

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ВЗРОСЛЫХ В СИТУАЦИИ ДЛИТЕЛЬНОГО ОТСУТСТВИЯ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ¹²

*Опекина Т.П. (Костромской государственный университет,
Кострома, Россия)*

grigorova.t90@mail.ru

Убрлшшшшшш шшш. '18.07.2019

рррррррррррр шшш. '20.07.2019

рррррррррррр рррррррррррр шшш. '13.09.2019

В статье представлены результаты исследования, посвященного качественно-количественному изучению эмоциональных состояний мужчин и женщин на этапе ранней взрослости в ситуации длительного отсутствия романтических отношений. Описываются связи тревожных, субдепрессивных состояний, переживания одиночества таких субъектов с их личностными характеристиками, смыслами создания романтических отношений в перспективе. Специфика образа будущих романтических отношений и образа романтического партнера рассматривается в качестве фактора, определяющего собственную активность субъекта в создании романтических отношений. Описаны характерологические особенности субъектов, наиболее сильно испытывающих подавленность, отверженность, одиночество. На основе качественного исследования (интервью) анализируются смыслы романтических отношений взрослых мужчин и женщин с разными характерологическими особенностями, с разным субъективным восприятием длительного отсутствия романтических отношений в дихотомии «одиночество/свобода», с разной степенью потребности в близости.

Ключевые слова: *романтические отношения, эмоциональные состояния, смыслы отношений, одиночество, субдепрессия, тревожность.*

Проблема психологического благополучия личности, ее аффектов, чувств, состояний не перестает оставаться актуальной в современной психологии. Во многом это обусловлено процессами, происходящими в обществе, а именно сменой привычного уклада жизни, социальной нестабильностью, а также неустойчивостью и стрессогенностью всех сторон жизни, с которой сталкивается современный человек на этапе ранней взрослости [2]. Близкие отношения являются чрезвычайно важной сферой социального взаимодействия современного молодого взрослого, оказывают значительное влияние на его психологическое благополучие [1]. Известно, что мужчины и женщины на этапе ранней взрослости склонны стремиться к постоянству близких отношений, испытывают потребность в романтических отношениях [4], однако также известно, что отсутствие романтических

¹² Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ (проект № 18-013-01001).

отношений не всегда приводит к переживаниям отчужденности и изоляции личности, также как и наличие романтических отношений не всегда повышает его удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие [3]. Цель исследования: выявить эмоциональные состояния, которые испытывают мужчины и женщины при длительном отсутствии романтических отношений. Гипотезой стало предположение и том, что эмоциональные состояния мужчин и женщин на этапе ранней взрослости при длительном отсутствии романтических отношений связаны со смыслами, придаваемыми ими романтическим отношениям, а также связаны с особенностями личности данных взрослых.

Выборка: 30 человек, среди них 20 женщин и 10 мужчин в возрасте от 20 до 25 лет (средний возраст - 21 год), не имеющие романтических отношений от 2 до 3 лет. Все испытуемые – учащиеся вузов и техникумов г. Костромы. Только 5 испытуемых (4 женщины и 1 мужчина) не имели ранее опыта романтических отношений от стадии знакомства до стадии их разрыва или угасания. Все испытуемые гетеросексуальны, среди них нет людей с ограниченными возможностями здоровья.

Методы и методики исследования:

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (Шкала сниженного настроения- субдепрессии (ШСНС) (адаптация Т.И. Балашовой,1992).

Опросник Шмишека (адаптация В.М. Блейхера, 1973).

Авторское полуструктурированное интервью, направленное на исследование эмоциональных состояний респондентов, а также некоторых их представлений о близких партнерских отношениях. Состоит из 18 открытых вопросов.

Полученные данные обрабатывались с помощью методов статистики с использованием пакета STATISTICA 10.0; для обработки данных, полученных в интервью, применялся метод контент-анализа.

Данные интервью позволили выявить у наших испытуемых некоторые эмоциональные состояния, возникновение которых ими субъективно связывается с длительным отсутствием романтических отношений. Так 21 человек из 30 (70% испытуемых) говорили в интервью о переживании разной степени одиночества, связанного с отсутствием романтического партнера. В качестве примера приведем следующие высказывания: *«Да, есть друзья, есть семья, но когда я ложусь спать, я чувствую, что совсем один»* (мужчина, 20 лет), *«Кажется, что сейчас проходят твои лучшие годы жизни, но ты одна, тебе не с кем разделить свои чувства, и от этого очень грустно»* (женщина, 21 год), *«Не могу смотреть на эти влюбленные парочки, начинаю чувствовать себя еще хуже, еще более одинокой и никому не нужной»* (женщина, 22 года). В целом, высказывания об одиночестве наших испытуемых носят различный характер: в одних высказываниях респонденты понимают под одиночеством недостаток, нехватку близости:

романтической, эмоциональной, сексуальной. При этом испытуемые склонны сохранять самоуважение, позитивный образ собственной личности. В другом случае одиночество описывается как тотальное переживание «ненужности», покинутости, отчуждения, а также переживается совместно с восприятием себя как «неполноценного», «проблемной», а иногда даже «ничтожной» человека. Так или иначе, испытываемое состояние одиночества характеризовалось всеми 70% испытуемыми как тягостное, безрадостное, вызывающее желание от него избавиться.

Также в интервью наши испытуемые, длительное время не имеющие романтических отношений, о свойственном им состоянии фрустрации (а именно 24 человека или 80% испытуемых). В категорию «фрустрация» мы относили высказывания о невозможности удовлетворения важных потребностей, связанных с романтическими отношениями, а также сообщение о характерных для данного состояния эмоциях и чувствах: от легкой досады до переживания безысходности, отчаянья, душевной боли. В целом, сама ситуация отсутствия романтических отношений у взрослых, желающих их иметь, является фрустрирующей. Однако, как мы предполагаем, острота данного состояния может усиливаться в связи с контекстом иных жизненных событий, а также быть связана с ценностными смысловыми аспектами романтических отношений для наших испытуемых, и этим может объясняться, что не все респонденты чувствуют себя фрустрированными. Одними из наиболее часто называемых фрустрируемых потребностей вне романтических отношений оказались: потребность в переживании любви, потребность в физической близости, потребность в поддержке и защите. Отметим, что мы не получили значимых различий в особенностях испытываемых состояний мужчин и женщин, длительно не имеющих романтических отношений. Также мы не смогли выделить специфических «мужских» и «женских» потребностей в контексте романтических отношений, несмотря на точечные вопросы в об этом в интервью.

Помимо результатов, говорящих нам о том, что в ситуации длительного отсутствия одиночества мужчины и женщины склонны испытывать состояния одиночества, фрустрации, испытуемые также сообщали о том, какие чувства они испытывают в отсутствии влюбленного в них человека противоположного пола. Так 57,7 % испытуемых называли такие негативно окрашенные чувства как «разочарование», «отчаяние», «грусть», «безысходность», «тревогу», «несправедливость», «злость», «обиду», «зависть», «недовольство собой» и другие. На вопрос, какие мысли возникают и сопровождают эти чувства испытуемые чаще всего сообщали о понимании вероятности не встретить «того самого человека», с которым должны сложиться близкие, взаимные и долгие отношения, а также о негативных представлениях о себе как потенциальном партнере. Стоит отметить, что речь идет о длительных, мучительных чувствах и переживаниях, в отличие от 42,3% испытуемых, которые либо не сообщали в интервью о негативных чувствах, либо говорили о их ситуативности, возможности контроля над ними. Они сообщали, что

хотят испытывать любовь, быть любимыми, но не испытывают страданий, если в данный момент это не так.

Одним из вопросов, поставленных нами в ходе интервью, был вопрос о том, как респонденты воспринимают и оценивают себя, будучи в статусе «без романтических отношений». На основании ответов респондентов на данный вопрос, мы смогли разделить выборку на две подгруппы. Так первая группа (46,1% испытуемых) отвечали, что оценивают и ощущают себя как «одинокого», «не нужного никому», «отвергнутого», «одичавшего», «подавленного», «странного» человека. Таким образом, данная группа респондентов демонстрирует негативное самовосприятие в связи с фактом длительного отсутствия романтических отношений. Негативные, а порой и уничижительные характеристики, приписываемые ими себе, косвенно говорят об эмоциональном и психологическом неблагополучии данной группы испытуемых, что также будет подтверждаться данными, приведенными ниже.

Вторая группа испытуемых на данный вопрос отвечает иным образом, описывая себя «свободного», «самодостаточного», «уверенного», «нормального» человека, а свое эмоциональное состояние как «спокойное», «обычное», «нормальное» (53,8% респондентов). На вопрос о том, почему, на их взгляд, они не создают близких отношений с партнером, респонденты из данной группы отвечают «нет необходимости», «незаинтересованность в отношениях», «потому что я не хочу их», «потому что мне это не нужно». Мы не можем однозначно охарактеризовать истинные причины отсутствия у таких респондентов достаточно выраженной потребности в близких отношениях с партнером, но мы можем сделать предположение о склонности респондентов данной группы к рационализации при рефлексии своих переживаний, связанных с отсутствием близких отношений с партнером.

Только один респондент, мужчина 20 лет, сообщил нам о том, что романтических отношений в его опыте не было, и он не планирует их создавать, поскольку женщины его мало привлекают, вызывают негативные эмоции. Остальные испытуемые признают, что романтические отношения являются желанными для них, а их отсутствие в большей или меньшей степени их огорчает. Так испытуемые из первой подгруппы (определяющие себя как одиноких), на вопрос о том, «что более всего вам не хватает в отсутствие романтических отношений?» сообщали, что без романтических отношений чувствуют, что «их жизнь не имеет смысла», «не нужен никому», «никто не поддержит и не позаботится», «жизнь пуста» и т.д. Испытуемые второй подгруппы (определяющие себя как свободных) чаще сообщали о нехватке эмоциональной и физической близости, недостатке эротических переживаний и событий (свиданий, поцелуев, ласк и т.д.).

Исследуя смыслы романтических отношений для молодых взрослых, длительное время их не имеющих, мы выявили две категории ответов испытуемых. Первая категория смыслов включала в себя такие ответы как «любить и быть

любимым», «подарить свои чувства», «наслаждаться друг другом» и т.д., то есть смыслами романтических отношений в данной категории выступают любовь, удовольствие, близость. Мы также выявили, что ответы данной категории характерны для тех взрослых, кто воспринимает отсутствие отношений, как «свободу» (более 80% из них принадлежат ответы из данной категории). Вторая категория смыслов включала в себя такие ответы «чтобы не быть одиноким», «поддержка», «защита», «чтобы всегда быть вместе», «чтобы никогда не бросили» и т.д. Данные ответы о смыслах отношений, на наш взгляд, объединяет некоторое представление данных респондентов о себе как о слабых, зависимых субъектах, нуждающихся в сильном, заботливом, опекающем партнере. В тоже время, в данной категории отсутствуют упоминания о чувственно-эротическом компоненте романтических отношений. Данная категория смыслов оказалась характерна для всех молодых взрослых, чувствующих себя одинокими вне романтических отношений, что еще раз подтверждает их переживание одиночества, возможно, даже усиливая его за счет особенностей смыслового компонента. Также нами особо было выделена категория смыслов, связанных с восприятием романтических отношений как «шагу» к построению семьи, однако, подобных ответов было не так много (менее 15% от общей выборки испытуемых).

Статистический анализ данных с помощью U-критерия Манна-Уитни показал, что те респонденты, которые склонны негативно оценивать длительное отсутствие романтических отношений, имеют более высокие значения по шкале субдепрессии по сравнению с респондентами, воспринимающими данный факт как «свободу», а себя как «самодостаточного человека» ($U=45$, $p \leq 0,05$).

Однако мы также получили результаты о том, что всем нашим испытуемым, как одной, так и другой подгруппы, свойственно незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения. С помощью одновыборочного t-критерия Стьюдента мы сравнили данные наших респондентов по шкале субдепрессии с верхним значением шкалы, характерным для состояния без депрессии (50 баллов) по методике ШСНС. Несмотря на то, что значимых различий с выбранным значением мы не получили, тем не менее, средние значения по шкале субдепрессии у наших респондентов составило 51,7 балла, что на основании ключа методики соответствует уровню выраженного снижения настроения.

Нами было также выявлено, что существует связь между склонностью к субдепрессивному состоянию молодых взрослых, длительно не имеющих романтических отношений, и дистимичной акцентуации характера ($R=0,457$, $p \leq 0,001$). Данная связь в нашем исследовании скорее говорит о том, что данным взрослым в ситуации отсутствия романтических отношений, свойственно устойчивое снижение настроения в связи с особенностями характера, то есть, наличием дистимии. В тоже время, уровень выраженности дистимии у наших испытуемых соответствует норме, данная акцентуация им не свойственна. Однако,

как выяснилось нами, в ситуации длительного отсутствия романтических отношений, снижение настроения прямо связано с такой акцентуацией, как «аффективность, экзальтированность», которая значимо превышает норму у наших испытуемых ($t=4,48$, $p\leq 0,000$). Это может быть объяснено тем, что личности, склонные к аффективности, могут испытывать сильно выраженные негативные эмоции в ответ даже на незначительное, но нежелательное событие или ситуацию. Также людям данного типа обычно свойственна влюбчивость, в связи с чем длительное отсутствие у них близких романтических отношений может являться для них сильной фрустрирующей ситуацией.

Для того, чтобы выявить, существуют ли подгруппы на основании сочетания различных черт характера в нашей выборке молодых взрослых, длительно не имеющих романтических отношений, нами был проведен кластерный анализ, в результате которого мы смогли выделить 2 подгруппы со следующими комбинациями черт:

В первую подгруппу вошло 16 человек (10 женщин и 6 мужчин), имеющие сочетания таких акцентуаций как демонстративность и гипертимность. Личностям с такими акцентуациями обычно свойственно стремиться обращать на себя внимание окружающих людей, напротив, недостаток внимания, контактов с окружающими может вызывать у них фрустрацию. Также мы выявили, что данная группа людей чаще характеризует себя как «свободных» в ситуации длительного отсутствия романтических отношений (81,3% респондентов данного кластера), реже беспокоится о вероятности не создать романтические отношения в ближайшее время (100% респондентов данного кластера), среди своих интересов чаще называют «общение с друзьями» (80% респондентов данного кластера).

Во вторую подгруппу вошло 14 человек (10 женщин и 4 мужчины), для которых оказались характерные черты, такие как более низкая демонстративность по сравнению с испытуемыми из первой подгруппы ($U=28,5$, $p\leq 0,005$), а так более низкая общительность ($U=23$, $p\leq 0,002$), и более высокая тревожность ($U=40,5$, $p\leq 0,03$). Для испытуемых из данной подгруппы свойственно ощущать себя одинокими в отсутствии романтических отношений (85,7% респондентов), испытывать страх того, что романтическое одиночество может быть еще более долгим (71,4%), среди своих интересов такие испытуемые чаще называют «самопознание» (78,6%). Вероятно, данные особенности акцентуаций затрудняют их контакт с потенциальными романтическими партнерами, а склонность к тревожности способствует восприятию ситуации отсутствия романтических отношений как угрозы для возможности создания отношений и семьи в будущем, что подтверждается результатами интервью.

Выводы. Наше исследование подтверждает, что мужчинам и женщинам на этапе ранней взрослости в ситуации длительного отсутствия романтических отношений свойственны такие эмоциональные состояния как одиночество,

субдепрессия, фрустрация, а также переживания и чувства отчаянья, грусти, несправедливости, разочарования и другие. Для данной группы людей оказались свойственны такие акцентуации характера, как аффективность, экзальтированность. Более склонны испытывать негативные эмоциональные состояния те взрослые, которые оценивают себя вне отношений как одинокого человека; для которых смыслами романтических отношений является получение защиты, поддержки, опоры со стороны потенциального романтического партнера; им свойственен более высокий уровень тревожности при сниженном уровне таких черт гипертимность и демонстративность по сравнению с другими взрослыми, не имеющими романтических отношений. Для взрослых, оценивающих отсутствие романтических отношений как свободу, а себя как «свободных» людей, свойственно ситуативное переживание фрустрации, связанной с отсутствием эмоциональной и физической близости с партнером; смыслами близких отношений для них выступает любовь, удовольствие, близость; также для них свойственен меньший уровень тревожности. Таким образом, мы можем сделать вывод о связи смыслового, когнитивно-оценочного компонента в восприятии романтических отношений и эмоционального состояния, психологического благополучия личности на этапе ранней взрослости, длительное время не состоящей в отношениях с романтическим партнёром.

Литература

1. **Крюкова Т.Л., Екимчик О.А.** Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2014, т. 20, № 4, с. 81-85.
2. **Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Хазова С.А.** Совладание с трудностями и жизненный стиль современника // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2017, т. 23, № 1, с. 91-95.
3. **Крюкова Т.Л., Опекина (Григорова) Т.П.** Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним // Психологические исследования, 2015, т.8, №44, с.2 [Электронный ресурс: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n44/1205-krukova44.html>].
4. **Эриксон Э.** Детство и общество: пер. с англ. – СПб: Ленато, АСТ, фонд Университетская книга, 1996. 592 с.

CHARACTERISTIC OF EMOTIONAL STATES OF THE ADULTS IN A SITUATION OF PROLONGED ABSENCE OF A ROMANTIC RELATIONSHIP

Opekina T.P. (Kostroma state University, Kostroma, Russia)

The article presents the results of a study devoted to qualitative and quantitative study of emotional States of men and women at the stage of early adulthood in the situation of long-term absence of romantic relationships. The connections of alarming, subdepressive States, experiences of loneliness of such subjects with their personal characteristics, meanings of creation of romantic relations in the long term are described. The specificity of the image of future romantic relationships and the image of a romantic partner is considered as a factor determining the subject's own activity in creating romantic relationships. Characterological features of the subjects most strongly experiencing depression, rejection, loneliness are described. On the basis of qualitative research (interview) the meanings of romantic relationships between adult men and women with different characterological characteristics, with different subjective perception of the long absence of romantic relationships in the dichotomy "loneliness/freedom", with different degrees of need for intimacy are analyzed.

Keywords: *romance, emotional state, sense relations, loneliness, subdepressive, anxiety.*