

УДК 159.99

**РОЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ В СОВЛАДАНИИ С ТРУДНОСТЯМИ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛА СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ
РОМАНТИЧЕСКИХ ПАРТНЕРОВ***

Т.П. Опекина, О.А. Екимчик

*Костромской Государственный университет, п. Новый 1, 156012,
Кострома, Россия
grigorova.t90@mail.ru, olga-ekimchik@rambler.ru*

В статье представлены результаты исследования стрессов и совладающего поведения пар на этапе начала совместного проживания. Приведены наиболее распространенные стрессоры и трудности, возникающие в паре на данном этапе. Представлена сравнительная характеристика стрессоров, наиболее свойственных в отношениях отдельно для мужчин и для женщин. Описаны некоторые коммуникативные затруднения, являющиеся сильными стрессорами для партнеров на данном этапе отношений. Рассмотрена роль компонентов романтической привязанности в специфике выбираемых партнерами стратегий диадического совладания с возникающими стрессами. Приведены данные, демонстрирующие связь компонентов, характерных для ненадежных типов привязанности, с выбором непродуктивных стратегий совместного совладания. Приведены результаты сравнения диадического копинга романтических партнеров, начавших проживать совместно, и партнеров, не планирующих совместное проживание в ближайшее время.

Ключевые слова: близкие отношения; привязанность; компоненты привязанности; диадический стресс; диадическое совладание; стрессы начала совместного проживания романтических партнеров.

**THE ROLE OF ATTACHMENT TO COLLAPSE DIFFICULTIES
AT THE STAGE OF THE BEGINNING OF THE JOINT RESIDENCE
OF ROMANTIC PARTNERS**

T.P. Opekina, O.A. Ekimchik

*Kostroma State University, Novy 1, 156012, Kostroma, Russia
Corresponding author: T.P. Opekina*

The article presents stress - coping study results in partners / couples at the beginning of cohabitation. The most common stressors and difficulties typical at this life stage are given. The most characteristic men`s and women`s relationship stressors are presented separately and are compared. Some communicative difficulties are described, which are strong stressors for partners at this relationship development stage. The role of romantic attachment components in the specifics of partners` dyadic coping with emerging stress is considered. Data demonstrating the interplay of unreliable attachment types and non-productive dyadic coping strategies are presented. Comparing dyadic coping of romantic partners who`s begun to live together and partners who do not plan cohabitation in the nearest future give relevant results.

* Исследование выполнено при финансовой поддержке Государственного задания FZEW-2020-0005

Keywords: close relationships; attachment; attachment components; dyadic stress; dyadic coping; stresses of the beginning of the joint residence of romantic partners.

Близкие (романтические) отношения являются важным аспектом социальной жизнедеятельности взрослого человека, динамика и развитие которых рассматривается через выполнение условий: одинаковой степени значимости партнеров друг для друга, открытости взаимовлиянию, взаимопринятию [1].

Одним из наиболее значимых компонентов близких отношений во взрослом возрасте является привязанность. Характеристики привязанности (стремление к близости или избеганию) могут выступать важным фактором качества близких отношений и поведения партнеров в стрессовых ситуациях, требующих от партнеров совладания с ними [2; 3].

В тоже время, как показывают многочисленные исследования, само межличностное общение в близких отношениях является источником значительного числа разнообразных стрессоров: конфликтов, ревности, скуки, одиночества и др. [4–6].

Особое значение характеристики привязанности имеют в переживании партнерами диадических стрессов, то есть событий, относящихся к обоим партнерам, что требует от пары активизацию диадического совладания – совместных усилий, действий пары, или же совместное использование общих ресурсов пары для преодоления стресса [7].

В работах Г. Боденманна установлено, что восприятие стресса, переживаемого диадой, связано с особенностями привязанности партнеров. Так женщины с надежной привязанностью выше оценивают значимость поддержки партнера, в отличие от женщин с тревожной привязанностью, более склонных к обесцениванию получаемой от партнера поддержки [8; 9].

Предыдущие исследования также показывают, что психологическая дистанция с партнером связана с большим количеством трудностей, переживаемых в близких отношениях [10].

Одним из значимых событий в жизни диады является начало периода совместного проживания партнеров, наполненного не только приятными романтическими и любовными переживаниями, но и разнообразными стрессами (борьба за власть, соперничество, напористое принятие на себя одним из партнеров всех обязательств и ответственность либо полный отказ от них; недостаток опыта использования совместных копинг-усилий для преодоления внешних стрессов и др.) [11; 12].

Целью исследования стало определение актуальных стрессоров, связанных с межличностной коммуникацией в диаде в период начала совместного проживания и определения роли привязанности партнеров в совладании диады с ними. Мы предположили, что характеристики ненадежной привязанности могут быть связаны с негативным диадическим копингом партнеров на данном этапе близких отношений. Выборку составили: 1) экспериментальная группа – 40 респондентов в возрасте от 19 до 30 лет, средний возраст – 23,5 лет (20 мужчин и 20 женщин – всего 20 диад), проживающих на момент проведения исследования совместно до 1 до 7 месяцев, и состоящие в близких отношениях до 1,5 лет. 2) Контрольная группа – 24 человека (12 женщин и 12 мужчин, 12 диад), находящиеся в близких отношениях также до 1,5 лет, но не проживающие совместно и на данный момент не рассматривающие такую перспективу в ближайшем будущем.

Были использованы следующие методики: опросник диадического копинга (DCI, Dyadic Coping Inventory, 2008) Г. Боденманна (адаптирован Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, 2017); методика Шкалы отношений Д Гриффина и К. Бартоломью (Relationship Scales Questionnaire – RSQ; Griffin & Bartholomew, 1994); Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых – Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment (Brennan, Shaver, 1995; адаптация Екимчик, 2009); полуструктурированное интервью.

В экспериментальной группе мы выявили, что более 85% мужчин–и женщин, считают, что столкнулись с трудностями, связанными с началом совместного проживания. Наиболее часто называемыми стрессорами оказались: ссоры и конфликты (их стало больше, чем на этапе романтических встреч). Характерно, что респонденты испытывают трудности в анализе причин возникновения ссор, чаще всего они видят их источник в нехватке личного пространства, бытовых трудностях, отсутствии привычки жить вместе с романтическим партнером, *«притирании двух личностей»*. Вероятно, возникновение подобных конфликтов может быть связано с актуализацией соперничества, борьбы за власть и влияние, что может мало осознаваться самим респондентами. Вторыми по степени распространенности стрессорами являются проблемы финансового и жилищного характера, вопросы бюджета пары, что также, по словам испытуемых, приводит к конфликтам и росту напряжения в отношениях.

Данные, полученные нами с помощью вопросов полуструктурированного интервью, направленного на выявление стрессоров и трудностей, с которыми сталкивается диада на этапе начала совместного проживания, позволили выявить специфику стрессоров, испытываемых мужчинами и женщинами в близких отношениях.

Женщины чаще говорили о таких трудностях в отношениях на данном этапе, как нехватка эмоциональной близости с партнером (71% опрошенных). Данная часть выборки женщин отмечала, что партнер «менее эмоционален», нечувствителен к их стрессам и переживаниям, чаще стремится проводить время отдельно (с друзьями, на работе и т.д.), уделяет недостаточно времени и внимания, а также испытывает менее теплые и сильные романтические чувства к своей партнерше (*«мне кажется, мои чувства к нему сильнее, чем его ко мне»*) и др. Данные женщины также отмечали разочарование, испытанное ими после начала совместной жизни с партнером, связанное с ожиданиями большей эмоциональной, тактильной, физической близости (*«думала, мы теперь всегда будем вместе», «вроде, и живем вместе, а все равно видимся только перед сном – работаем»*).

Мужчины в свою очередь чаще отмечали стрессы и трудности, связанные с обнаруженными разногласиями в диаде по самым разным вопросам: организации досуга, ведение быта, планов на будущее и др. (*«У нас разные взгляды на место, где мы будем жить в будущем: я хочу иметь дом за городом, а моя девушка хочет купить квартиру в городе, так как считает не удобным ездить каждый день из-за города на работу в город»*). Кроме того, некоторые мужчины отмечали позитивные изменения в отношениях после начала совместного проживания: снижение ревности к партнерше, восприятие ее более открытой и доверяющей, укрепление доверия в паре в целом.

Тем не менее, 36% респондентов признаются, что всерьез задумываются о разрыве отношений с партнером по причине низкой удовлетворенности ими.

В частности, по причине отказа партнера от обсуждения трудностей, либо чрезмерно сильных эмоциональных реакций и конфликтных ситуациях.

Таким образом, мы можем предположить, что затруднения в коммуникации партнеров могут как усиливать негативное действие иных стрессоров, с которыми сталкивается диада, так и сами непосредственно выступать в роли стрессоров.

Анализ половых различий мужчин и женщин в характеристиках привязанности также показал большую склонность женщин к «цеплянию» за партнера, по сравнению с мужчинами ($U=90,5$, $p=0,004$), а также большую склонность мужчин к бегству-избеганию в привязанности по сравнению с женщинами ($U=116,5$, $p=0,025$). Таким образом, у женщин больше проявляются характеристики тревожной привязанности, а у мужчин избегающей.

Мы получили следующие результаты о связи компонентов романтической привязанности с выбором стратегий диадического копинга: снижение уровня информирования партнера о личном стрессе связано более высокими показателями тревожности ($r=-0,33$, $p=0,04$), амбивалентности ($r=-0,32$, $p=0,02$) и «цепляние» за партнера ($r=-0,35$, $p=0,03$). Таким образом, с одной стороны, повышение романтической тревожности, страх потерять партнера, могут способствовать утаиванию от него информации о переживаемых стрессах и трудностях, снижению открытости и искренности в отношении возможному страху испугать партнера. С другой стороны, ориентация на полное слияние с партнером может создавать иллюзию, что один партнер должен самостоятельно догадаться о стрессорах другого партнера, почувствовать его переживания без слов. Также, как не парадоксально, «цепляние» за партнера как компонент привязанности, способствует снижению общения партнеров во время стресса ($r=-0,33$, $p=0,04$). Это подтверждается также результатами интервью, в котором женщины говорят о нечувствительности партнеров к их переживаниям, о том, что они «не видят», что происходит с их партнершами. Вероятно, одна из причин этого – недостаточность коммуникации между партнерами во время стресса. Амбивалентность же, как компонент привязанности, может способствовать, на наш взгляд, нестабильному восприятию партнера, как заслуживающего доверия и открытости, что затрудняет прямую коммуникацию между партнерами, вызывает сомнения и неуверенность.

Стремление к сближению как компонент привязанности повышает использование делегированного диадического копинга субъекта ($r=0,44$, $p=0,004$). Таким образом, стремление к большей эмоциональной близости к партнеру, являющееся характеристикой надежной привязанности, повышает возможности и желание передать партнеру более высокую ответственность с целью уменьшения стресса.

В тоже время ревность, как компонент привязанности, связана с более высокой оценкой негативного диадического копинга партнера ($r=0,45$, $p=0,005$). Таким образом, чем больше один партнер склонен к ревности и страху быть оставленным, тем меньше он доволен поддержкой другого партнера при стрессе, чаще оценивает его как недостаточно поддерживающего и внимательного. Также снижение оценки диадического копинга в своей диаде ($r=-0,33$, $p=0,04$) связано с более высокими показателями фрустрации в привязанности к партнеру, что также является характеристикой ненадежной привязанности.

Чем выше амбивалентность как компонент привязанности, тем меньше такой партнер склонен брать на себя ответственность с целью снизить стресс другого, менее склонен быть поддерживающим и помогающим, когда его партнер находится в стрессе, что, вероятно, связано с противоречивыми чувствами ($r=-0,38$, $p=0,02$).

Чем больше человек склонен к фрустрации в отношениях с партнером, тем ниже он оценивает диадический копинг в своей диаде ($r=-0,33$, $p=0,04$).

Сравнивая особенности диадического копинга партнеров, проживающих совместно и партнеров, на этапе романтических встреч, нам удалось выявить следующие различия:

Партнеры, проживающие вместе, значимо чаще:

- информируют друг друга о личном стрессе ($U=116$, $p=0,02$), что, на наш взгляд, говорит о процессе активного формирования диадического копинга в диаде;

- используют поддерживающий копинг в адрес своего партнера, стремятся снизить его стресс ($U=75$, $p=0$). Вероятно, данный результат связан с уменьшением эмоциональной дистанции партнеров, решившихся на совместное проживание, с их стремлением к большей открытости в вопросах решения возникающих трудностей, их более активной поддержке партнеров. Поскольку стресс, переживаемый одним из членов диады, неизбежно отражается и на втором партнере, что, возможно, труднее игнорировать, находясь более количество времени в пределах одного пространства.

Мужчины, проживающие совместно со своими партнершами, чаще берут на себя ответственность за снижение их стресса, чем мужчины, не проживающие совместно с партнершами ($U=18,00$; $p=0$). Возможно, это говорит в целом о большей ответственности и внимательности мужчин, решившихся на совместное проживание со своей партнершей. Также мужчины этой группы чаще информируют своих партнерш о личном стрессе ($U=118,5$; $p=0,03$).

Кроме того, партнеры, проживающие совместно, более склонны к тревожному стилю привязанности ($U=116$, $p=0,022$) и менее склонны к избегающему стилю привязанности ($U=112$, $p=0,017$), чем партнеры, не планирующие совместное проживание.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы.

Период начала совместного проживания партнеров наполнен разнообразными стрессорами, связанными как с трудностями межличностной коммуникации: ссоры, конфликты, разногласия, так и с бытовыми, финансовыми и жилищными проблемами, возникающими в пар в ранней взрослости. Женщины чаще испытывают стресс, связанный с нехваткой эмоциональной близости с партнером; мужчины чаще переживают о несовпадениях во взглядах, разногласиях с партнершей. Побуждение разорвать отношения с партнером чаще всего связаны с демонстрируемым им отказом от обсуждения трудностей, возникающих в диаде, либо наличием чрезмерно сильных эмоциональных реакций и конфликтных ситуациях.

Снижение информирования партнера о личном стрессе связано с повышением таких компонентов ненадежной привязанности как «цепляние» за партнера, амбивалентность. Снижение оценки качества поддержки партнера и его стремления взять часть забот в трудный период на себя связаны с повышением ревности и фрустрации в привязанности к партнеру. Напротив, компонент надежной привязанности – стремление к сближению, связан с

повышением уровня поддержки своего партнера при стрессе, взятии на себя части его трудностей и забот.

Партнеры, проживающие вместе, чаще информируют друг друга о личном стрессе, чаще стремятся снизить стресс своего партнёра, по сравнению с парами, не планирующими совместное проживание. Таким образом, несмотря на то, что их диадический копинг оказывается более продуктивным, некоторые компоненты, характерные для ненадежной привязанности, могут играть негативную роль как в самой коммуникации партнеров в период проживания стресса, так и в сохранении продуктивности их совместных копинг-усилий.

Библиографические ссылки

1. Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология человеческих отношений. Дубна, 1998.
2. Екимчик О.А. Близкие отношения мужчины и женщины как контекст диадического стресса и копинга // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. Т. 23. № 4. С. 77–82.
3. Крюкова Т.Л. Совладание с жизненными стрессами у партнеров близких отношений: что способствует позитивным последствиям? // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. Т. 23. № 4. С. 70–76.
4. Крюкова Т.Л., Григорова Т.П. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 44. С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 27.04.2020).
5. Шипова Н.С., Крюкова Т.Л. Измена в близких отношениях: стресс, совладание, последствия // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. М., 2016. С. 329–349.
6. Григорова Т.П. Продуктивность и субъективная оценка совладания со стрессом разрыва близких отношений у девушек // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педаг. Психол. Социокин. 2017. № 3. С. 115–121.
7. Королева Е.М., Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Диадический копинг и положительная динамика партнерских отношений на их начальном этапе // Вестн. Костр. госуд. ун-та им. Н.А. Некрасова. Сер. Пед.. Психол.. Соц. работа. Ювенология. Социокинетика. 2016. Т. 22. № 3. С. 116–120.
8. Bodenmann G., Meuwly N., Kayser K. Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual wellbeing // European Psychology. 2011. № 16. P. 255–266.
9. Bodenmann G., Randall A.K. Common Factors in the Enhancement of Dyadic Coping // Behavior Therapy. 2012. № 43. P. 88–98.
10. Екимчик О.А. Стресс в близких гетеросексуальных отношениях // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 6.
11. Бебнева Е.А., Крюкова Т.Л. О механизмах совладания: как происходит выбор индивидуальных и диадических стратегий в начале совместной жизни партнеров // Матер. II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 300-летию г. Омска. Омск, 2016. С. 125–128.

12. Бычкова О.А., Крюкова Т.Л. Коммуникативные трудности партнеров как стрессоры в близких отношениях: возможности диадического копинга // Саморегуляция личности в контексте жизнедеятельности: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Омск, 2017. С. 135–139.