



## The dynamics of experiencing psychological closeness in crisis

L. G. Zhedunova<sup>1</sup>, N. N. Posysoev<sup>2</sup>

<sup>1</sup>K. D. Ushinsky Yaroslavl state Pedagogical University, 108/1 Respublikanskaya str., Yaroslavl, 150000, Russian Federation

<sup>2</sup>Institute for Development of Education Yaroslavl region, 16 Bogdanovich str., Yaroslavl, 150000, Russian Federation

DOI: 10.18255/1996-5648-2023-4-612-619

Research article  
Full text in Russian

The article discusses the issue of possible dynamics of psychological closeness in the conditions of a long-term psychologically traumatic situation. The results of the empirical study illustrating the presence of gender differences in the experience and perception of intimacy in a couple due to subjective perceptions and personality characteristics of partners. The mechanisms of intimacy formation in the dynamic aspect (before, during and after the crisis) are highlighted. The possibilities of rendering psychological help to a married couple, aimed at working with anxiety in connection with the change and loss of habitual ways of satisfying the needs for jointness and autonomy are considered.

**Keywords:** psychological closeness; crisis; autonomy; jointness; anxiety; psychotraumatic situation

### INFORMATION ABOUT AUTHORS

Zhedunova, Lyudmila G. | E-mail: [lzhedunova@mail.ru](mailto:lzhedunova@mail.ru)  
D. Sc. (Psychology), Professor

Posysoev, Nikolay N. | E-mail: [ardat54@mail](mailto:ardat54@mail)  
Cand. Sc. (Psychology), Professor



## Динамика переживания психологической близости в кризисе

Л. Г. Жедунова<sup>1</sup>, Н. Н. Посысоев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского,  
ул. Республиканская, 108/1, Ярославль, 150000, Российская Федерация

<sup>2</sup>Институт развития образования Ярославской области, ул. Богдановича, 16, Ярославль  
150000, Российская Федерация

DOI: 10.18255/1996-5648-2023-4-612-619  
УДК 159.9.07

Научная статья  
Полный текст на русском языке

В статье обсуждается вопрос о возможной динамике психологической близости в условиях длительной психотравмирующей ситуации. Приводятся результаты эмпирического исследования, иллюстрирующие наличие половых различий в переживании и восприятии близости в паре, обусловленное субъективными представлениями и личностными характеристиками партнеров. Выделены механизмы формирования близости в динамическом аспекте (до, во время и после кризиса). Рассматриваются возможности оказания психологической помощи супружеской паре, направленной на работу с тревогой, в связи с изменением и утратой привычных способов удовлетворения потребностей в совместности и автономности.

**Ключевые слова:** психологическая близость; кризис; автономия; совместность; тревога; психотравмирующая ситуация

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Жедунова, Людмила Григорьевна | E-mail: [lzhedunova@mail.ru](mailto:lzhedunova@mail.ru)  
Доктор психологических наук, профессор

Посысоев, Николай Николаевич | E-mail: [ardat54@mail](mailto:ardat54@mail)  
Кандидат психологических наук, профессор

Целью настоящей работы является исследование динамики психологической близости в паре в условиях пролонгированной психотравмирующей ситуации. Современная социокультурная ситуация переживается на уровне индивидуального сознания как ситуация длительного развернутого кризиса. Психологические проявления и последствия пандемии COVID-19 многократно описаны и обсуждены в отечественной и зарубежной литературе (Brooks' S. K., Webster R. K., Smith L. E, Woodland L., Wessely S., Greenberg N. [1], Жедунова Л. Г., Посысоев Н. Н. [2], Hossain M.,

Sultana A., Purohit N. [3], Козлов В. В. [4], Кононов А. Н. [5]. Резкое изменение привычного ритма жизнедеятельности, фрустрация множества потребностей, длительная изоляция (вынужденная совместность) наряду с необходимостью принимать важные решения, при отсутствии оснований для их принятия, вызывают тревогу. Наше внимание в данном случае сфокусировано на том, что кризис создает условия для исследования субъективной реальности. Мы рассматриваем кризис как «экстраординарное событие, прерывающее или делающее вовсе невозможным привычное течение жизни. Он ставит человека перед необходимостью решать задачи, связанные с творческим приспособлением к изменившимся условиям существования, способы решения которых отсутствуют в индивидуальном опыте» [2]. Именно в ситуациях кризиса человек сталкивается с состояниями одиночества, невозможности до конца разделить свои переживания с другим. Нарушается баланс между совместностью и автономностью.

Это находит свое отражение в характере запросов людей на психологическую помощь. Все чаще и чаще поводом для обращения к семейному психологу является переживание экзистенциального одиночества, потеря опоры, тревога, обращенная к будущему как «состояние, тесно связанное с ожиданием предстоящего неблагоприятия в рамках жизненного плана личности» [5–6]. Содержание запросов иллюстрирует дисбаланс автономности и совместности в паре, что, в свою очередь, является предиктором супружеского кризиса.

Мы полагаем, что базовым (фундаментальным) условием поддержания динамического равновесия между потребностью в автономии и потребностью в совместности в паре является психологическая близость. В ряде статей Т. В. Казанцевой, посвященных анализу современных исследований психологической близости, предлагается следующее ее определение: «... это многоуровневое и фундаментальное явление, которое несводимо к слиянию, сексуальности и бесконфликтности. Истинная близость предполагает баланс открытости и приватности, а также цельности и проницаемости психологических границ партнеров. Существует особый феномен — избегание близости — черта личности, свидетельствующая о несформированности личной автономии» [7–9]. В монографии О. А. Екимчик представлены основные подходы к исследованию близких отношений как части системы отношений личности [8].

В кризисе совместность может уменьшаться, однако при сохранении близости это не вызывает тревоги относительно отношений в паре. Сохраняется доверие к тому, что партнер, закрывающий свои границы, дистанцирующийся, уходящий в контакт с собой и своими переживаниями (не предъявляет так, как раньше свои эмоции), временно не доступен для контакта, но вернется, как только у него появится необходимость в предъявлении себя другому или в необходимости отклика на другого. При отсутствии близости уменьшение совместности приводит к актуализации чувств

обиды и вины. Автономное поведение партнера может интерпретироваться как уклонение от контакта с переживаниями другого, обесценивание разделенности жизни с другим.

В проведенном под нашим руководством магистерском исследовании С. Ю. Пальгуновой были получены интересные эмпирические данные относительно динамики близости в парах, переживающих длительную кризисную ситуацию.

### **Процедура и методики проведения исследования**

В исследовании приняли участие 35 супружеских пар, представляющих различные формы и историю совместного проживания (зарегистрированный брак, незарегистрированный брак, единственный, повторный) в возрасте от 25 до 55 лет. При проведении исследования использовались следующие методы:

- Опросник «Опыт близких отношений» К. Бреннан, Р. Фрейли (Experiences in Close Relationships-Revised, ECR-R), адаптирован Т. В. Казанцевой;
- Тест на межличностную зависимость (Interpersonal Dependency Inventory, IDI) Р. Гиршвильд, адаптирован О. П. Макушиной;
- Проективная методика «Выбор дистанции в отношениях» В. В. Дубинской.

Исследование проводилось на протяжении 4 лет с 2019 по 2023 год. Весь период был разделен на три этапа (докризисный, кризисный и пост кризисный). В одной из серий исследования был проведен сравнительный анализ пар, характеризующихся различной степенью выраженности автономности – совместности на разных этапах взаимоотношений в контексте проживания кризиса. Для этих целей были выделены следующие группы: 1) «совместные пары», в которых мужчина и женщина определяют свои взаимоотношения как эмоционально близкие, интимные (СС); 2) «асимметричные пары», в которых один из партнеров оценивает взаимоотношения как близкие, а другой воспринимает их как независимые (СН); 3) «автономные пары», где оба партнера оценивают свои взаимоотношения как суверенные, независимые (НН).

Поскольку переживание и восприятие близости в паре обусловлено субъективными представлениями и личностными характеристиками партнеров, представляют интерес результаты, иллюстрирующие полные различия.

### **Полученные результаты и их обсуждение**

В целом на докризисном этапе в представлениях мужчин психологическая близость связывается со значимостью личностной идентификации с партнершей, возможностью получения и предоставления психологической поддержки. От женщины ожидается проявление активности в роли «семейного психолога», отвечающего за контроль и корректирование сте-

пени эмоционального напряжения и комфорта в отношениях. При этом потребность в эмоциональной поддержке, при которой становится важным присутствие партнерши при переживании сильных негативных эмоций, оценивается мужчинами как неявно выраженная. В представлениях женщин близость в отношениях в докризисный период связывается с проявлением активности партнера как родителя, обеспечивающего защиту внешних границ семьи для сохранения приватности. При этом признается ценность и необходимость внешней социальной активности.

В парах, условно «совместных», на докризисном этапе для мужчин характерна относительная независимость в регуляции собственного эмоционального состояния в сочетании с восприятием отношений с партнёршей как особого пространства для восстановления психологических ресурсов, в котором женщина играет ведущую роль. Большое значение придается общности интересов и жизненных целей. Для женщин характерно следующее: ожидание от партнера социальной и профессиональной активности для обеспечения функционирования семьи при сохранении приватности отношений, включенности в отношения с детьми. Можно сказать, что «совместные» пары не замыкаются на себе в докризисном периоде, находят устраивающий их баланс между автономностью и совместностью, а внесемейная активность каждого из партнеров не рассматривается как угроза нарушению близости.

В парах «асимметричных» для женщин характерна фрустрация потребности в разделенности с партнером обязанностей в реализации хозяйственно-бытовой функции семьи, ожидании проявлений его инициативы и включенности при разрешении ежедневных бытовых ситуаций. Партнер рассматривается как незаинтересованный в совместной деятельности. Мужчины ожидают принятия партнёршей его права включаться в отношения с учетом возможностей, ресурсов и желаний.

Для пар, условно «автономных», характерно снижение ценности эмоционального присутствия в отношениях у мужчин, они не нуждаются в моральной поддержке и не готовы ее оказывать партнерше. Обесценивается необходимость совместных усилий по созданию психологически безопасного и комфортного семейного пространства, решению бытовых проблем. Для женщин характерна тенденция к редукции родительских обязанностей. Примечательно, что в «автономных» парах, не имеющих детей, женщины не склонны рассматривать материнство как возможность самореализации в новой роли в отношениях с партнером.

Таким образом, в докризисный период предикторами психологической близости в паре являются представления партнеров о ценности и значимости совместности, эмоционального климата, родительства и внесемейной активности. Можно сказать, что «совместные» пары не замыкаются на себе в докризисный период, находят баланс между автономностью и совместностью, а внесемейная активность каждого из партнеров не рассма-

---

тривается как угроза нарушения близости. Снижение значимости и ценности нахождения в общем физическом и психологическом пространстве усиливает переживание автономности. Иными словами, автономность в данном случае блокирует развитие совместности в реализации основных семейных функций.

На пике кризисных переживаний в «совместных» парах происходит своеобразное «смещение» приоритетов. Для обоих партнеров содержание переживаний относительно детско-родительских отношений уходят на второй план, становятся менее значимыми. У женщин доминирует потребность в разделенности с партнером эмоциональных состояний, эмоциональной поддержке и утешении. Снижение активности за пределами семьи (социальная, профессиональная, личная) одобряется и рассматривается как необходимое условия для сохранения близости.

В парах «асимметричных» во время кризиса в отношениях отчетливо проявляется эмоциональная автономность женщин: они не тревожатся по поводу состояний и чувств своего партнера, не испытывают потребности в получении от него его эмоциональной поддержки, проявляют самостоятельность при выборе форм внесемейной активности.

В «автономных» парах во время кризиса для мужчин характерно проявление тенденции к уклонению от контактов с партнершей, требующих эмоциональной включенности, к избеганию близости. Женщины характеризуются высоким уровнем тревоги относительно надежности и долговременности отношений с партнером, актуализацией потребности в материнстве. Отмечается ожидание повышения активности и продуктивности деятельности партнера в его профессиональной деятельности.

Таким образом, во время кризиса сохранение близости в отношениях в «совместных» парах зависит от того, насколько женщины готовы открыто выражать потребность в эмоциональном отклике партнера. В парах с низким уровнем психологической близости формирование близости зависит от готовности к эмоциональному контакту у мужчин и степени уверенности женщин в том, что партнер способен оказывать поддержку и давать необходимый эмоциональный отклик. Примечательно, что в таких парах женщины склонны перефокусировать свое внимание на выполнение своих родительских функций, мотивируя партнера на профессиональные достижения, в то время как в парах с близкими отношениями наблюдается обратная тенденция.

На посткризисном этапе опыт совместного переживания кризиса, готовность к открытости, сближению, ценность обнаружения своей уязвимости и признания зависимости от партнера способствуют сохранению психологической близости. Умение партнеров фокусировать свое внимание на отношениях в паре, не подменяя содержание контакта темами, связанными с карьерой или выполнением родительских обязанностей, позволяет обеспечить высокую степень близости между партнерами.



В парах с высоким уровнем совместности как для мужчин, так и для женщин нехарактерно стремление к избеганию близости. Потребность в автономии, «закрытии границ», желание обособленности в принятии решений не являются актуальными.

В парах с асимметричной оценкой степени близости выявлена взаимосвязь с высокой выраженностью стремления к автономности у женщин и их ожиданиями относительно интенсивного отцовства партнера.

В «независимых» парах» зеркально проявлены фактически те же психологические закономерности, что и в совместных парах. Так, у мужчин в таких парах выявлены выраженное избегание близости, стремление к автономии, высокие ожидания от партнерши в роли матери. У женщин в независимых парах проявлены избегание близости, незначимость эмоциональной поддержки от других, общность целей и ценностей со своим партнером и его участие в создании «психотерапевтической» атмосферы в паре. При этом у женщин отмечается высокая ценность родительства в целом и своего материнства, а также внесемейных достижений.

### **Заключение**

В целом рассмотрение предикторов близких отношений в динамическом аспекте (до, во время и после кризиса) показывает, что на каждом этапе развития отношений механизмы формирования близости различны.

1. Так, до кризиса близость партнеров обеспечивается высокой степенью их межличностной зависимости, общностью интересов и ценностей и высокой внесемейной активностью. Во время кризиса отношений психологическая близость достигается за счет принятия собственной уязвимости и нуждаемости в поддержке значимого другого. После кризиса интимность в паре детерминирована более широким спектром факторов, среди которых наиболее значимы: комфортность переживания психологического сближения, умеренная неуверенность в себе и в надежности привязанности партнера, готовность к оказанию партнеру эмоциональной и психологической поддержки.

2. Содержание психологической помощи супружеской паре, оказавшейся в пролонгированной психотравмирующей ситуации, может включать в себя работу с переживанием тревоги в связи с изменением и утратой привычных способов удовлетворения потребностей в совместности и автономности. Принятие и осознание необходимости нахождения нового баланса приватности и открытости в предъявлении себя другому, допущение изменения ритма и границ контакта в паре позволяют поддерживать необходимый для выхода из кризиса уровень доверия и близости.

3. Внимание семейного терапевта, работающего с парой во время кризиса, может фокусироваться на осознании и ассимиляции опыта такого взаимодействия, при котором переживание близости становится возможным без совместности, т. е. для переживания близости совместность

как развернутая деятельность, требующая постоянного контакта, необязательна. Важно взаимное распознавание потребности в самопредъявлении и готовности откликнуться.

4. Таким образом, найденный до кризисного периода баланс между удовлетворением потребностей в автономии и совместности переформатируется в динамический баланс между потребностями в предъявлении эмоционального состояния (в контакте с другими) и потребностью в контакте со своими переживаниями. Потребность быть «обнаруженным», «опознанным» остается, но не как потребность в разделенности, выслушивании, а как возможность быть рядом без необходимости эмоционального слияния. В этом случае у человека остается право и возможность самостоятельно регулировать ритм контакта со значимым другим без чувства вины и обиды. Саморегуляция усиливает ощущение устойчивости и снижает тревогу.

### Ссылки

1. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence / S. K. Brooks [et al] // *Lancet*. London, England, 2020. Vol. 395. P. 839–920.
2. Жедунова Л. Г., Посысов Н. Н. Психология и психотерапия личностного кризиса. Ярославль: ЯГПУ, 2013. 78 с.
3. Hossain M., Sultana A., Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence // *Systematic Review*. 2020. Vol. 42. P. 1–11.
4. Козлов В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии // *Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология*. 2020. Т. 34. С. 40–57.
5. Кононов А. Н. Тревога о будущем в условиях пандемии коронавирусной инфекции: исследование методом контент-анализа // *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*. 2020. № 3. С. 18–28.
6. Кононов А. Н. Феномен тревоги о будущем как отдельное понятие в психологической науке // *Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева*. 2016. № 4 (38). С. 173–179.
7. Казанцева Т. В. Новое в исследованиях психологической близости // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика*. 2011. № 2. С. 250–254.
8. Екимчик О. А. Психология близких отношений в контексте стресса и совладания: монография. Кострома: Костром. гос. ун-т, 2021. 164 с.
9. Sternberg R. *Love is a Story: A New Theory of Relationships*. NY: Oxford University Press, 1999. 240 p.