

**Связь длительного романтического одиночества в ранней взрослости с характеристиками привязанности**

**Научный руководитель – Опекина Татьяна Петровна**

**Смирнова Ксения Александровна**

*Студент (бакалавр)*

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

*E-mail: smirnova.xen2017@yandex.ru*

Одиночество - это одно из сложнейших психических состояний человека, которое изучается психологами по всему миру. Одиночество - негативное психическое состояние, являющееся одним из психогенных факторов, вызывающее изменения в психической деятельности[2]. Бывает так, что одиночество является выбором самого человека, ведь расставшись с одиночеством у него появится ответственность не только за себя но и за другого, за того с кем он захочет связать свой жизненный путь и от этого человека будет зависеть вся его жизнь. Противоположным переживанием одиночеству мы считаем переживание близости к другому человеку, чувство сопричастности. Принято считать, что неотъемлемым компонентом романтических отношений является привязанность к партнеру, направленная на удовлетворение потребности в любви, принятии и безопасности. Однако, далеко не каждый человек имеет опыт безопасной или надежной привязанности, что может быть одной из причин трудностей создания близких (романтических) отношений во взрослом возрасте [1].

В настоящее время проблема романтического одиночества, как длительного отсутствия романтических отношений, и связанного с переживаниями собственной отчужденности, изоляции, достаточно актуальна. В современном обществе не мало одиноких людей, в психологической практике не редок запрос молодых мужчин и женщин на поиск причин и способов преодоления романтического одиночества. Однако, как известно, далеко не каждый взрослый, длительно не имеющий романтического партнера, испытывает страдания по этому поводу. Таким образом, мы выдвинули предположение о том, что существует связь между характеристиками привязанности и особенностями переживания романтического одиночества.

В нашем пилотажном исследовании принимали участие лица в возрасте ранней взрослости, состоящие в романтических отношениях, а также лица, длительно не имеющие романтического партнера. Выборка состояла из 12 человек, согласившихся участвовать в нашем исследовании. Средний возраст испытуемых — 21 год. Выборка была разделена на 2 группы: в первую группу входят 3 женщины и 3 мужчины (всего 6 человек) в возрасте от 20 до 23 лет, не состоящие в романтических отношениях от 6 месяцев до 2 лет и испытывающих негативные переживания в связи с их отсутствием. Во вторую группу входят 3 женщины и 3 мужчины (всего 6 человек) в возрасте от 20 до 24 лет, состоящие в романтических отношениях.

Для проверки нашего предположения был подготовлен комплекс методик («Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых - MIMARA» (адаптирована Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, 2009), опросник «Опыт близких отношений» К. Бреннан и Р. К. Фрейли (адаптирован Т.В. Казанцевой, В.Н. Куницыной, 2008), «Шкала одиночества» (LO - Loneliness Scale) de Gierveld, van Tilburg, 1999 (адаптация Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, 2013), методика «Шкалы взаимоотношений» (RELATIONSHIP SCALES QUESTIONNAIRE - RSQ, D.Griffin и К. Bartholomew, 1994)), а также было разработано

авторское интервью, которое помогло более точно определить особенности переживания одиночества и качество привязанности человека.

Проанализировав результаты интервью, мы выявили значимую, на наш взгляд, причину, по которой люди чаще всего находятся в романтическом одиночестве — это поиск такого человека, который будет им приятен и интересен, будет полностью подходить («Не мог найти подходящего человека»), или, идеализация образа будущего партнера. Также мы выяснили, что в выделенных нами подгруппах существует некоторые различия в ценностях, связанных с романтическими отношений: так люди, состоящие в паре, наиболее часто называли такие ценности, которые направлены на взаимное удовлетворение собственных потребностей и потребностей партнера (взаимовыручка, взаимопомощь, забота о партнере, уважение и др.), а люди, не состоящие в паре, называли такие характеристики, которые направлены на удовлетворение только лишь своих потребностей («приятное общение», «яркие эмоции», разделённость потенциальным партнером личных интересов, сексуальное удовлетворение и др.).

Нами были получены различные данные в выраженности компонентов привязанности. Более высокий уровень фрустрации наблюдался у людей, не имеющих романтические отношения. Для одиноких людей наиболее характерен дефицит в любви и безопасности, что в свою очередь может вызывать состояние фрустрации. Также они имеют наиболее высокий уровень самоподдержки. Вероятнее всего это связано с отсутствием понимания со стороны романтического партнера. Люди, не имеющие романтические отношения, не рассчитывают на поддержку партнера, потому что на данный момент он отсутствует.

Также нами было выявлено, что у людей, не имеющих романтического партнера, наиболее сильно проявляется и тревожность, и избегание близости. Вероятно, что само отсутствие романтических отношений у испытуемых может быть обусловлено повышенной тревожностью и избеганием близости.

Мы выяснили, что чем больше у человека выражено переживание одиночества, тем сильнее у него выражен такой компонент привязанности как фрустрация ( $R=0,626$ ,  $p \leq 0,018$ ). Вероятнее всего это связано с тем, что для одиноких людей наиболее характерен дефицит в любви и безопасности, что в свою очередь может вызывать состояние фрустрации.

Также существует прямая значимая связь между уровнем переживания одиночества и таким компонентом привязанности как *самоподдержка* ( $R=0,535$ ;  $p \leq 0,028$ ). Самоподдержка обозначает уровень автономности и дистанцированности в эмоциональных отношениях с партнером. Данный результат, вероятно, связан с тем, что человек привык полагаться на самого себя и считает, что даже самый близкий человек может не понять его, возможно, даже осудить.

Нами были получены различные данные в двух подгруппах по уровню включенности партнёров в «Я» другого партнера. Люди, состоящие в отношениях, способны включить в свою «Я-концепцию» партнера в большей мере, чем испытуемые, описывавшие наиболее желаемый вариант включенности будущего партнера в свое «Я». Вероятно, это может быть связано с тенденцией к избеганию близости и возможной тревожностью у одиноких людей.

Также было выяснено, что люди, не испытывающие одиночество в романтических отношениях, включают своего романтического партнера в Я-концепцию больше, чем те, которые испытывают умеренную степень одиночества. Вероятно, это связано с тем, что, испытывая одиночество в романтических отношениях, человек ощущает собственную дистанцию, отдаление относительно своего партнера, недостаток близости с ним.

Таким образом, исходя из результатов исследования, можно сделать предварительный вывод о том, что существует связь между характеристиками романтической привязанности (*фрустрация, тревожность, избегание близости, самоподдержка, включенность*

партнеров в «Я» друг друга) и переживанием романтического одиночества. Однако требуется продолжение исследования: расширение выборки, добавление качественных методов для более детального анализа данных связей.

### Источники и литература

- 1) Екимчик, О.А. Любовь в отношениях мужчины и женщины: методы психологической диагностики. Методические рекомендации / О. А. Екимчик - Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 60 с.
- 2) Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. П 84 Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011 – 624 с. (Университетское психологическое образование)
- 3) Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430–445.