

ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОСТИ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА ВЫБОР ПАРТНЕРАМИ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ

Д.В. Кудашевич

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,

kudashevich_dashka_13@mail.ru

Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент

М.М. Карнелович

Удовлетворенность романтическими отношениями является одним из важных факторов субъективного благополучия личности в юношеском возрасте, в то время как неуспешные отношения чаще всего способствуют возникновению депрессии, тревоги и чувства одиночества [4, с. 318]. Романтические отношения как форма взаимодействия развиваются интенсивно (углубление чувства между партнерами, увеличение продолжительности романа, усиление установок на верность, заботу, взаимную поддержку) и экстенсивно (увеличение количественного опыта отношений и числа партнеров).

Динамику романтических отношений (согласно работам О.А. Екимчика) можно проследить в стадиях развития взрослой романтической привязанности к партнеру:

- 1) предпривязанность – привлекательности флирт;
- 2) становление привязанности – влюбленность;
- 3) ясная, четкая привязанность;
- 4) целекорректируемое партнерство – постромантическая фаза (обычная жизнь) [2].

Исследователь К. Левин, изучив романтические отношения в юношеском возрасте, пришел к выводу о том, что эти взаимоотношения динамичны и развиваются при прохождении партнерами трудных жизненных ситуаций. При этом автор выделяет три группы психологических трудностей:

- 1) вызванные личными особенностями одного из партнеров;

2) определяются конфликтом между партнерами либо связанные с их сензитивностью, ценностями, компетентностью,

3) давлением извне [1].

Трудная жизненная ситуация (ТЖС) как более широкое понятие –такая ситуация, в которой «в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни» [5].

Для того чтобы полноценно функционировать в партнерских отношениях, личности приходится использовать защиты и совладающее поведение, которое является целенаправленным и сознательным поведением индивида в трудной жизненной ситуации. Оно направленно на преобразование или приспособление к трудностям, возникающим во взаимоотношениях с партнером, и используется для достижения удовлетворительной взаимной адаптации, совместимости.

В настоящее время возрастает интерес к изучению поведения личности в трудных ситуациях в сфере взаимоотношений, в том числе романтических, и содержание самих ситуаций, которые партнерами воспринимаются как трудные. Проблема овладения девушками и юношами успешными способами совладания трудностей в сфере романтических взаимоотношений является актуальной в контексте приобретения соответствующего опыта копинг-поведения, ценного для будущей супружеской жизни, детерминирующего удовлетворенность браком и устойчивость брачного союза.

В ходе анализа данной проблемы и проведения эмпирического исследования совладающего поведения личности в сфере романтических взаимоотношений в период юности мы предположили, что длительность романтических отношений будет влиять на выбор юношами и девушками способов совладания с трудностями во взаимоотношениях.

Выборку испытуемых составили 100 студентов дневной формы обучения

учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (г. Гродно, Республика Беларусь) в возрасте от 18 до 23 лет; из них – 20 юношей и 80 девушек.

Длительность отношений оценивалась с помощью анкеты. По результатам проведения анкетирования выявлено, что 44 % опрошенных не состоят в отношениях, состоят в отношениях меньше 1 месяца – 4%, отношения длятся от 1 до 3 месяцев – 6 %, от 3 до 6 месяцев – 10 %, от 6 месяцев до 1 года – 14 %, от 1 года до 2 лет – 10 %, от 2 до 3 лет – 8 %, более 3 лет – 4 %.

Сбор эмпирических данных осуществлялся в форме индивидуальных и групповых опросов с помощью «Опросника способов совладания» Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык (адаптация методики WCQ), который предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий [3]. Для измерения как ситуационных копинг-стратегий, которые, по замыслам авторов, могут быть изменчивы, так и для лежащих в основе этих стратегий личностных стилей реагирования был использован «Опросник совладания со стрессом» Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.А. Рассказовой (адаптация методики COPE)[6].

Статистическая обработка данных включала однофакторный дисперсионный анализ. В исследовании был использован статистический пакет STATISTICA 7,0.

Получены следующие результаты, представленные на рисунке 1.

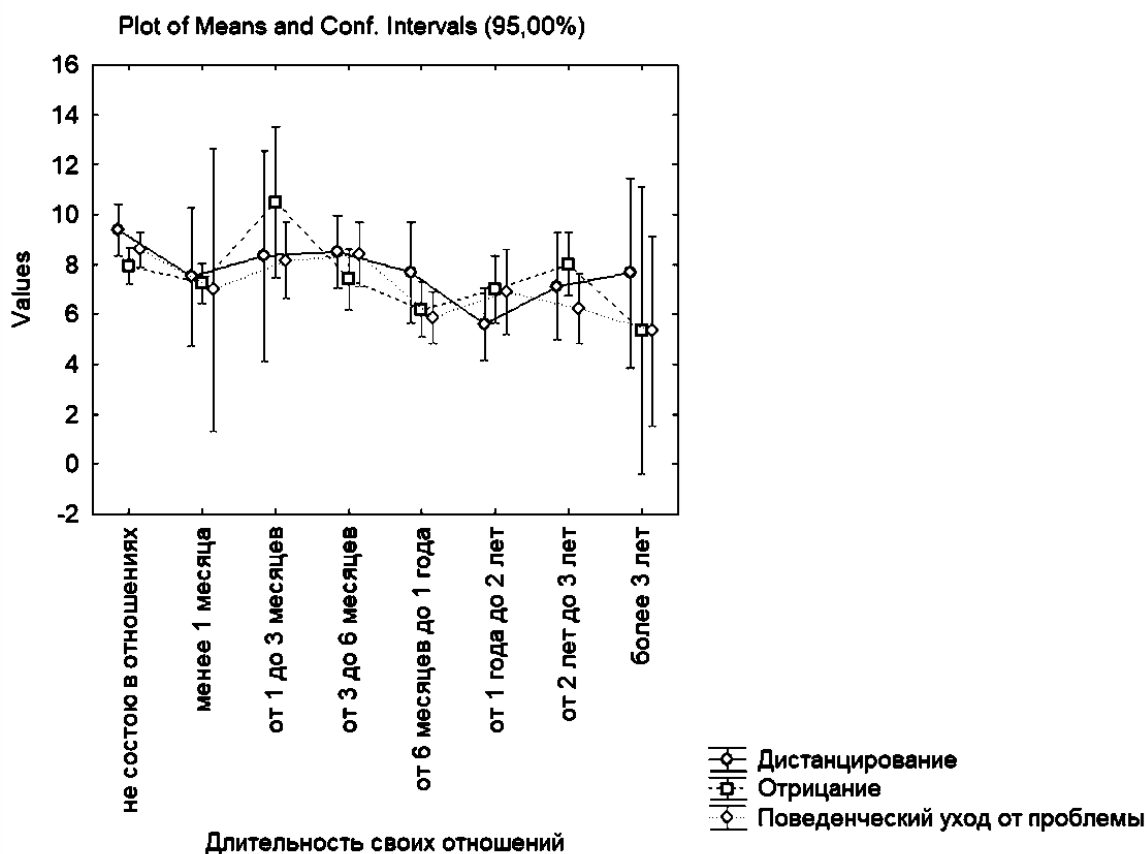


Рис. 1. – Зависимость выбора партнерами стратегий совладания от длительности романтических отношений

Таким образом, существует зависимость между длительностью романтических взаимоотношений юношей и девушек и следующими способами совладания с трудностями в этих отношениях.

1. «Дистанцирование», которое подразумевает преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п. Молодой человек ведет себя так, как будто ничего не произошло, старается особо не задумываться над ситуацией, не относится к ней серьезно. Отрицательной стороной данной стратегии является вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

2. «Отрицание» как отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность.

3. «Поведенческий уход от проблемы»– отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором. При отчетливом предпочтении этой стратегии могут наблюдаться неконструктивные формы поведения личности в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, злоупотребление алкоголем и прочее, с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Отрицательной стороной в данном случае является невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта[3].

На основании проведенного эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

1. Длительность отношений влияет на выбор стратегий совладания романтическими партнерами юношеского возраста. Чем больше юноша и девушка находятся в романтических отношениях, тем меньше они склонны использовать избегающие стратегии совладания, являющиеся непродуктивными, так как в их основе лежит отказ принимать ответственность и учитывать реальное положение дел, неспособность адаптивно противостоять проблеме.

2. С увеличением продолжительности романтических отношений, увеличивается значимость продуктивных копинг-стратегий, которые направлены на работу по преодолению проблемы с сохранением оптимизма и взаимодействия с окружающими, что является основой для появления диадического копинга, направленного на улучшение функционирования партнера, совместное решение проблем и сохранение отношений.

Литература:

1. Бочавер К.А. Романтические отношения в юношеском возрасте: представления о преодолении трудностей: автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук. М., 2012. 26 с.
2. Екимчик О.А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста: автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук. М., 2009. 27 с.
3. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. 2007. № 3. С. 93-112.
4. Маркова Е.Ю. Гендерные особенности представлений о любви в юношеском возрасте. *Теория и практика общественного развития*. 2014. №21. С. 318-322.
5. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2007. 288 с.
6. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Т.1, №1. С. 82-118.