависимости. Субъектам деструктивной привязанности свойственны специфические личностные черты, однако негативные симптомы могут выражаться у них сильнее, чем у субъектов с безопасной привязанностью, но, тем не менее, их личность с клинической точки зрения, остается относительно здоровой.

Вторая глава **«Общая характеристика совладающего поведения в близких отношениях взрослых»** содержит анализ отечественных и зарубежных источников, посвященных индивидуальному и диадическому копингу. В ней рассматриваются способы преодоления стресса в отношениях привязанности, в т.ч. в отношениях деструктивной привязанности:

психологические механизмы защиты личности, стратегии индивидуального и диадического совладания, а также их соотношение и взаимодействие.

В первом параграфе «*Понятие стресса. Защитные механизмы и основные копинг-стратегии*» приводится анализ когнитивно-транзакциональной теории стресса (Р. Лазарус и С. Фолкман). В работе используется подход к совладанию, разработанный в Костромской школе психологии совладающего поведения (Крюкова и др., 1999-2015), в которой под совладающим поведением понимают особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. С его помощью субъекту справляется со стрессом или трудной жизненной ситуацией; может быть направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда ситуация поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация контролю не поддается).

Описаны критерии совладания как поведения субъекта: осознанность, целенаправленность, адекватность ситуации, контролируемость, значимость последствий для психологического благополучия субъекта, социально-психологическая обусловленность, возможность обучения (Крюкова, 2004, 2010). Описаны функции совладающего поведения (Р. Лазарус, К. Олдвин, Ш. Тейлор, В.А. Бодров, И.М. Никольская, Т.Л. Крюкова). Сформулированы факторы успешности совладания (уменьшение психофизиологического и психологического напряжения; восстановление дострессового уровня активности; предотвращение истощения, снижение уязвимости к стрессу, возможности и навыки социального научения в преодолении трудных жизненных ситуаций) (Крюкова, 2010). Авторское понимание совладания со стрессом заключается в обозначении специфики совладания с ситуацией острого переживания угрозы разрыва значимых близких отношений с партнером.

Приводится понятие психологических защит как формы реагирования сознания индивида на нанесенную психическую травму (Н. Наан, З. Фрейд, А. Фрейд, Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, И.М. Никольская и др.). Описываются классификации психологических защит (Дж. Вейллант). Проанализированы функции механизмов психологической защиты личности и копинг-стратегий в системной ситуации измены, а также их соотношение в комплексе усилий субъекта по преодолению стресса.

В параграфе «*Стресс и совладание с ним в близких отношениях взрослых*» рассмотрены особенности совладания со стрессом в межличностных отношениях, приведены копинг-стратегии, характерные для переживания ситуаций, связанных с угрозой разрыва близких отношений диады (например, анализ проблемы, фиксация на переживаниях, употребление алкоголя, стремление выговориться, обращение к профессиональной помощи (Гущина, 2005; Калугина, 2012; Шипова, 2014)). Также рассматривается концепция Г. Боденманна (Bodenmann, 2005), в рамках которой стресс в семье рассматривается как системное событие, затрагивающее обоих партнеров, а под диадическим копингом понимается совместная форма преодоления трудностей и совместное использование для этой цели общих ресурсов.

В параграфе «*Стресс и защитно-совладающее поведение в контексте аддиктивного поведения личности: клинический аспект*» рассматривается защитно-совладающее поведение личности, склонной к аддиктивному поведению в трудных жизненных ситуациях. Выявлено, что многими исследователями (Е. Skinner, I. Seiffge-Krenke, И.А. Горьковой, И.М. Никольской, Н.В. Дмитриевой, Т.Л. Крюковой, Е.А. Петровой, Е.В. Куфтык и др.) подчеркивается связь ранних близких отношений личности и связанными с ними детскими переживаниями с формированием копинг-стратегий во взрослом возрасте.

Описаны факторы, приводящие к задержке формирования идентичности, дезадаптивным стилям поведения и возникновению аддикций. Одним из основных факторов является нарушение постбиологической связи мать-ребенок (Мухамедрахимов Р. Ж., Короленко Ц.П., Дмитриева Н. В). Приводится *модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения* (Сирота Н.А., Ялтонский В.М.), разработанная на основании результатов исследования лиц с аддиктивным поведением и предполагающая развитие двух полярных (позитивного и негативного) вариантов исхода аддиктивного поведения, определяемых разной эффективностью функционирования сопряженных блоков копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Псевдоадаптивное копинг-поведение включает в себя следующие характеристики: сочетанное использование как пассивных, так и активных копинг-стратегий при снижении удельного веса стратегии разрешения проблем; неустойчивость, флюктуация мотивации — то на достижение успеха, то на избегание неудачи; преимущественная ориентация копинг-поведения не на стрессор, а на редукцию психоэмоционального напряжения; подчиненность среде и псевдокомпенсаторный характер поведенческой активности; низкая эффективность блока как личностно-средовых копинг-ресурсов в целом, так и отдельных компонентов его структуры: неустойчивая, негативная, искаженная Я-концепция, низкий уровень восприятия социальной поддержки и др.

Описан механизм, согласно которому специфика защитно-совладающего поведения индивида может способствовать развитию его аддиктивного поведения.

В *выводах* второй главы акцентируется содержание основных понятий исследования, отмечается, что *совладание* с трудными жизненными ситуациями, которые возникают в близких отношениях, разнообразно. Его эффективность и во многом зависит качества отношений, соотношения индивидуального и диадического копинга. Акцентируется внимание на том, что угроза разрыва отношений привязанности является стрессом для партнеров и «запускает» как поведение привязанности, так и совладающее поведение. В то же время, отмечается нехватка психологических исследований защитно-совладающего поведения в ситуации угрозы разрыва отношений. Анализируется связь между качеством ранних близких отношений личности и связанными с ними детскими переживаниями и формированием копинг-стратегий во взрослом возрасте.

Третья глава «**Эмпирическое исследование совладающего поведения в отношениях деструктивной привязанности взрослых**» посвящена описанию эмпирического исследования, анализу и интерпретации полученных

результатов, соответствующих поставленным цели и задачам, формулировке выводов и перспектив исследования.

В первом параграфе «*Организационно методическое обеспечение эмпирического исследования*» сформулированы цель, задачи и гипотезы, предложена характеристика выборки, описаны этапы исследования, психодиагностические методики и процедура их обработки. Приводится процедура и логика исследования совладающего поведения в отношении деструктивной привязанности. Основная информация в ходе исследования получена путем психологической диагностики.

В исследовании для проверки выдвинутых гипотез применялся комплекс методических средств: авторский опросник для изучения качества привязанности к партнеру во взрослом возрасте, феноменологическое интервью, опросные методики. Феноменологическое авторское интервью имело целью прояснение особенностей отношений деструктивной привязанности, выявлении ее проявлений, переживаний субъекта и способов совладания с ними. Обработка полученных с помощью интервью данных проводилась методом контент-анализа.

Психодиагностические методики позволили получить количественные значения по следующим параметрам:

- черты личности (16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (Форма С), (адаптирован А.Н. Капустиной, Л.В. Мургулец и Н.Г. Чумаковой, 1972));

- компоненты привязанности партнеров в близких отношениях (Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых – *MIMARA* (адаптирована Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, 2009));

- стили и стратегии совладающего поведения (Опросник способов совладания - *WCQ* S. Folkman и R. Lazarus (1988), адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк и М.С. Замышляевой, 2004);

- стили привязанности во взрослом возрасте (Опросник «Опыт близких отношений» К. Бреннан и Р. К. Фрейли (адаптирован Т.В. Казанцевой, В.Н. Куницыной, 2008)).

В главе приводятся основные результаты эмпирического исследования, включавшего два основных 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 отношений привязанности. С испытуемыми, у которых были выявлены признаки деструктивной привязанности, проводилось феноменологическое интервью с целью уточнения факта его нахождения в отношениях деструктивной привязанности, а так же для выявления проявлений привязанности, переживаний субъекта и способов совладания с ними.

При сравнительном анализе результатов авторского опросника, оценивающего показатели качества привязанности с помощью критерия χ^2 Пирсона были выявлены следующие характеристики, свойственные

субъектам деструктивной привязанности (Таблица 1): результаты представлены для группы субъектов деструктивной привязанности.

Основные показатели	χ^2 Пирсона	Уровень значимости
Часто испытывают тревогу/беспокойство по поводу отношений	134,86	$p \leq 0,001$
Испытывают страдания/тяжелые переживания/негативные эмоции	153,24	$p \leq 0,001$
Чувствуют себя зависимыми от партнера	131,13	$p \leq 0,001$
Со стороны партнера присутствуют элементы эмоционального/физического насилия	149,39	$p \leq 0,001$

Таблица 1. Показатели качества привязанности, свойственные переживаться субъектами деструктивной привязанности (n=165)

Таким образом, субъект деструктивной привязанности склонен осознавать собственную неудовлетворенность данными отношениями и испытывать страдания, связанные с нахождением в них, при этом поддерживать данные отношения.

В исследовании выявлены проявления деструктивной привязанности к партнеру, условно разделенные нами на поведенческие, эмоциональные и когнитивные. Согласно данным, полученным нами из феноменологического интервью, субъекты деструктивной привязанности регулярно испытывают тревогу, связанную со страхом потерять партнера; узнать об обмане с его стороны; с общим недоверием к партнеру, ожидании от него. Данные переживания отличаются от переживаний субъектов из контрольной группы, которые говорят, что испытывают тревогу, страх потерять в ситуациях, имеющих объективные предпосылки к этому (крупная ссора, «холодность» со стороны партнера, разлука, появление «соперника» или «соперницы»). Напротив, тревога и страх потерять партнера субъектом деструктивной привязанности испытывается практически постоянно, в независимости от иных обстоятельств. Она описывается испытуемыми как «изматывающая», «опустошающая».

«Возможно, он меня не любит, ему просто удобно со мной, потому что я все ему прощаю. Другая девушка на моем месте давно бы от него ушла. Но я его люблю, и поэтому прощаю»;
«Может быть, он со мной просто хочет забыть свою несчастную любовь»;
«Наверно, она меня не любит. Если бы она любила, то старалась бы измениться ради меня; она знает, что меня многое в ней не устраивает».

Мы считаем, что источником подобных переживаний является отсутствие возможности контроля за тем, что, служит источником безопасности для субъектов привязанности – чувствами и любовью партнера. Также наши испытуемые, по-видимому, склонны ощущать данную угрозу особенно остро в силу низкой удовлетворенности потребности в безопасности, характерной для деструктивной привязанности, не осознавая в полной мере источников данных переживаний.

Изучая, какие эмоции, чувства и переживания в отношениях привязанности испытывают наиболее часто субъекты деструктивной привязанности по отношению к партнеру, нами было выявлены следующие:

страсть, желание полностью обладать партнером ($\chi^2=125,45$, $p\leq,001$); ненависть к партнеру ($\chi^2=121,66$, $p\leq,001$); внутренняя напряженность ($\chi^2=128,65$, $p\leq,001$):

«Я постоянно думаю о том, почему он так изменился. Ни на чем другом не могу сосредоточиться, и это выводит меня из себя»;

«Даже когда у нас все хорошо, я чувствую, что-то все равно что-то не так, и не могу по настоящему расслабиться»;

«Рядом с ней я все время напряжен, не знаю почему. Я чувствую, что она во всем лучше меня и злюсь».

Контент-анализ данных, полученных нами в ходе интервью с испытуемых обеих групп и их статистическая обработка с помощью критерия χ^2 Пирсона позволили нам выделить специфические когнитивные проявления, свойственные субъектам деструктивной привязанности, выраженные в оценках и установках по отношению к себе, партнеру и отношениям ($n=165$):

- называют свои отношения с партнером мучительными, тяжелыми ($\chi^2=161,05$, $p\leq,001$);

- приписывают себе такие качества, как: отзывчивость, наивность, жалостливость, повешенное чувство ответственности, доброжелательность, желание помочь. Объект привязанности, напротив, воспринимается бесчувственным, безответственным, безжалостным, жестоким, эгоистичным ($\chi^2=155,72$, $p\leq,001$);

- видят причину своих страданий и партнере, его поведении и качествах личности ($\chi^2=121,66$, $p\leq,001$);

- убеждены, что партнер рано или поздно их оставит ($\chi^2=125,45$, $p\leq,001$);

- испытуемых воспринимают встречу и знакомство со своим партнером как судьбоносное событие собственной жизни, условно разделившее ее на 2 части; предчувствовали данное событие ($\chi^2=141,79$, $p\leq,001$);

- в момент знакомства почувствовали превосходство партнера над ними и то, что они его «недостойны» ($\chi^2=155,72$, $p\leq,001$);

- убеждены, что не смогут самостоятельно разорвать отношения с партнером, какими бы некомфортными они не были ($\chi^2=125,45$, $p\leq,001$).

Таким образом, субъект деструктивной привязанности склонен осознавать собственную неудовлетворенность данными отношениями и испытывать страдания, связанные с нахождением в них, при этом поддерживать данные отношения.

Используя данные, полученные нами из феноменологического интервью, мы сравнили поведения субъектов деструктивной привязанности испытуемых из контрольной группы с помощью критерия χ^2 Пирсона, и выделили в нем следующие модели поведения, специфические для субъектов деструктивной привязанности ($n=165$):

1. *Поведение, направленное на сближение с партнером.* Выражается в:

- действиях, направленных на осуществления контроля над партнером ($\chi^2=155,72$, $p\leq,001$), в т.ч. запреты на общение вне отношений с субъектом; подробные расспросы о текущих делах; «взлом» социальных страниц партнера; частые звонки партнеру; удерживание партнера в отношениях с помощью манипуляций и др.;

- преследование партнера ($\chi^2=148,48$, $p\leq,001$) (навязчивая инициатива общения, «подкарауливание» партнера у дома, места работы и др.).

Часто подобные действия маскируются беспокойством за партнера, но их упорство, безосновательность и, навязчивость, позволяют нам определить истинную их цель, как желание управлять, вмешиваться, контролировать жизнь партнера, тем самым обеспечить свою близость к нему и чувство «нужности» у него. Но, насколько признают сами испытуемые, данное поведение чаще всего вызывает у партнера раздражение и желание отдалиться, чем благодарность.

- поведение «жертвы» ($\chi^2=125,45$, $p\leq,001$), в т.ч. уступки партнеру вопреки своим интересам; прощение партнера в не зависимости от тяжести обиды и др.

Данное поведение субъектов деструктивной привязанности схоже с поведением лиц, имеющих эмоциональную зависимость. Однако, данные интервью говорят о том, что они способны относительно адекватно воспринимать собственное поведение как непродуктивное, пробовать различные способы воздействия на партнера с целью поддержания близости с ним, что говорит о большей вариативности, адаптивности поведения субъектов, испытывающих деструктивную привязанность по сравнению с лицами, страдающими зависимыми расстройствами.

- демонстративном поведении ($\chi^2=119,25$, $p\leq,001$). Сюда мы отнесли действия, направленные на попытку обратить на себя внимание партнера (плач; обида; демонстрация беспомощности; попытки вызвать чувство ревности у партнера и др.)

Данное поведение по своему содержанию схоже с работой такого защитного механизма, как регрессия. Однако подобные действия субъектов способствуют большему осознанию и направлены на сохранение отношений с партнером.

2. Поведение, направленное на избегание близости с партнером.

Чаще всего, подобное поведение выражается в действиях, направленных на то, чтобы сделать центром своего внимания другой объект (увлечение хобби; друзья; поиск второго партнера; измена) ($\chi^2=141,96$, $p\leq,001$).

На наш взгляд, вышеописанное поведение субъектов деструктивной привязанности является совладающим, поскольку активизируется при угрозе разрыва отношений и служит цели снижения стресса и напряжения, вызываемыми данной угрозой.

Таким образом, вы видим, что субъекту деструктивной привязанности присуще специфические поведенческие, эмоциональные и когнитивные проявления данной привязанности. Все испытуемые отмечают силу и тяжесть собственных переживаний. С одной стороны, они склонны оправдывать наличие столь сильных переживаний именно уникальностью своего опыта, что схоже с работой такого защитного механизма, как *рационализация* ($\chi^2=121,66$, $p\leq,001$); с другой стороны, ими отмечается «ненормальность», деструктивной данных переживаний. В тоже время, большинство субъектов деструктивной привязанности игнорируют, либо не в полной мере осознают ту угрозу, которую представляет для них отношения с конкретным партнером (в частности, элементы насилия в отношениях), склонны оправдывать ненадежность и

безразличие партнера, что, на наш взгляд, является действием защитного механизма *отрицания* ($\chi^2=115,48, p\leq,001$).

Таким образом, нами установлено, что для субъектов деструктивной привязанности отношения с партнером, в которые они включены, не приносят удовлетворения, напротив, вызывают страдания, тяжелые переживания, но, тем не менее, продолжают поддерживаться в течение длительного времени (3 и более лет) при активном использовании защитных механизмов.

Кроме того, нами было выявлено, что некоторым из субъектов деструктивной привязанности, учувствовавшим в нашем исследовании, свойственны физиологические симптомы, указывающие на возможность посттравматического стресса, либо иных расстройств. Наиболее часто ими отмечаются такие симптомы, возникающие как в ситуациях угрозы разрыва отношений, так и «спонтанно»:

- пищевые симптомы (отсутствие аппетита; повышенный аппетит; тошнота; расстройства желудка; запоры) ($\chi^2=131,46, p\leq,001$);

- угнетение дыхательной функции (одышка; чувство нехватки воздуха; приступы кашля) ($\chi^2=94,74, p\leq,001$);

- симптомы, связанные с сердечной системой (боли в сердце; повышение/понижение давления; учащение пульса) ($\chi^2=100,99, p\leq,001$);

- расстройства сна (бессонница; кошмары) ($\chi^2=103,97, p\leq,001$);

- головные боли, головокружение, спутанность мыслей и сознания ($\chi^2=113,75, p\leq,001$).

Также субъекты деструктивной привязанности отмечают приступы паники; навязчивость мыслей, создающая трудности для занятий повседневными делами и др.

Выявлены следующие факторы неблагополучия и нарушений адаптации субъектов деструктивной привязанности, имеющие как временный, так и длительный характер проявления (n=82):

- значительное уменьшение частоты социальных контактов (100%);

- потеря уверенности в себе, замкнутость, плаксивость (87%);

- расстройства сна (78%);

- ухудшение памяти, внимания, умственных способностей (74%);

- снижение эффективности рабочей деятельности, потеря работы (39%);

- ухудшение здоровья; психосоматические симптомы (76%);

- снижение, отсутствие сексуального желания (48%);

- крупные траты денег (46%);

В соответствие с одной из гипотез нами были выявлены значимые различия в способах совладания со стрессом в близких отношениях между партнерами с деструктивной привязанностью и испытуемыми из контрольной группы (по методике «Опросник способов совладания» (*WCQ*) Р. Лазаруса и С. Фолкман): партнеры с деструктивной привязанностью больше склонны к использованию таких копинг-стратегий как: «дистанцирование» ($p\leq,001$); «поиск социальной поддержки» ($p\leq,006$); «самоконтроль» ($p\leq,001$); «принятие ответственности» ($p\leq,001$); «бегство-избегание» ($p\leq,001$), чем партнеры, не являющиеся субъектами отношений деструктивной привязанности. В то же время, субъекты деструктивной привязанности значимо меньше используют

копинг-стратегия «планирование решения проблемы» для совладания с переживанием угрозы разрыва отношений ($p \leq 0,006$).

Наиболее часто используемой стратегией защитно-совладающего поведения также являются попытки испытуемых-субъектов деструктивной привязанности разорвать неудовлетворительные отношения, что подтверждается результатами интервью. В интервью субъекты деструктивной привязанности часто 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. Таким образом, мы делаем вывод, что в таких парах процесс диадического копинга развит недостаточно или представлен его непродуктивными типами.

Анализируя динамику индивидуального копинга субъектов деструктивной привязанности в длительных отношениях с партнером 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. Таким образом, мы можем предполагать, что внутренняя энергия и ресурсы субъектов деструктивной привязанности в такие периоды направляется на стабилизацию, улучшение и сохранение актуальных отношений с партнером, что также подтверждается результатами интервью.

Кроме того, с увеличением продолжительности подобных романтических отношений, субъектам деструктивной привязанности к партнеру становятся труднее поддерживать социальную и трудовую активность. Результаты интервью говорят о том, что более половины испытуемых свойственны проблемы, обусловленные чрезмерной поглощенностью их негативными переживаниями, в таких сферах как:

- Трудовая деятельность (потеря работы, трудности при поиске работы, ухудшение показателей трудовой эффективности и др.). Особенно часто испытуемые склонны не выходить на рабочее место в так называемые периоды «обострения» отношений с партнером по причинам «разбитости», «чувства собственной бесполезности», «отсутствию сил и желания что-то делать», «плохое физическое и психологическое самочувствие», «плохой внешний вид». Сравнивая полученные данные с результатами интервью с контрольной группой, мы можем отметить, что практически в 100% случаев испытуемые

контрольной группы не испытывали на себе подобного негативного влияния в ситуации напряженности отношений с партнером. Их эмоциональное и физическое самочувствие, по их собственным оценкам, не ухудшается настолько, чтобы по этой причине у них возникали существенные трудности в профессиональной деятельности.

- Близкие отношения с членами семьи, друзьями, коллегами. Испытуемыми отмечается сокращение контактов с людьми из привычного круга общения, общение становится более «поверхностным», «формальным»; некоторые испытуемые говорят о потере большинства социальных контактов, связывая эти факты с ситуацией включенности в деструктивные отношения. Таким образом, снижается эффективность копинга «поиск социальной поддержки». Испытуемые говорят о нехватке сил, отсутствие инициативы для общения с другими людьми; а также о том, что их партнер негативно относится к общению субъекта вне существующей диады.

- Потеря субъектом деструктивной привязанности иных интересов (хобби, занятия спортом, самообразование и др.), существовавших в его жизни до появления отношений.

Кроме того, мы можем отметить, что в длительных отношениях происходит смена ценностных ориентаций субъекта деструктивной привязанности, что также подтверждается результатами длительного интервью. Одни потребности, ценности, ожидания относительно себя и партнера, установки заменяются другими, что с течением времени позволяет снизить напряженность копинга. Например, если в начале отношений для испытуемых были неприемлемы такие явления как ложь, грубость, повышенный контроль и др., то в дальнейшем они склонны более терпимо относиться к подобным фактам, снижая, таким образом, их стрессогенное влияние. Также некоторые испытуемые говорили о том, что для ощущения себя счастливыми им достаточно того, что они испытывают любовь к партнеру, не нуждаясь в том, чтобы также чувствовать ответную любовь партнера к себе. Но данные факты были обнаружены нами лишь у тех субъектов деструктивной привязанности, кто находится в отношениях более 5-ти лет.

Результаты также показывают, что субъекты деструктивной привязанности к партнеру склонны обращаться за помощью для стабилизации своего эмоционально-психического состояния, а также к улучшениям отношений к различной популярной литературе, интернет-статьям, посвященным романтическим отношениям. Также среди испытуемых распространены случаи обращения за помощью к профессиональным психологам, а также к различным экстрасенсам, магам, гадалкам (32% испытуемых).

С помощью 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла нами были получены значимые различия в выраженности следующих черт личности субъектов деструктивной привязанности к партнеру и субъектов из контрольной группы.

Было выявлено, субъекты деструктивной привязанности к партнеру менее общительны ($p \leq 0,001$); им присуща более низкая нормативность поведения ($p \leq 0,001$); меньшая смелость ($p \leq 0,001$); подозрительность ($p \leq 0,001$);

более низкий уровень самоконтроля ($p \leq 0,001$); более высокий уровень внутренней напряженности ($p \leq 0,001$), чем субъектам из контрольной группы. Средние значения в обеих группах по данным параметрам представлены на Рисунке 1:

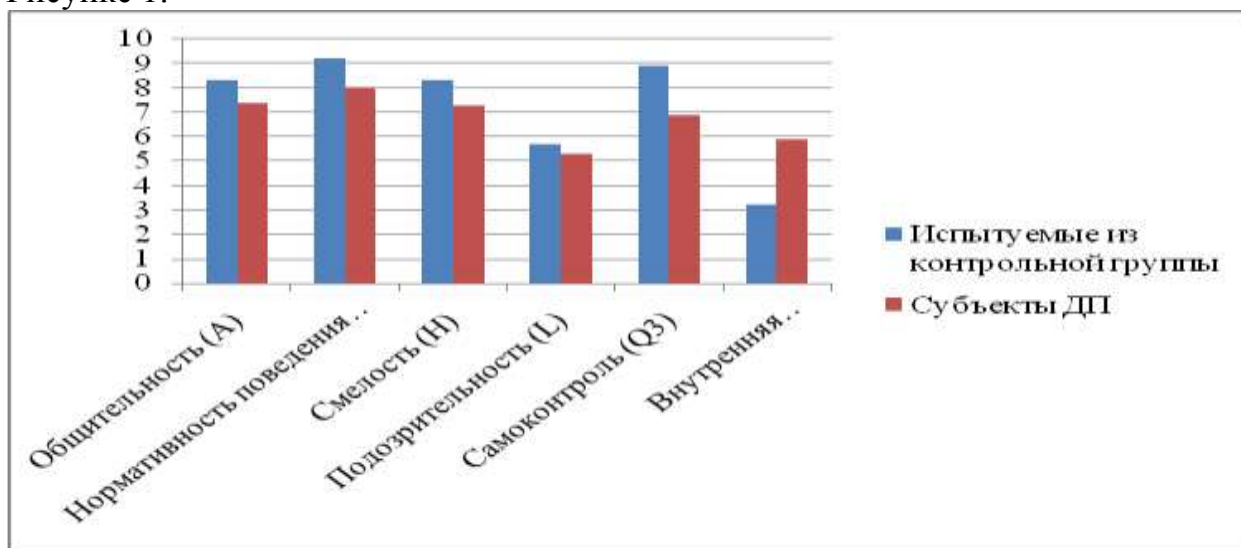


Рисунок 1. Средние значения для шкал по методике 16-PF R. Кеттелла в группе субъектов деструктивной привязанности и в контрольной группе ($n=165$)

Также нами были получены достоверные различия в выраженности компонентов привязанности между испытуемыми из контрольной группы и субъектами деструктивной привязанности по методике «Компоненты привязанности партнеров в близких отношениях»: партнеры с деструктивной привязанностью испытывают больший уровень фрустрации ($p \leq 0,001$); имеют более высокий уровень самоподдержки ($p \leq 0,001$); более высокий уровень ревности ($p \leq 0,001$); более высокий уровень «срастания» с партнером ($p \leq 0,001$), чем испытуемые из контрольной группы. Средние значения по шкалам методики представлены на Рисунке 2:

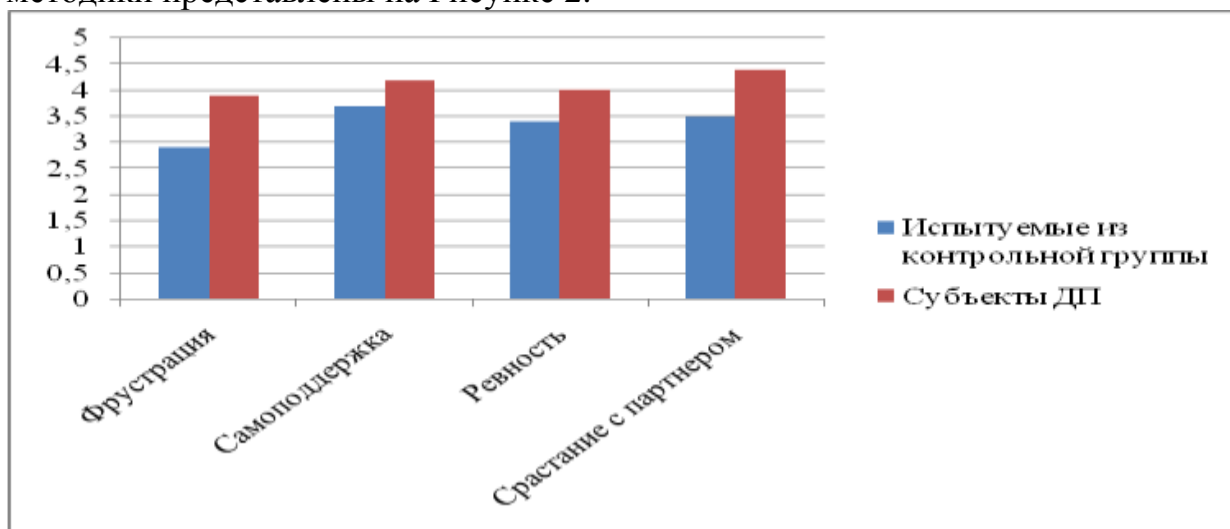


Рисунок 2. Средние значения для шкал по методике «Компоненты привязанности партнеров в близких отношениях» в группе субъектов деструктивной привязанности и в контрольной группе ($n=165$)

Данные различия также подтверждены нами с помощью статистической обработки данных по t-критерию Стьюдента (таблица 2):

Копинг-стратегии по ОСС	t-критерий	Уровень значимости
-------------------------	------------	--------------------

Дистанцирование	4,181	$p \leq 0,006$
Самоконтроль	11,761	$p \leq 0,001$
Поиск социальной поддержки	8,729	$p \leq 0,001$
Принятие ответственности	7,962	$p \leq 0,001$
Бегство-избегание	7,848	$p \leq 0,001$
Планирование решения проблемы	-2,802	$p \leq 0,006$

Таблица 2. *Различия в выраженности копинг-стратегий по методике «Опросник способов совладания» у субъектов деструктивной привязанности и испытуемых из контрольной группы*

В интервью субъекты деструктивной привязанности отмечали, что применяли следующие стратегии для совладания со стрессовыми ситуациями в отношениях: стремились выяснить отношения, выплеснуть эмоции (65%); искали совета и поддержки в близком окружении (63%); употребляли алкоголь (45%); пытались разорвать отношения либо угрожали партнеру разрывом (85%); посещали развлекательные заведения (38%); обращались за помощью к специалистам (10%); пытались не думать о стрессовой ситуации (60%); пытались снизить субъективную значимость ситуации (55%).

В исследовании Н.С. Шиповой (Кострома, 2012-1014), посвященном изучению совладающего поведения субъектов, переживающих измену партнера, было выявлено применение схожих стратегии совладания, характеризующих избегающий копинг: отвлечение на детей (19%) и работу (30%), применение лекарственных препаратов (4%), обращение к религии (4%), попытки все забыть (19%), употребление алкоголя (4%), снижение ценности ситуации (4%) (Шипова, 2014).

В целом, при анализе совладающего поведения субъектов деструктивной привязанности с ее проявлениями, мы можем заметить усиленное применение избегающих стратегий копинга и стратегий эмоционально-ориентированного копинга. Это может свидетельствовать о сложности эмоционального переживания стресса, трудностях в использовании более конструктивных стратегий, о неподвластности данной ситуации контролю, а также о склонности испытуемых уклоняться от травмирующих переживаний для сохранения относительного психологического комфорта.

Нами установлены и более сложные взаимосвязи между компонентами привязанности и копингом: черты привязанности оказывают влияние на выбор индивидуальных копинг-стратегий совладания с проявлениями деструктивной привязанности:

❖ Из всех копинг-стратегий, изученных нами с помощью методики «Мульти-опросник романтической привязанности», на выраженность копинг-стратегии «дистанцирование» единственное значимое влияние оказывает такой компонент привязанности как *самоподдержка* ($\beta=0,5$ при $p \leq 0,01$). Влияние данного показателя распространяется на 30 процентов выборки;

❖ На выбор копинг-стратегии «бегство-избегание» оказывает значимое влияние следующая совокупность факторов ($R=0,79$, $R^2=0,62$, при $p \leq 0,001$): *фрустрация* ($\beta=-0,26$), *самоподдержка* ($\beta=0,3$), *ревность* ($\beta=0,51$) и

срастание с партнером ($\beta=0,6$). Таким образом, мы видим, что особенности привязанности испытуемых побуждают их избегать прямого решения проблемы, использовать непродуктивный копинг для совладания со стрессом в отношениях;

❖ На выбор копинг-стратегии «*положительная переоценка*» оказывают влияние такие компоненты привязанности как ($R=0,82$, $R^2=0,67$, при $p \leq 0,001$): *ревность* ($\beta=-0,59$) и *фрустрация* ($\beta=0,67$). Неудовлетворенность основных потребностей в близких отношениях побуждает субъектов деструктивной привязанности положительно оценивать стрессовые события, однако, ревность, также им присущая, снижает возможность использования данной копинг-стратегии.

Исследования Н.С. Шиповой (Кострома, 2012-2014) субъектов, переживших измену партнера, также подтверждают влияние на стремление к избеганию ($R=0,62$, $R^2=0,39$, при $p=0,01$) факторов «срастания» с партнером, ревности/страха быть оставленным, фрустрации и амбивалентности ($R=0,62$, $R^2=0,39$, при $p=0,01$) (Шипова, 2014).

Таким образом, мы выявили, что особенности деструктивной привязанности и ее компонентов, таких как *фрустрация*, *самоподдержка*, *ревность*, *срастание с партнером* оказывают влияние на выбор субъектами непродуктивных копинг-стратегий для совладания со стрессовыми ситуациями в близких отношениях: *дистанцирование*, *бегство-избегание*; а также оказывают противоречивое влияние на использование стратегии «*положительная переоценка*».

Результаты методики «Опыт близких отношений» также подтверждают амбивалентность показателей привязанности у субъектов деструктивной привязанности: они более тревожны в отношениях ($p \leq 0,001$), в то же время более склонны к избеганию близости с партнером ($p \leq 0,001$), чем испытуемые из контрольной группы. Мы предполагаем, что в данном случае избегание близости с партнером, в крайней степени проявляемое в виде попыток разорвать отношения, является проявлением защитно-совладающего поведения, направленного на снижение уровня испытываемой тревоги.

Корреляционный анализ (по R-критерию Спирмена) позволил выявить, что чем дольше субъекты деструктивной привязанности находятся в отношениях с партнером, тем реже они обращаются к копинг-стратегиям «социальная поддержка» ($R=-0,238$, при $p \leq 0,05$); «самоконтроль» ($R=-0,23$, при $p \leq 0,05$); чаще обращаются к копинг-стратегии «положительная переоценка» ($R=0,231$, при $p \leq 0,05$). На наш взгляд, данный результат связан со снижением у испытуемых внутренних сил и ресурсов для самоподдержки и обращению к окружающим, в том числе, к партнеру; со снижением включенности в социальное общение и накоплением негативных симптомов несовладания. В тоже время, трудности как выхода из отношений, так и продуктивного совладания со стрессом данных отношениях, побуждают их по-новому оценивать значимость происходящих событий, переосмысливать негативные переживания, что также может быть источником развития и личностного роста субъектов деструктивной привязанности.

Таким образом, нами подтверждены и описаны поведенческие, эмоциональные и когнитивные особенности деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте и их стрессогенный, дезадапционный характер для субъектов привязанности: это, прежде всего, тяжелые переживания, вызванные угрозой потери отношений, испытываемой субъектами практически постоянно; негативная оценка личности партнера и приписывание себе качеств «жертвы»; поведение, направленное на контроль и преследование партнера, спонтанные попытки разорвать отношения, дистанцироваться от переживаний. Также описана специфика и динамика совладающего и защитного поведения субъектов деструктивной привязанности с ее проявлениями, в частности, такие стратегии как попытки выйти из отношений, контроль и преследование партнера, концентрирование собственных сил и ресурсов на проблемах отношений, поиска другой фигуры привязанности; использования защит «отрицание» и «рационализация». Таким образом, первая и вторая гипотеза исследования нашли свое подтверждение. Доказано, что с продолжительностью подобных отношений у субъектов усиливаются проявления несовладания и дезадаптации, что подтверждает третью гипотезу исследования. Описаны особенности личности субъекта деструктивной привязанности, восприятие партнера как более успешного, независимого, жесткого и безразличного по сравнению с субъектом, что подтверждает четвертую гипотезу исследования.

Основные результаты исследования позволяют сделать следующие **выводы:**

1. Специфические поведенческие, эмоциональные и когнитивные проявления деструктивной привязанности имеют стрессогенный характер для субъекта и активизируют его совладающее поведение.

2. Источниками тревоги и стресса субъекта деструктивной привязанности являются:

✓ качественные характеристики отношений, связанные с угрозой либо вредом для собственного благополучия субъекта и побуждающие его применять избегающий копинг, отстраняться от партнера;

✓ переживание субъектом угрозы разрыва отношений с партнером, активизирующее поведение, направленное на сближение с ним, в том числе, использование эмоционально-ориентированного копинга.

3. Существует специфика поведения субъекта деструктивной привязанности, заключающаяся в активном использовании им в отношениях контроля над партнером, его преследовании, демонстративном поведении, а так же поведении, направленном на поиск другого объекта привязанности. Данное поведение реализуется с низкой степенью осознанности, оно малоэффективно и вызывает лишь временное улучшение психоэмоционального состояния субъекта; определяется поиском безопасного положения между близостью и отдаленностью от партнера.

4. Субъект деструктивной привязанности в течение длительных периодов времени испытывает тяжелые переживания, такие как чувство ненужности, нелюбви со стороны партнера; ощущение своей зависимости от него; страх потерять партнера/страх одиночества; ненависть по отношению к

партнеру; чувство вины. Низкий уровень осознанности источников подобных переживаний и чувств затрудняет продуктивное совладание субъекта с ними.

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

6. Для субъекта отношений деструктивной привязанности характерны такие черты и особенности личности по сравнению испытуемыми из контрольной группы как меньший уровень общительности; более низкая нормативность поведения; большая робость; тревожность и подозрительность; они имеют более низкий уровень самоконтроля; более высокий уровень внутренней напряженности. Кроме того, они более фрустрированы в отношениях; более склонны к самоподдержке; ревнивы и склонны «срастаться» с партнером.

7. Длительное нахождение в отношениях с партнером приводит к проявлениям дезадаптации, таким как психосоматические симптомы, трудность в принятии решений, потеря уверенности в себе, снижение частоты социальных контактов и др. Им становится сложнее поддерживать трудовую и социальную деятельность, что является результатом несовладания, негативным фактором развития личности.

8. Совладание субъектов деструктивной привязанности в длительных отношениях представляет собой циклическую смену фаз его напряженности и ослабления. С увеличением продолжительности отношений с партнером усиливается стрессогенность в отношениях и проявления несовладания и дезадаптации; а периоды эмоционального благополучия субъекта сокращаются за счет непродуктивности копинга.

9. Наиболее часто используемой стратегией совладающего поведения также являются попытки субъектов деструктивной привязанности разорвать неудовлетворительные отношения. Кроме того, ими активно используются такие стратегии совладания как «конфронтативный копинг»; «дистанцирование»; «поиск социальной поддержки»; «самоконтроль»; «принятие ответственности»; «бегство-избегание»; значимо меньше используется копинг-стратегия «планирование решения проблемы», что говорит о слабом контроле над ситуацией.

10. На выбор субъектами деструктивной привязанности неконструктивных копинг-стратегий («дистанцирование», «бегство-избегание»), которые на самом деле не приводят к разрыву, влияет неоднозначность таких компонентов привязанности как «самоподдержка», «фрустрация», «ревность», «срастание с партнером».

11. Чем дольше субъекты деструктивной привязанности находятся в отношениях с партнером, тем реже они обращаются к копинг-стратегиям «социальная поддержка»; «самоконтроль»; чаще обращаются к копинг-

стратегии «положительная переоценка». Возможна лишь частичная адаптация к испытываемому стрессу через активное использование защитных механизмов (в т.ч. «рационализация» и «отрицание»). Внутренняя работа по осознанию источников собственных переживаний, переосмысление и новая оценка опыта отношений с партнером может служить основой развития и личностного роста субъектов деструктивной привязанности.

В **Заключении** диссертационной работы подводятся основные итоги, рассматриваются перспективы дальнейшего исследования проблемы.

Отмечено, что в результате эмпирического исследования исследовательские гипотезы получили подтверждение. Проблема совладания субъектов в отношениях деструктивной привязанности с угрозой разрыва отношений и потери партнера требует дальнейшей углубленной разработки.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

Статьи, опубликованные в ведущих рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки РФ

1. Григорова Т.П. Совладание с деструктивной привязанностью в романтических отношениях взрослых / Т.П. Григорова // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А.Некрасова. – 2014. – Т. 20. - № 6. – С. 271-278.
2. Григорова Т. П. Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающего поведения партнеров / Н. С. Смирнова, О. А. Екимчик, Т. П. Григорова // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А.Некрасова. – 2014. – Т. 20. - № 6. – С. 278-284.
3. Григорова Т.П. Деструктивная привязанность как специфическая категория привязанности во взрослом возрасте / Т.П. Григорова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2015. – Т.21. - № 1. – С. 148-152.

Публикации в научных журналах, сборниках материалов научных, научно-практических конференций

4. Григорова Т.П. Феномен деструктивной привязанности к романтическому партнеру во взрослом возрасте / Т.П. Григорова // Материалы V научно-практической Интернет-конференции «Психология и семья». – Минск, БГПУ, 2013. – С. 567-578.
5. Grigorova T.P., Kryukova T.L. Romantic Attachment Addiction in Adults` Relationships / T.P. Grigorova, T.L. Kryukova // Abstracts of 2nd International Conference on Behavioral Addictions. – Budapest: Eötvös Loránd University (Hungary), 2015. – С. 27.
6. Григорова Т.П. Страх одиночества романтических партнеров с деструктивной привязанностью и совладание с ним / Т.П. Григорова // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л. И. Дементий. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. – С. 74-78.
7. Григорова Т.П. Кто подвержен деструктивной привязанности в партнерских отношениях и как совладает с этим? / Т.П. Григорова // материалы III международной научно-практической конференции «Психология стресса и

совладающего поведения». – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 181-184.