

## О феномене «скучение» в разлуке: эмоциональные аспекты и копинг-стратегии у мужчин

Научный руководитель – Сапоровская Мария Вячеславовна

*Шишкина Алёна Игоревна*

*Студент (бакалавр)*

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

*E-mail: alena.shishkina.2004@inbox.ru*

Скучение по романтическому партнеру в разлуке — это распространенное явление, с которым сталкиваются многие мужчины, находящиеся в романтических отношениях. Это переживание связано с потребностью в близости, которая оказывается неудовлетворенной в моменты разлуки. В данной статье мы рассмотрим эмоциональные последствия скучения, его влияние на отношения и стратегии, которые мужчины используют для преодоления этого состояния.

Таким образом проблема исследования заключена в следующих проблемных вопросах: Каково психологическое содержание феномена скучения по партнеру в близких отношениях? Какие положительные и отрицательные эффекты оказывает на человека скучение по партнеру в близких отношениях? Какие способы совладания с переживанием скучения по партнеру в близких отношениях используют люди?

Цель исследования - изучение скучения как переживание (чувства, смыслы, стратегии преодоления и последствия) разлуки в романтических отношениях (на примере мужчин в юношестве и молодости).

Гипотеза: скучение по романтическому партнеру как переживание ситуации разлуки имеет особенное по смыслу и эмоционально окрашенное содержание.

Методический комплекс: анализ философской, художественной и психологической литературы по изучаемой проблеме; авторская анкета, направленная на изучение социальных представлений о скучении в близких отношениях и способов совладания со стрессом разлуки (Сапоровская М.В., Шишкина А. И., 2024); лексический и тематический контент-анализ текстовой информации, опросник способов копинга Р. Лазаруса, С. Фолкман (адаптация Е. В. Битюцкой, 2015), методы математической статистики.

Выборка исследования: 31 мужчина в возрасте от 18 до 23 лет (M-19,8 лет;  $\sigma$ -1,85). Все респонденты на момент исследования находились в разлуке с романтическим партнером или пережили эту ситуацию менее 3 месяцев назад.

Результаты и выводы: Переживание разлуки с партнером часто сопровождается интенсивными негативными эмоциями. В исследование были выделены такие аффекты, как отрицательно окрашенные эмоции-грусть, тоска, печаль (44,8% ответов); эмоции, связанные с утратой контроля- потерянности, беспомощность и отчаяние (8,7% ответов); субдепрессивные состояния- апатия, подавленность и опустошенность (8,7% ответов); сильный эмоциональный дискомфорт-стресс и боль (6,9% ответов); тревога (5,2% ответов); одиночество (5,2% ответов); скучение (5,2% ответов); обида (3,4% ответов); скука (3,4% ответов); эмоции, связанные с социальной изоляцией- непонимание, неполноценность (3,4% ответов); злость (1,7% ответов) и отсутствие эмоций (3,4% ответов). Эти чувства связаны со значимостью для мужчины партнерши и, в целом конкретных отношений, и могут варьироваться по интенсивности.

Важно отметить, что скучение может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. Среди положительных эффектов скучения можно выделить четыре наиболее популярных:

1. Укрепление отношений — разлука может заставить молодых мужчин больше ценить своего партнера (22,9 % ответов).

2. Интенсивные положительные эмоции — преодоление разлуки часто приводит к более глубоким переживаниям счастья и радости (40% ответов).

3. Осознание и переосмысление значимости романтического партнера в жизни — в процессе переживания скучания человек рефлексировывает свои чувства по отношению к объекту скучания, осознавая его значимость и важность в своей жизни (11,4% ответов).

4. Самопознание — процесс скучания может способствовать лучшему пониманию собственных чувств и потребностей (8,6% ответов).

Однако скучание также может иметь и негативные последствия:

1. Ослабление эмоциональной связи — мужчины могут испытывать неуверенность как в себе, так и в своем партнере, что может привести к расставанию (17,5% ответов)

2. Негативные эмоции — неудовлетворенность и стресс могут вызвать когнитивные и эмоциональные проблемы (30% ответов)

3. Деструктивные копинг-реакции — некоторые мужчины могут прибегать к неэффективным способам совладания с эмоциями (32,9% ответов)

Способы совладания с разлукой у мужчин в молодости имеют свою специфику. В исследованиях доминируют следующие копинг-стратегии:

1. Планомерное решение проблемы (13,3%)

2. Самоконтроль (12,7%)

3. Позитивная переоценка (11,8%)

4. Самообвинение (11,5%)

Эти стратегии показывают, что молодые люди склонны к сбалансированному подходу, сочетая активные решения проблем с управлением эмоциями. Низкая популярность избегающих стратегий свидетельствует о готовности молодых мужчин активно справляться с трудностями разлуки. Разлука может восприниматься как стрессовая ситуация, так как она вызывает негативные эмоции, такие как тревога и подавленность. Это может привести к нарушению адаптации к повседневной жизни и стрессу, особенно в условиях неопределенности.

Интересно, что исследование не выявило значительных корреляций между переживанием разлуки и такими факторами, как стаж отношений, длительность разлуки или отношение к ней. Это опровергает распространенные представления о том, что эти факторы влияют на интенсивность скучания и выбор копинг-стратегий. Объективные характеристики разлуки не связаны с переживаниями скучания, что открывает новые направления для дальнейших исследований в этой области.

### Источники и литература

- 1) Каменская А. С., Сапоровская М. В. Психология разлуки: актуальность проблемы исследования // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности. — Кострома: Костромской государственный университет, 2022. — С. 330-334.
- 2) Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. —1-е изд. - Москва: Просвещение, 1968 — 447 с.
- 3) Екимчик О. А. Совладание в близких (партнерских) отношениях: стрессоры и стабилизаторы // Вестник Костромского государственного университета. — 2013. — № 5. — С. 195-197.
- 4) Крюкова Т. Л., Екимчик О.А. Совладание со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений // Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. — 2015. — № 4. — С. 203-214