

Экзистенциальная исполненность девушек с разным типом эмоциональной привязанности

Научный руководитель – Сунцова Яна Сергеевна

Петрова Екатерина Александровна

Студент (бакалавр)

Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

E-mail: katy91003@gmail.com

В эпоху, когда человек вынужден балансировать между избытком информации, скоротечностью событий и размытыми ценностными ориентирами, вопрос экзистенциальной исполненности становится не просто предметом академического интереса, но и насущной жизненной необходимостью. Экзистенциальная исполненность – не только субъективное ощущение удовлетворенности, а глубокое переживание осмысленности и целостности бытия, позволяющее человеку ощущать свою жизнь значимой и направленной, то есть наполненной смыслом [2]. Отсутствие этого ощущения может приводить к состояниям экзистенциального вакуума, тревоги, чувства пустоты, утраты мотивации [3]. Исходя из этого, важным оказывается момент изучения психологических механизмов, личностных особенностей, формирующих экзистенциальную исполненность человека.

Ю. Корякина указывает, что отношения с миром являются предпосылкой экзистенциальной исполненности также, как и способность быть открытым по отношению к возникающим чувствам, что может быть реализовано в контексте взаимодействия человека с другими людьми, где в свою очередь значительную роль играет тип эмоциональной привязанности человека [1]. Он определяет не только стиль выстраиваемых человеком межличностных взаимодействий, но и более глубокие аспекты самоощущения и отношения к жизни в целом.

Цель: изучить экзистенциальную исполненность девушек с разным типом эмоциональной привязанности.

Объект исследования: экзистенциальная исполненность.

Предмет исследования: экзистенциальная исполненность девушек с разным типом эмоциональной привязанности.

Гипотеза: показатели экзистенциальной исполненности имеют более высокие значения у девушек с надежным типом эмоциональной привязанности.

Было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 93 девушки, студентки разных высших учебных заведений г. Ижевска, в возрасте от 18 до 26 лет ($M_{ср.}=19,92$; $SD=3,04$).

Используемые методики:

- Тест на тип привязанности Левен-Хеллер в переводе Е. Петровой (2020).
- Методика «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле, К. Орглер).
- Тест смысложизненных ориентаций (Дж. Крамбо и Л. Махолик, адаптация Д.А. Леонтьева).

Для математической обработки данных были использованы методы описательной статистики, t-критерий Стьюдента.

На первом этапе исследования были выявлены группы девушек, различающихся по типам эмоциональной привязанности, далее были определены достоверно значимые различия в выраженности типов привязанности испытуемых двух групп (Таблица 1), по результатам чего были определены следующие группы девушек:

- первая группа: «девушки с надежным типом эмоциональной привязанности» (79 человек);
- вторая группа: «девушки с тревожным типом эмоциональной привязанности» (14 человек).

Далее была исследована экзистенциальная исполненность девушек двух групп по показателям экзистенции и смысложизненных ориентаций (Таблица 2).

По результатам исследования экзистенциальной исполненности девушек первой группы установлено, что все показатели экзистенции входят в зону средних значений. У девушек второй группы установлено, что три показателя экзистенции имеют низкий уровень выраженности, такие как «самодистанцирование», «экзистенция», «общий показатель экзистенциальной исполненности».

Были выявлены достоверно значимые различия по всем показателям экзистенции, при этом выраженность показателей выше у девушек с надежным типом эмоциональной привязанности (Таблица 3).

Из этого следует, что у девушек с тревожным типом эмоциональной привязанности отмечается сниженная способность к самодистанцированию, что проявляется в заикленности на собственных переживаниях, навязчивых мыслях и склонности к самообвинению. Они острее реагируют на внешние раздражители и чаще зависят от случайных стимулов, что затрудняет объективное восприятие происходящего. У них реже проявляются эмоции в межличностных отношениях, что воспринимается окружающими как эмоциональная отстраненность. Ограничение экспрессии собственных чувств снижает их способность осознавать личные желания и потребности, что говорит о низком уровне самотрансценденции. Девушки с тревожным типом привязанности испытывают трудности в принятии самостоятельных решений, проявляют неуверенность в себе и своих суждениях. Они чаще воспринимают происходящее как неконтролируемый поток событий, занимая пассивную позицию наблюдателя. Также им сложнее устанавливать личностные границы, проявлять отзывчивость и испытывать радость от жизни. Склонны к перекладыванию ответственности за свою судьбу на окружающих, что связано с низким уровнем экзистенциальной вовлеченности. Девушки с тревожным типом привязанности в меньшей степени соотносят свои поступки с внутренними ценностями, что ведет к несоответствию между их представлениями о правильной жизни и реальным поведением.

Также выявлены достоверные различия по всем показателям СЖО, выраженность которых достоверно выше у девушек с надежным типом привязанности. То есть девушки тревожного типа привязанности чаще живут прошлым или настоящим, их жизнь менее организована и осмысленна, а самооценка ресурсов и возможностей менее адекватна. Восприятие собственной жизни у девушек с тревожной привязанностью более негативное: они считают ее менее продуктивной, меньше верят в способность контролировать события и склонны рассматривать свободу как иллюзию, что снижает мотивацию к планированию будущего.

Выводы: Установлено, что выраженность компонентов экзистенциальной исполненности у девушек с надежным и тревожным типами эмоциональной привязанности, таких как экзистенция и смысложизненные ориентации, отличаются по уровневым характеристикам. У девушек с тревожным типом эмоциональной привязанности ниже показатели экзистенциальной исполненности, достоверно ниже осмысленность и целенаправленность жизни, ниже оценка процесса жизни и ее результативности, ниже вера в себя и способность самостоятельно планировать будущее, выше рассогласованность между тем, как они живут и тем, как им хотелось бы.

Источники и литература

- 1) Корякина Ю.М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4(20). – С. 49-65.
- 2) Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью / А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 1. – С. 5-23.
- 3) Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 178 с.

Иллюстрации

	1 группа	2 группа	t-критерий Стьюдента	Уровень досто- верности
Надежный тип	8,67	5,53	6,038	0,0001
Тревожный тип	3,04	8,94	- 11,210	0,0001

Рис. : Таблица 1 – Достоверность различий в выраженности типов эмоциональной привязанности испытуемых двух групп.

Показатели	Среднее значение (уровень выраженности)	
	1 группа девушки с надежным типом привязанности	2 группа девушки с тревожным типом привязанности
Шкала экзистенции		
Самодистанцирование	28,86 (сред.ур.)	26,76 (низ.ур.)
Самотрансценденция	71,59 (сред.ур.)	61,05 (сред.ур.)
Свобода	44,35 (сред.ур.)	38,41 (сред.ур.)
Ответственность	49,93 (сред.ур.)	43,11 (сред.ур.)
Персональность	100,46 (сред.ур.)	87,82 (сред.ур.)
Экзистенция	94,28 (сред.ур.)	81,52 (низ.ур.)
Общий показатель экзистенциальной исполненности	194,75 (сред.ур.)	169,35 (низ.ур.)
Смысложизненные ориентации		
Цели жизни	26,88 (сред.ур.)	22,58 (сред.ур.)
Процесс жизни	30,26 (сред.ур.)	25,64 (сред.ур.)
Результативность жизни	27,32 (сред.ур.)	21,70 (сред.ур.)
Локус контроля – Я	20,61 (сред.ур.)	17,52 (сред.ур.)
Локус контроля – жизнь	31,93 (сред.ур.)	26,58 (сред.ур.)
Общий показатель СЖО	103,93 (сред.ур.)	89,41 (сред.ур.)

Рис. : Таблица 2 – Результаты исследования экзистенциальной исполненности девушек двух групп.

Показатели	Среднее значение		t-критерий Стьюдента	Уровень досто- верности
	1 группа	2 группа		
Самодистанцирование	28,86 (сред.ур.)	26,76 (низ.ур.)	2,078	0,047
Самотрансценденция	71,59 (сред.ур.)	61,05 (сред.ур.)	4,491	0,0001
Свобода	44,35 (сред.ур.)	38,41 (сред.ур.)	2,962	0,006
Ответственность	49,93 (сред.ур.)	43,11 (сред.ур.)	2,621	0,01
Персональность	100,46 (сред.ур.)	87,82 (сред.ур.)	4,464	0,0001
Экзистенция	94,28 (сред.ур.)	81,52 (низ.ур.)	2,931	0,004
Общий показатель экзистенциальной исполненности	194,75 (сред.ур.)	169,35 (низ.ур.)	4,582	0,0001
Цели жизни	26,88 (сред.ур.)	22,58 (сред.ур.)	3,146	0,002
Процесс жизни	30,26 (сред.ур.)	25,64 (сред.ур.)	2,954	0,007
Результативность жизни	27,32 (сред.ур.)	21,70 (сред.ур.)	4,312	0,0001
Локус контроля - Я	20,61 (сред.ур.)	17,52 (сред.ур.)	2,473	0,022
Локус контроля - жизнь	31,93 (сред.ур.)	26,58 (сред.ур.)	3,418	0,001
Общий показатель СЖО	103,93 (сред.ур.)	89,41 (сред.ур.)	2,739	0,013

Рис. : Таблица 3 – Достоверность различий в выраженности показателей экзистенциальной исполненности девушек двух групп.