

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.10.3>**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПОВ ПРИВЯЗАННОСТИ И ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА У СТУДЕНТОВ, ЖИВУЩИХ ОТДЕЛЬНО ОТ СЕМЬИ**

Научная статья

**Герасимова З.С.<sup>1,\*</sup>**<sup>1</sup> ORCID : 0009-0008-6076-747X;<sup>1</sup> Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (zlata2006vesna[at]gmail.com)

**Аннотация**

В данной статье исследуется взаимосвязь между типом привязанности и чувством одиночества у студентов-первокурсников, живущих отдельно от семьи. Целью работы является выявление характера этой связи. Методология исследования включает в себя корреляционный анализ данных с помощью математической статистики, полученных с помощью опросников привязанности и переживания одиночества на выборке из 48 человек. После обработки результатов было выявлено, что надежный тип привязанности способствует позитивному отношению к уединению, а тревожный и избегающий связан с дезадаптивным переживанием одиночества (изоляция и отчуждением).

Актуальность исследования обусловлена тем, что несмотря на достаточную изученность феноменов привязанности и одиночества комплексный анализ в рамках их взаимосвязи у студентов, проживающих в отрыве от семьи, остаются областью, требующей дальнейшего научного осмысления.

**Ключевые слова:** клиническая психология, тип привязанности, теории привязанности, чувство одиночества.

**THE CORRELATION BETWEEN ATTACHMENT TYPES AND FEELINGS OF LONELINESS IN STUDENTS LIVING SEPARATELY FROM THEIR FAMILIES**

Research article

**Gerasimova Z.S.<sup>1,\*</sup>**<sup>1</sup> ORCID : 0009-0008-6076-747X;<sup>1</sup> Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russian Federation

\* Corresponding author (zlata2006vesna[at]gmail.com)

**Abstract**

This article examines the correlation between attachment style and feelings of loneliness among first-year students living separately from their families. The aim of the study is to identify the nature of this relationship. The research methodology includes a correlation analysis of data obtained using mathematical statistics from questionnaires on attachment and loneliness among a sample of 48 people. After processing the results, it was found that a secure attachment style contributes to a positive attitude towards solitude, while an anxious and avoidant style is associated with maladaptive experiences of loneliness (isolation and alienation).

The relevance of the study is due to the fact that, despite sufficient research into the phenomena of attachment and loneliness, a complex analysis of their interrelationship among students living separately from their families remains an area requiring further scientific understanding.

**Keywords:** clinical psychology, attachment style, attachment theories, feeling of loneliness.

**Введение**

Период обучения в вузе представляет собой важный этап личностного развития, связанный с профессиональным самоопределением и личностными изменениями. Для первокурсников, переехавших из родного города, этот период осложняется необходимостью адаптации к новой социальной среде и переживанием сепарации от семьи. В этой ситуации чувство одиночества может становиться доминирующим психологическим переживанием, приобретающим хронический характер и создающим риск развития тревожных и депрессивных состояний [14]. Ключевым фактором, влияющим на успешность адаптации и преодоления сепарации, является сформированный тип привязанности, который ярко проявляется в условиях вынужденной разлуки [1]. Студенты с надежным типом привязанности демонстрируют более высокую способность к самостоятельному преодолению трудностей и запросу поддержки, тогда как тревожный или избегающий тип связан с повышенным переживанием одиночества и трудностями в построении межличностных отношений.

Методологической основой исследования послужили работы К. Роджерса, Д. Рассела, С.Г. Корчагина. Проблема типов привязанности наиболее полно раскрыта в трудах Дж. Боулби и М. Эйнсворта, а также в работах их последователей Р. Хайнда, И. Бретертона, Д. Риджуэй и Дж. Кэссиди.

**Обзор литературы**

Теория привязанности объясняет, как эмоциональная связь ребенка с основным опекуном (обычно матерью) формируется в раннем детстве и оказывает фундаментальное влияние на его дальнейшее эмоциональное, социальное и личностное развитие [1], [2]. Эта привязанность не является жестко фиксированной и может меняться под влиянием последующего жизненного опыта. Дж. Боулби установил связь между тяжелыми ранними травмами (разлукой,

потерей) и нарушениями психического развития. Ученица Дж. Боулби М. Эйнсворт создала эмпирический способ выявления связи ребенка с матерью — незнакомую ситуацию (Strange Situation), состоящую из 8 кратких временных эпизодов разлуки / воссоединения ребенка с матерью. По данным исследования, она выявила и классифицировала типы привязанности у детей, связав их с поведением матери (надежная привязанность; тревожно-амбивалентная и избегающая; дезорганизованная привязанность) [11]. М. Эйнсворт доказала, что модели привязанности сохраняются во взрослом возрасте и влияют на воспоминания о детстве и собственное родительское поведение [13]. П.М. Криттенден, изучая детей, переживших жестокое обращение и насилие, расширила классификацию, выявив более сложные и дисфункциональные паттерны поведения, сочетающие в себе элементы разных типов [12]. Некоторые исследователи (например, Т.П. Григорова) указывают, что теория не до конца объясняет, почему люди часто сохраняют деструктивные эмоциональные связи во взрослом возрасте (аналогичные связям с отвергающим родителем), что иногда трактуется как симптом личностного расстройства [4].

Психологическое одиночество понимается как субъективное болезненное состояние, возникающее из-за разрыва между желаемым и реальным уровнем социальной и эмоциональной близости. Важно отличать его от добровольного и ресурсного уединения. З. Фрейд связывает переживание одиночества с ранним детским опытом, травмами развития и внутренними конфликтами [9]. В современной трактовке этот взгляд тесно переплетается с теорией привязанности Дж. Боулби, где ненадежный тип привязанности рассматривается как ключевой фактор уязвимости к одиночеству во взрослом возрасте. Согласно феноменологическому подходу К. Роджерса, одиночество возникает из-за противоречия между подлинным «Я» человека и вынужденным следованием социальным нормам [8]. К. Роджерс, опираясь на терапевтическую практику, показывает, что одиночество связано не просто с ощущением неприятия окружающими, а с глубокой дезадаптацией — невозможностью быть собой в отношениях с другими [8]. Обращаясь к концепции Р.С. Вейса, одиночество можно рассматривать как естественную реакцию на комбинированное и интерактивное воздействие личностных факторов и окружающей среды. В зависимости от преобладания определенного компонента выделяются следующие типы одиночества: эмоциональное одиночество и социальное одиночество [3].

Тип привязанности — это устойчивая модель построения отношений, формирующаяся в раннем детстве на основе взаимодействия с фигурой заботы (чаще матерью) [1]. Ключевые типы включают:

- надежный: основывается на чувстве безопасности и позитивных моделях себя и других;
- тревожно-амбивалентный: характеризуется неуверенностью в доступности других, потребностью в слиянии и страхом отвержения;
- избегающий: проявляется в дистанцировании, самодостаточности и недоверии к другим как защите от возможной боли;
- дезорганизованный: связан с травматическим опытом и проявляется в хаотичном, противоречивом поведении.

Эти паттерны преобразуются во внутреннюю рабочую модель, которая становится фильтром для восприятия и построения всех последующих близких отношений во взрослой жизни.

Основная причина взаимосвязи заключается в том, что тип привязанности напрямую определяет внутреннюю «схему» совладания со стрессом сепарации и установления новых контактов [1].

Связь между типом привязанности и чувством одиночества носит системный характер. Тип привязанности, выступая глубинным личностным конструктом, предопределяет не просто вероятность, а качественное своеобразие переживания одиночества в стрессовой ситуации сепарации, обуславливая его интенсивность, аффективную окраску и роль в жизни человека (дезадаптивную или ресурсную).

На сегодняшний день недостаточно изучена взаимосвязь между типом привязанности и чувством одиночества в отечественной и зарубежной литературе представлено недостаточно.

### **Материалы и методы исследования**

В исследовании использованы «Опросник привязанности к родителям для старших подростков» М.В. Яремчук [10], методика «Самооценка генерализованного типа привязанности» («RQ», К. Bartholomew, L. Horowitz, в адаптации Т.В. Казанцевой) [5] и дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева [7]. Данные методики были выбраны в связи с их соответствием цели работы. Использование стандартизированных методик с подтвержденными показателями валидности и надежности гарантирует достоверность результатов и позволяет проводить сравнительный анализ с существующими научными данными.

Описание выборки: В исследовании приняли участие 48 студентов 1 курса одного из университетов г. Екатеринбург. Участники прошли тестирование в формате анонимного опроса. Респонденты были проинформированы о целях исследования и дали добровольное согласие на участие в опросе. Полученные данные, обрабатывались с помощью программного обеспечения STATISTICA (vers.12).

**Цель исследования:** изучить взаимосвязь типов привязанности и чувства одиночества у студентов, живущих отдельно от семьи.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ понятий «тип привязанности», «психологическое одиночество»;
2. Выявить возможные причины связи между типом привязанности и чувством одиночества;
3. Провести исследование среди студентов 1 курса, позволяющие выявить взаимосвязи между типом привязанности и чувством одиночества;
4. Разработать рекомендации для психологической поддержки студентов, переехавших из других городов.

**Гипотеза:** студенты 1 курса с ненадежным типом привязанности (избегающим или тревожным) чаще испытывают чувство одиночества после переезда из дома, по сравнению со студентами, живущими в семье и проявляющими, по большей части, надежный тип привязанности.

### Результаты исследования

На первом этапе была проведена проверка выборки на нормальность распределения для выбора метода обработки данных. Поскольку нормальность распределения не подтвердилась, для анализа был применен непараметрический метод — корреляционный анализ Спирмена.

Анализ данных выявил:

– достоверно значимую *сильную отрицательную связь* между надежной привязанностью (к матери и отцу) и негативными аспектами одиночества ( $R = -0,525$ ,  $p < 0,001$ ). Надежный тип привязанности связан не с отсутствием одиночества, а с позитивным, ресурсным к нему отношением (радость уединения, позитивное одиночество) и низкими показателями по шкалам, отражающим страдание от него (изоляция, зависимость от общения);

– достоверно значимую *умеренно положительную связь* между избегающей привязанностью (как к матери, так и к отцу) и ключевыми компонентами одиночества: изоляцией ( $R=0,457$ ) и отчуждением ( $R=0,447$ ). Это означает, что студенты, чья стратегия заключается в дистанцировании и подавлении потребности в близости с родными, действительно испытывают более интенсивное и болезненное чувство одиночества после переезда.

– достоверно значимую *умеренно положительную связь* между тревожно-амбивалентной привязанностью к матери и общим переживанием одиночества ( $R=0,373$ ), а также с такими аспектами, как самоощущение и изоляция. Более того, тревожный стиль тесно связан со стилем В по методике самооценки генерализованного типа привязанности, который, в свою очередь, коррелирует с наиболее аффективно тяжелыми проявлениями одиночества (дисфория, потребность в компании).

### Обсуждение результатов

Полученные результаты показывают, что тип привязанности значимо определяет специфику переживания одиночества у иногородних первокурсников. Ненадежные типы (тревожный, избегающий) связаны с интенсивным и дезадаптивным одиночеством (изоляция, отчуждением, тоской), в то время как надежная привязанность обеспечивает эмоциональную устойчивость и способность к конструктивному уединению.

Стиль привязанности является значимым предиктором качества и интенсивности переживания одиночества у студентов в ситуации сепарации. Студенты с ненадежными типами привязанности, более дезадаптивно переживают одиночество (изоляция, отчуждение, тоска), в то время как надежная привязанность обеспечивает эмоциональную устойчивость и способность конструктивно воспринимать новый жизненный этап.

По нашему мнению, целесообразна разработка адресных программ психолого-педагогического сопровождения и социально-психологических тренингов для первокурсников, живущих отдельно от семьи.

Программы должны быть дифференцированы с учетом выявленных типов привязанности. Для студентов с тревожным типом фокус следует сделать на развитии навыков эмоциональной саморегуляции, повышении самооценки и формировании здоровых границ в общении. Для студентов с избегающим типом — на безопасном освоении преимуществ социального взаимодействия через совместную деятельность и когнитивной переоценке установок о ненадежности других. Для всех студентов важно создавать среду, способствующую формированию «безопасной базы» в вузе (например, через систему кураторства, тьюторства или наставничества), и проводить обучающие социально-психологические мероприятия, способствующие нормализации переживания сепарации и обучающие конструктивным стратегиям совладания с одиночеством.

### Заключение

В результате исследования была найдена значимая взаимосвязь между типами привязанности и чувством одиночества у студентов-первокурсников, живущих отдельно от семьи. Анализ эмпирических данных показал, что надежный тип привязанности коррелирует с позитивным переживанием уединения и низким уровнем дезадаптивных форм одиночества. В то же время ненадежные типы привязанности (тревожный и избегающий) демонстрируют умеренную положительную связь с интенсивными и болезненными переживаниями одиночества, такими как изоляция, отчуждение и эмоциональный дискомфорт.

Полученные результаты свидетельствуют о достижении цели в изучении взаимосвязи типов привязанности и чувства одиночества у студентов, живущих отдельно от семьи. Подтвердилась гипотеза о том, что студенты с ненадежными типами привязанности испытывают более выраженное и дезадаптивное одиночество в ситуации сепарации.

Перспективы дальнейшего развития могут включать:

- расширение выборки и включение студентов разных курсов и вузов для повышения репрезентативности данных;
- разработка для студентов адаптивных методик или программ, основанных на полученных взаимосвязях;
- изучение динамики переживания одиночества и взаимосвязи типов привязанности уже на протяжении всего учебного года.

Практическая значимость работы заключается в описании специфических паттернов переживания одиночества, связанных с разными типами привязанности, и в выявлении конкретных объектов воздействия для адресной психологической поддержки приехавших студентов.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

## Список литературы / References

1. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби; пер. с англ. Н.Г. Григорьевой, Г.В. Бурменской. — Москва : Гардарики, 2003. — 477 с.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби; пер. с англ. В.В. Старовойтова. — Москва : Академический Проект, 2004. — 232 с.
3. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества / Р.С. Вейс; под ред. Н.Е. Покровского // Лабиринты одиночества. — Москва : Прогресс, 1989. — 128 с.
4. Григорова Т.П. Деструктивная привязанность к партнеру во взрослом возрасте и совладание с ее проявлениями : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Т.П. Григорова. — Кострома, 2015. — 166 с.
5. Казанцева Т.В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Т.В. Казанцева. — Санкт-Петербург, 2011. — 205 с.
6. Овчинникова Е.А. Влияние типа привязанности на социальную адаптацию студентов / Е.А. Овчинникова, П.К. Пенькова // Молодой ученый. — 2022. — № 50 (445). — С. 486–489.
7. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — № 1. — С. 55–81.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; пер. с англ. М.М. Исениной. — Москва : Прогресс : Универс, 1994. — 480 с.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ : лекции / З. Фрейд. — Москва: Наука, 1989. — 456 с.
10. Яремчук М.В. Особенности привязанности в детско-родительских отношениях и отношениях любви у старших подростков / М.В. Яремчук // Психологическая наука и образование. — 2005. — Т. 10. — № 3 — С. 86–94.
11. Ainsworth M. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation / M. Ainsworth, M.C. Blehar, E. Waters [et al.]. — New York : Routledge, 2015. — 428 p.
12. Crittenden P.M. A Dynamic-Maturational Model of Attachment / P.M. Crittenden // Australian and New Zealand Journal of Family Therapy. — 2006. — Vol. 27. — № 2. — P. 105–115.
13. Main M. Parents' Unresolved Traumatic Experiences Are Related to Infant Disorganized Attachment Status: Is Frightened and/or Frightening Parental Behavior the Linking Mechanism? // Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention / M. Main, E. Hesse; edited by M.T. Greenberg, D. Cicchetti, E.M. Cummings. — Chicago : University of Chicago Press, 1990. — Vol. 4. — № 1. — P. 161–184.
14. Любякин А.А. Особенности переживания психологического одиночества студентами-первокурсниками / А.А. Любякин, Л.В. Оконечникова // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. — 2016. — Т. 150. — № 2. — С. 108–115.

## Список литературы на английском языке / References in English

1. Bowlby J. Privyazannost [Attachment] / J. Bowlby; transl. from Eng. by N.G. Grigorieva, G.V. Burmenskaya. — Moscow : Gardariki, 2003. — 477 p. [in Russian]
2. Bowlby J. Sozdanie i razrushenie emotsionalnykh svyazei [The Making and Breaking of Affectional Bonds] / J. Bowlby; transl. from Eng. by V.V. Starovoitov. — Moscow : Akademicheskii Proekt, 2004. — 232 p. [in Russian]
3. Weiss R.S. Voprosi izucheniya odinochestva [Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation] / R.S. Weiss; edited by N.E. Pokrovsky // Labirinti odinochestva [Labyrinths of loneliness]. — Moscow : Progress, 1989. — 128 p. [in Russian]
4. Grigorova T.P. Destruktivnaya privyazannost' k partneru vo vzrosлом vozraste i sovladanie s ee proyavleniyami [Destructive attachment to a partner in adulthood and coping with its manifestations] : dis. ... of PhD in Psychology : 19.00.01 / T.P. Grigorova. — Kostroma, 2015. — 166 p. [in Russian]
5. Kazantseva T.V. Sotsialno-psikhologicheskie determinanti mezhlichnostnoi privyazannosti [Socio-psychological determinants of interpersonal attachment] : dis. ... of PhD in Psychology : 19.00.05 / T.V. Kazantseva. — Saint Petersburg, 2011. — 205 p. [in Russian]
6. Ovchinnikova Ye.A. Vliyanie tipa privyazannosti na sotsialnuyu adaptatsiyu studentov [The influence of type attachment on social adaptation of students] / Ye.A. Ovchinnikova, P.K. Penkova // Molodoi uchenii [Young Scientist]. — 2022. — № 50 (445). — P. 486–489. [in Russian]
7. Osin E.N. Differentsialnii oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svoistva [The Differential Loneliness Questionnaire: structure and properties] / E.N. Osin, D.A. Leontiev // Psihologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]. — 2013. — № 1. — P. 55–81. [in Russian]
8. Rogers C. Vzgl'yad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka [On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy] / C. Rogers; transl. from Eng. by M.M. Isenina. — Moscow : Progress : Univers, 1994. — 480 p. [in Russian]
9. Freud S. Vvedenie v psikhoanaliz [Introduction to Psychoanalysis] : lectures / S. Freud. — Moscow : Nauka, 1989. — 456 p. [in Russian]
10. Yaremchuk M.V. Osobennosti privyazannosti v detsko-roditselskikh otnosheniyakh i otnosheniyakh lyubvi u starshikh podrostkov [The attachment's peculiarities in child's and parents and in love relations of senior teenagers] / M.V. Yaremchuk // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological science and education]. — 2005. — Vol. 10. — № 3 — P. 86–94. [in Russian]
11. Ainsworth M. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation / M. Ainsworth, M.C. Blehar, E. Waters [et al.]. — New York : Routledge, 2015. — 428 p.

12. Crittenden P.M A Dynamic-Maturational Model of Attachment / P.M Crittenden // Australian and New Zealand Journal of Family Therapy. — 2006. — Vol. 27. — № 2. — P. 105–115.
13. Main M. Parents' Unresolved Traumatic Experiences Are Related to Infant Disorganized Attachment Status: Is Frightened and/or Frightening Parental Behavior the Linking Mechanism? // Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention / M. Main, E. Hesse; edited by M.T. Greenberg, D. Cicchetti, E.M. Cummings. — Chicago : University of Chicago Press, 1990. — Vol. 4. — № 1. — P. 161–184.
14. Lyubyakin A.A. Osobennosti perezhivaniya psihologicheskogo odinochestva studentami-pervokursnikami [Aspects of experiences of psychological loneliness regarding the University freshmen] / A.A. Lyubyakin, L.V. Okonechnikova // Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury [Proceedings of the Ural Federal University. Series 1: Problems of Education, Science and Culture]. — 2016. — Vol. 150. — № 2. — P. 108–115.