

*Шкляева К.С.,
студент магистратуры,
3 курс, направление «Психология»,
Удмуртский государственный университет
Россия, г. Ижевск
Научный руководитель: Сунцова Я.С.*

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ИСПОЛНЕННОСТЬ ДЕВУШЕК С РАЗНЫМ ТИПОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ

***Аннотация:** В статье рассматриваются особенности экзистенциальной исполненности девушек с тревожным и надежным типами эмоциональной привязанности. В исследовании приняли участие 70 девушек в возрасте от 18 до 20 лет. Установлено, что выраженность показателей экзистенциальной исполненности выше у девушек с надежным типом эмоциональной привязанности. Полученные эмпирические данные, дают новые возможности для консультативной и психокоррекционной работы с девушками, имеющими дисфункции в системе эмоциональных связей.*

***Ключевые слова:** экзистенциальная исполненность, эмоциональная привязанность, девушки.*

***Annotation:** This article examines the characteristics of existential fulfillment in girls with anxious and secure attachment styles. The study involved 70 girls aged from 18 to 20. It was found that indicators of existential fulfillment are higher in girls with secure attachment styles. The empirical data obtained offer new opportunities for counseling and psychotherapy with girls experiencing dysfunctions in their emotional attachment systems.*

***Key words:** existential fulfillment, emotional attachment, girls.*

В последние годы в мире происходят серьезные социально-экономические и политические изменения, которые влияют на экзистенциальную исполненность каждого человека. Любые изменения обладают амбивалентными свойствами и влияют на жизнедеятельность человека и в негативном, и в позитивном аспекте (Г.М. Андреева, 2001; Н.В. Гришина, 2007; А.А. Возьмитель, 2012; О.А. Екимчик, 2011; М.К. Карпова, 2015; С.А. Маничев, 2015). На данном этапе развития психологии как науки, мы наблюдаем рост научных исследований и публикаций, посвященных изучению «экзистенциальной исполненности», «удовлетворенности жизнью».

Кроме этого, нельзя не отметить ощущаемый рост интереса к такому явлению как «эмоциональная привязанность». В настоящее время возрос интерес к проблемам человеческих взаимоотношений, а именно к исследованию привязанности. Ключевыми факторами в трудностях с установлением психологической близости являются одиночество, различные формы аддикций, невротизация. Меняется структура семьи, отмечается удлинение периода поиска партнера, увеличение возраста вступления в брак, отказ от формального закрепления отношений и деторождения, непродолжительность отношений и низкая удовлетворенность ими, что также можно считать проявлением дефицита способности к формированию гармоничных отношений. Более того, неудовлетворенность в межличностных взаимоотношениях создает состояние фрустрации и отрицательно влияет на экзистенциальную исполненность личности [3].

Понятие «экзистенциальная исполненность» было введено В. Франклом [4] для характеристики качества жизни, меры реализации индивидом своего потенциала. Уровень «экзистенциальной исполненности» показывает удовлетворенность человеком своей жизнью, поставленными целями и определенным опытом, полученным на жизненном пути, осознанием, счастлив ли человек в данный момент времени.

Экзистенциальная исполненность – это отсутствие внутриличностного конфликта между представлениями человека о счастливом существовании и реальным отражением его действительности.

При отсутствии у человека удовлетворения от жизни в реальном мире ощущается состояние фрустрации, и вследствие этого появляются различные психологические проблемы, тревожные расстройства и т.п. Одним из факторов, влияющих на неудовлетворенность индивида своей жизнью, может быть неумение строить близкие и надежные взаимоотношения с партнером, позитивно воспринимать себя, как личность, и абстрагироваться от влияния социума.

Эмоциональная привязанность, которая формируется в детстве со временем складывается в определенные паттерны поведения, которые остаются актуальными на протяжении всей жизни [1, 2]. Взаимодействие между людьми является одним из важных вопросов нормального развития общества (Е.А. Жамьяндабаева, 2021). Именно поэтому изучение экзистенциальной исполненности девушек с разным типом эмоциональной привязанности представляет собой особый научный интерес.

Цель: изучение экзистенциальной исполненности девушек с разным типом эмоциональной привязанности.

В работе были использованы **методики:** Опросник оценки типа отношений (К. Бартоломью, адаптация Н.В. Сабельниковой); Методика «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле, К. Орглер).

Выборка: в исследовании приняли участие 70 девушек в возрасте от 18 до 20 лет ($M_{cp}=18,9$; $SD=0,68$).

На первом этапе исследования в соответствии с поставленными задачами была изучена эмоциональная привязанность девушек. Методом кластерного анализа выявлено две группы испытуемых: первый кластер – 48 человек, второй кластер – 22 человека. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Результаты исследования эмоциональной привязанности
девушек двух групп**

Показатели	Среднее значение (уровень выраженности)	
	1 гр. девушек	2 гр. девушек
Надежный тип	2,64	3,68
Тревожный тип	3,64	2,61
Избегающий тип	3,16	3,09
Осторожный тип	3,03	1,73

По результатам исследования установлено, что девушки первой группы часто беспокоятся о возможной потере любимого человека и испытывают сильную потребность в подтверждении своей ценности, поэтому часто делают всё, чтобы угодить партнеру и получить похвалу. Девушки второй группы, наоборот, стремятся к открытости и близости с людьми, в отношениях они проявляют заботу и поддержку.

На следующем этапе выявлены достоверно значимые различия в выраженности типов привязанности испытуемых двух групп. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2.

**Достоверность различий в выраженности типов эмоциональной
привязанности испытуемых двух групп**

Показатели	Среднее значение		Средний ранг		U-крит. Манна-Уитни	Уровень досто- верности
	1 гр. девушек	2 гр. Девушек	1 гр. девушек	2 гр. девушек		
Надежный тип	2,64	3,68	25,91	56,43	67,500	0,0001
Тревожный тип	3,64	2,61	41,72	21,93	229,500	0,0001
Осторожный тип	3,03	1,73	44,36	16,16	102,500	0,0001

Можно видеть, что достоверно значимые различия в выраженности типов привязанности испытуемых двух групп установлены по трем показателям. У девушек первой группы достоверно выше выраженность тревожного типа привязанности, у девушек второй группы – надежного.

Таким образом, девушки второй группы, более эмоционально открыты в отношениях, более самостоятельны и стремятся сохранять автономию, им проще дается установление доверия в отношениях. Девушки первой группы чаще беспокоятся о потере любимого человека, в большей степени боятся быть отвергнутыми своим партнером, испытывают большую потребность в близости и одобрении со стороны значимых людей. Также у девушек первой группы выше выраженность осторожного типа привязанности, они сильнее, чем девушки второй группы, боятся и переживают, если сталкиваются с ситуациями, где необходимо, довериться другому, подозревая, что другие люди могут их ранить, но при этом больше нуждаются в близости, подтверждении своей нужности. Исходя из уровня выраженности типов эмоциональной привязанности испытуемые первой группы были названы «девушки с тревожным типом привязанности»; второй группы – «девушки с надежным типом привязанности».

Далее была исследована экзистенциальная исполненность девушек двух групп. Результаты исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3.

**Результаты исследования экзистенциальной исполненности
девушек двух групп**

Показатели	Среднее значение (уровень выраженности)	
	1 гр. – девушки с тревожным типом эмоц. привязанности	2 гр. – девушки с надежным типом эмоц. привязанности
Оценка самодистанцирования	26 (низ.ур.)	27,31 (сред.ур.)
Оценка самотрансценденции	58,16 (сред.ур.)	69,81 (сред.ур.)
Оценка свободы	37,75 (сред.ур.)	43,81 (сред.ур.)
Оценка ответственности	41 (сред.ур.)	51,36 (сред.ур.)
Оценка персональности	84,16 (низ.ур.)	96,40 (сред.ур.)
Оценка экзистенциальности	78,75 (низ.ур.)	95,13 (сред.ур.)
Оценка интегрального показателя экзистенции	163,35 (низ.ур.)	186,72 (сред.ур.)

По результатам исследования экзистенциальной исполненности девушек первой группы (с тревожным типом привязанности) установлено, что четыре показателя экзистенции имеют низкий уровень выраженности, такие как «самодистанцирование», «персональность», «экзистенциальность», «интегральный показатель экзистенции». То есть, девушек с тревожным типом эмоциональной привязанности можно охарактеризовать как заикленых на себе, им присущи упреки в свой адрес, у них отсутствует способность адекватно оценивать реальные события реалистично мыслить (показатель «самодистанцирование»). Девушки первой группы закрыты, часто погружены в анализ собственных проблем, склонны психосоматически реагировать на нагрузки (показатель «персональность»). Девушки первой группы испытывают чувство неуверенности в процессе принятия решений, внешние причины чаще принуждают их к действию, чем собственные желания (показатель «экзистенциальность»). Решения, принимаемые ими и совершаемые действия, не соответствуют их внутренним ценностям, поэтому отчетливо наблюдается разрыв между их представлениями о том, как надлежит жить и тем, как они живут (интегральный показатель экзистенции).

По результатам исследования экзистенциальной исполненности девушек с надежным типом привязанности установлено, что все показатели экзистенции входят в зону средних значений. Достоверно значимые различия в выраженности показателей экзистенциальной исполненности девушек двух групп представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Достоверность различий в выраженности показателей экзистенциальной исполненности девушек двух групп

Показатели	Среднее значение		Средние ранги		U-крит. Манна-Уитни	Уровень достоверности
	1 гр. – девушки с надежным типом эмоцион.	2 гр. – девушки с тревожным типом эмоцион.	1 гр. девушек	2 гр. девушек		

	привязанности	привязанности				
Оценка само-трансценденции	58,16	69,81	29,71	48,14	250,000	0,0001
Оценка свободы	37,75	43,81	31,35	44,55	329,000	0,012
Оценка ответственности	41	51,36	29,58	48,41	244,000	0,0001
Оценка персональности	84,16	96,40	30,71	45,95	298,000	0,004
Оценка экзистенциальности	78,75	95,13	30,29	46,86	278,000	0,002
Оценка интегрального показателя экзистенции	163,35	186,72	30,54	46,32	290,000	0,003

Установлено, что у девушек с тревожным типом эмоциональной привязанности реже проявляются эмоции во взаимоотношениях с другими людьми, что воспринимается окружающими как эмоциональная отстраненность, отсутствие эмоциональности в контакте с другими людьми. Девушкам первой группы труднее принимать самостоятельные решения, выносить личностные суждения, они более нерешительны, не уверены в себе и собственных решениях, чем девушки второй группы. Девушки первой группы, в отличие от девушек второй группы, чаще воспринимают жизнь как бесконтрольно текущую, и лишь изредка проявляют попытки планирования, чаще находясь в ожидании, а что же будет дальше. У девушек первой группы ниже способность радоваться жизни, получать наслаждение, чувствовать наполненность жизни, чем у девушек второй группы, девушки первой группы чаще испытывают затруднения в установлении личностных границ. У девушек первой группы ниже ответственность за свою жизнь и способность определять в ней свое место, чем у девушек второй группы. У девушек с тревожным типом привязанности, в отличие от девушек с надежным типом привязанности отчетливее наблюдается разрыв между их представлениями о том, как надлежит жить и тем, как они живут.

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что у девушек с тревожным типом эмоциональной привязанности ниже показатели экзистенциальной исполненности.

Таким образом, по результатам проведенного исследования были **получены следующие результаты:**

1. Выявлено две группы девушек с надежным и тревожным типами эмоциональной привязанности. Девушки с надежным типом привязанности эмоционально открыты в отношениях, самодостаточны, им проще устанавливать доверительные отношения. Девушки с тревожным типом привязанности беспокоятся о потере любимого человека, боятся быть отвергнутыми партнером, испытывают потребность в близости и одобрении со стороны значимых людей.

2. Выявлены достоверно значимые различия по показателям экзистенциальной исполненности в группах девушек с надежным и тревожным типами привязанности, выраженность показателей выше у девушек с надежным типом эмоциональной привязанности.

Результаты проведенного исследования продемонстрировали наличие существенной связи между типом эмоциональной привязанности и уровнем экзистенциальной исполненности у девушек. Полученные данные свидетельствуют о том, что особенности эмоциональной привязанности оказывают воздействие не только на характер межличностных взаимодействий, но и на глубинные экзистенциальные характеристики личности, осмысленность жизни, целеустремленность, самооценку и уровень внутренней ответственности.

Таким образом, можно заключить, что экзистенциальная исполненность связана с эмоциональной привязанностью личности. Надёжный тип привязанности способствует формированию внутренней устойчивости, зрелости, способности к осмысленному проживанию жизни и реализации личных смыслов. В то время как тревожный тип привязанности

затрудняет эти процессы, создавая риски для личностного развития и психологического благополучия.

Использованные источники:

1. Боулби Дж. Привязанность. – М: Гардарики, 2003. – 477 с.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М.: Академический проект, 2004. – 232 с.
3. Корякина Ю.М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций. // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4(20). – С. 49-65.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 178 с.