

## ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ИЗБЕГАНИЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ, НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ

**Новак Наталья Геннадьевна,**  
канд. психол. наук, доцент  
**Сафронова Татьяна Сергеевна,**  
студентка,  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
г. Гомель

**Аннотация.** В статье представлены результаты измерения уровня тревожности и избегания близких отношений в парах студентов, состоящих и не состоящих в браке, также представлены результаты типов привязанности в парах студентов, состоящих и не состоящих в браке.

**Ключевые слова:** тревожность; эмоциональные состояния; межличностные отношения; близкие отношения; типы привязанности; студенты; брачные отношения.

## MEASURING ANXIETY AND AVOIDING CLOSE RELATIONSHIPS OF UNMARRIED STUDENTS

**Novak Natalya Gennadievna,**  
Candidate of Psychology, Associate Professor  
**Safronova Tatyana Sergeevna,**  
Student,  
Gomel State University named after F. Scorina,  
Gomel

**Abstract.** The article presents the results of measuring the level of anxiety and avoiding close relationships in couples of students, married and unmarried, also presented are the results of attachment types in couples of students, unmarried and unmarried.

**Keywords:** anxiety; emotional states; interpersonal relationships; intimate relationships; attachment types; students; marital relationships.

Способность личности формировать устойчивые романтические взаимоотношения является одним из признаков психического благополучия личности. Формирование брачных взаимоотношений – новый этап развития отношений пары: с одной стороны брачный союз может давать ресурс как источник удовольствия, поддержки, а с другой, может стать источником стресса, который истощает эмоциональный ресурс партнеров. Способность супругов быть в эмоциональной близости и умение проходить кризисы существенно зависит от детско-родительских отношений, в основе которых создается тип эмоциональной привязанности.

Привязанность – это долговременные, устойчивые, положительно окрашенные взаимоотношения, эмоционально наполненные и базирующиеся на большой потребности друг в друге. Психологическая привязанность – близкая эмоциональная связь между людьми, проявляющаяся в первую очередь в желании постоянной близости. Привязанность содержит два измерения – тревогу по поводу разлуки и дискомфорт от близости. Все многообразие индивидуальных

отличий можно расположить в пространстве этих двух измерений, совокупность которых представляет четыре базовых типа: надежный и три ненадежных – боязливый (осторожный), зависимый и избегающий [1, с. 94].

Тревожность в близких взаимоотношениях и избегание близости это установка к межличностной зависимости. Близость, интимность являются базовыми понятиями, которые применяются в исследованиях межличностных взаимоотношений. Согласно Дж. Боулби, близость осуществляет функцию возобновления психологической защищенности и приобретения «безопасного тыла». Он говорил, что, по причинам, проистекающим из ценностей западной культуры, часто не наблюдается или даже отвергается требование взрослых людей безопасного тыла, но «парадоксальным образом здоровая личность... не оказывается столь независимой, как это предполагают культурные стереотипы. Существенно важными ингредиентами здоровой личности являются способность доверчиво опираться на других людей, когда этого требует ситуация, и знание, на кого стоит опереться» [2, с. 149].

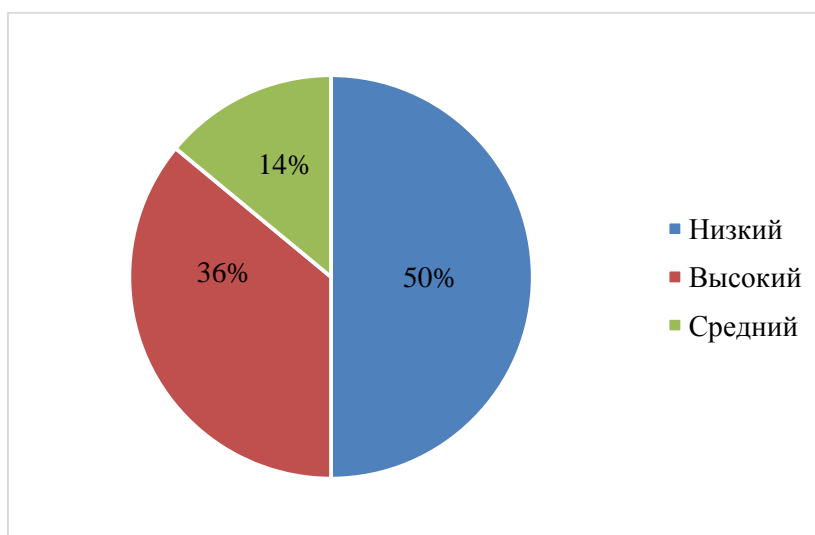
Предпосылки избегания близости усматриваются, в первую очередь, в особенностях раннего развития, в частности, в незавершенности эмоционального или психологического отделения от одного или обоих родителей в период раннего детства, а также в социальном наследовании. Межпоколенная передача непосредственно дискомфорта от близости оказалась более стабильной. Это значит, что у матерей избегающего типа с наибольшей долей вероятности дочери будут одинокими или разведенными [1, с. 94]. Тревожность в отношениях может быть интерпретирована как измеряющая уровень уверенности или неуверенности в надежности и отзывчивости значимого лица.

В исследовании принимали участие 100 студентов, 50 студентов, из которых состоят в браке. Возраст опрошенных от 17 до 22 лет. Исследование проводилось на базе УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого», «Белорусский государственный университет транспорта», «Гомельский государственный медицинский университет».

Исследование уровня тревожности (тревога по поводу разлучения, отвержения или недостаточной любви) и избегания в близких отношениях (избегание близости, зависимости, эмоциональности) проводилось с помощью методики «Опыт близких отношений» К. Бреннан и Р. К. Фрейли, адаптированная Т. В. Казанцевой. Методика также позволяет определить тип привязанности: надежный, боязливый (осторожный), зависимый и избегающий. При надежном типе привязанности партнерам комфортно в близких отношениях, они хорошо относятся к себе и к другим, это здоровые сбалансированные отношения, где партнеры создают устойчивые связи и не впадают в зависимость с партнером. При зависимом типе привязанности партнер озабочен отношениями, негативно относится к себе, а к партнеру позитивно. При осторожном типе привязанности человек боится близких отношений. При избегающем типе привязанности партнер отказывается от близких отношений, относится негативно к себе и к другим. Надежный тип привязанности характеризуется низкими показателями по шкалам тревожности и избегания близких отношений, боязливый тип привязанности

занности характеризуется высокими показателями по двум шкалам, зависимый тип привязанности характеризуется высокой тревожностью и низкой оценкой по шкале избегания близости, избегающий тип привязанности характеризуется высокой оценкой по шкале избегания близости и низкой оценкой по шкале тревожности [3, с. 142].

Результаты исследования уровня тревожности студентов, состоящих в отношениях с помощью методики «Опыт близких отношений», адаптированной Т. В. Казанцевой представлены на рисунке 1.



**Рис. 1. Результаты исследования уровня тревожности в отношениях в парах студентов**

В результате исследования было выявлено, что у студентов, состоящих в отношениях, преобладает низкий уровень тревожности (50%). Показатель высокого уровня тревожности составляет 36%. То есть студенты склонны к межличностной тревоге, они имеют средний показатель уверенности в надежности близкого человека.

Результаты исследования уровня тревожности с учетом пола респондентов в таблице 1.

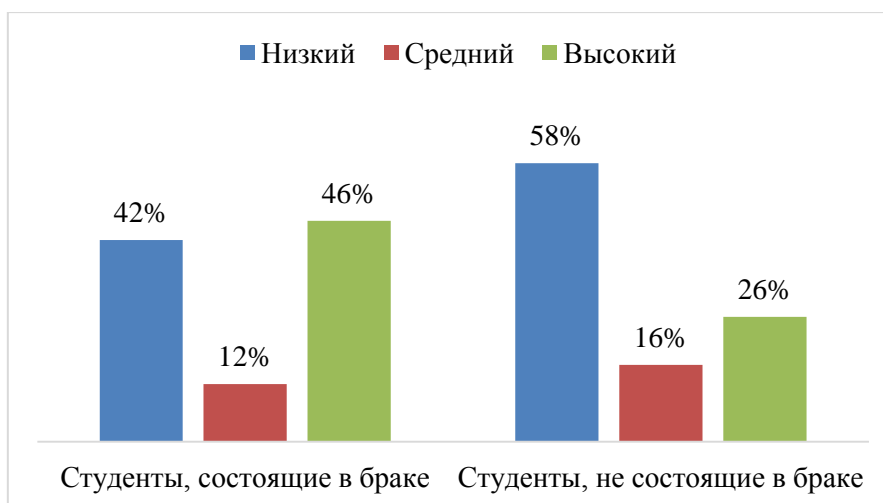
Таблица 1

**Результаты исследования уровня тревожности у юношей и девушек**

Уровень тревожности	Выборка с учетом пола	
	Юноши	Девушки
Высокий	23,08%	44,26%
Средний	15,38%	13,11%
Низкий	61,54%	42,63%

Из представленных результатов видно, что у девушек уровень тревожности выше, чем у юношей. У девушек высокий уровень тревожности 44,26%, а у юношей 23,08% ( $\phi^*=1,709$ ). Низкий уровень тревожности у юношей выше: у девушек 42,36%, а у юношей 61,54% ( $\phi^*=1,307$ ). Но существенных различий нет, так как результаты попали в зону незначимости.

Результаты сравнения показателя уровня тревожности в парах студентов, состоящих в браке и не состоящих в браке, представлены на рисунке 2:



**Рис. 2. Результаты исследования уровня тревожности в парах студентов, состоящих в браке и не состоящих в браке**

Согласно полученным данным, у студентов, состоящих в браке уровень тревожности значительно выше, чем у студентов, не состоящих в браке ( $\varphi^*=1,825$ ).

Таким образом, у студентов преобладает низкий уровень тревожности, то есть партнеры уверены в надежности своих отношений, уверены, что партнер их всегда поддержит. Говоря об уровне тревожности с учетом пола, можно сделать вывод, что девушки тревожнее, чем юноши. Это может быть связано с наличием комплексов у девушек, чувством неполноценности, неуверенности в себе. Студенты, состоящие в браке тревожнее студентов, не состоящих в браке. Эта тревога может быть связана со страхом потерять близкие отношения с партнером. Партнеры тревожатся по поводу недостаточной любви или отвержения партнера.

Результаты исследования избегания близости студентов, состоящих в отношениях с помощью методики «Опыт близких отношений», адаптированной Т. В. Казанцевой представлены в таблице 2.

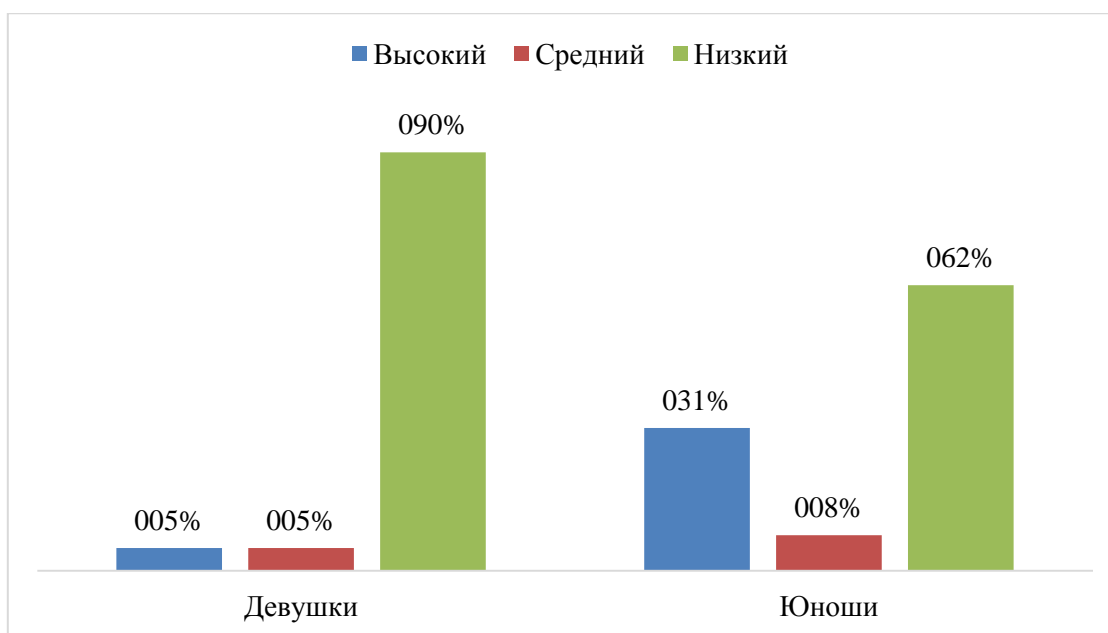
Таблица 2

**Показатели избегания близости в парах студентов, состоящих в отношениях**

Избегание близости	Выборка
Высокое	15%
Среднее	6%
Низкое	79%

В результате исследования было выявлено, что в отношениях студентов преобладает низкий показатель избегания близости (79%).

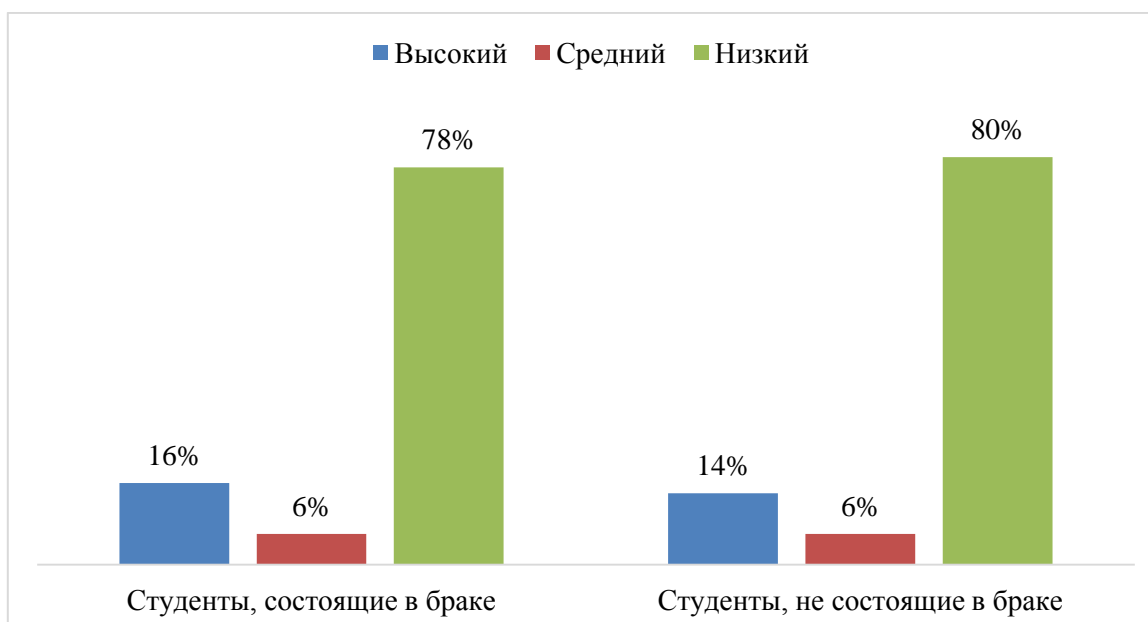
Результаты исследования показателя избегания близости с учетом пола респондентов на рисунке 3.



**Рис. 3. Избегание близости у юношей и девушек**

Из представленных результатов видно, что у юношей и девушек преобладает низкий уровень избегания близости. У юношей высокий показатель равен 30,77% и, он значительно выше, чем у девушек, который равен 4,92% ( $\varphi^*=3,696$ ). Это значит, что юношам более сложно вступать в психологическое сближение с партнером, чем девушкам.

Результаты сравнения показателя избегания близости в парах студентов, состоящих в браке и в парах студентов, не состоящих в браке, приведены на рисунке 4.



**Рис. 4. Избегание близости в парах студентов, состоящих в браке и не состоящих в браке**

В ходе исследования было выявлено, что у студентов преобладает низкий показатель избегания близости. Существенных различий у студентов, состоя-

щих и не состоящих в браке, по шкале «Избегание близости» не оказалось, так как  $\varphi^*=0,09$ .

Таким образом, было выявлено, что у студентов низкий уровень избегания близости, то есть студенты не боятся открыться партнеру, не избегают эмоциональности в отношениях. Партнеры склонны доверять в отношениях, оказывают взаимную поддержку и интересуются друг другом.

Результаты исследования преобладания типа привязанности в отношениях студентов с помощью методики «Опыт близких отношений» представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Тип привязанности в парах студентов, состоящих в браке  
и в парах студентов, не состоящих в браке**

Тип привязанности	Общая выборка (n=100)	Студенты, состоящие в браке (n=50)	Студенты не, состоящие в браке (n=50)
Надежный тип	56%	50%	62%
Зависимый тип	33%	42%	24%
Осторожный тип	5%	6%	4%
Избегающий тип	6%	2%	10%

В результате исследования было выявлено, что у студентов преобладает надежный тип привязанности, то есть это здоровые сбалансированные отношения, где каждый из партнеров дорожит и собой, и другим человеком, они создают устойчивые связи и не впадают в зависимость с партнером. Партнеры считают себя, достойными любви, а любимого человека видят отзывчивым и надежным. Меньше всего выражен осторожный тип привязанности, то есть партнерам не характерен страх уязвимости и отвержения, они не держатся на большой дистанции друг от друга. У студентов, не состоящих в браке, выше избегающий тип привязанности ( $\varphi^*=2,375$ ), то есть у них позитивная модель себя и негативная модель другого. У студентов, состоящих в браке, выше показатель зависимого типа привязанности, чем в выборке у студентов, не состоящих в браке ( $\varphi^*=1,755$ ), то есть существует негативное представление о себе и положительное представление о других. Кроме того, данный тип характеризуется созависимыми отношениями, где партнеры постоянно ищут доказательство своей значимости.

**Рекомендации**

Для юношей и девушек с повышенной тревожностью рекомендуется научиться улавливать тревогу, признавать ее наличие, научиться разбираться, с чем она связана. Когда беспокойство определено и проанализировано, нужно понять, как с тревогой справиться, нужно найти способы избавиться от страхов.

Для пар с зависимым типом привязанности фокус в психологической работе может быть смещен на терапию нарушений эмоциональной привязанности. Рекомендуется направить работу на повышение уровня самооценки, саморегуляции и самоуверенности, а также на снижение уровня тревожности и самообвинения. Взаимосвязанное поведение в паре достигается посредством равновесия между как способностью быть в близости и признавать значимость

партнера, так и способностью эмоционально дистанцироваться, быть в автономности, опираясь на собственные личные ресурсы. Юношам и девушкам с избегающим типом привязанности и с высоким уровнем избегания близости могут помочь уменьшить тревожность индивидуальные упражнения по саморегуляции эмоциональных состояний в процессе взаимодействия с партнером, нацеленные на их осознание, рефлекссию и сознательную регуляцию эмоций в ходе общения, которые может рекомендовать и разработать психолог. Также рекомендуется осуществлять глубокий мысленный и письменный анализ негативных чувств и причин своего беспокойства в процессе взаимодействия с партнером, применение проективных рисуночных техник. Для пар с ненадежным типом привязанности рекомендуется для налаживания контакта в процессе взаимодействия, организовывать эмоционально окрашенные мероприятия, вызывающие у них положительные переживания.

Поскольку тревожности и стрессу сопутствует мышечное напряжение, полезными могут быть упражнения на расслабление и напряжение век, бровей, переносицы, лба; специальные дыхательные упражнения; медитации-визуализации.

Рекомендуется юношам и девушкам обратиться к психологу, который проведет целенаправленную консультативную развивающую и коррекционную работу по снижению тревожности, повышению самооценки, уверенности в себе.

#### **Список литературы**

- 1 Казанцева Т. В. Исследование психологической близости в теории привязанности // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2010. № 4. С. 94-98.
- 2 Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2006. 149 с.
- 3 Казанцева Т. В. Адаптация модифицированной методики «Опыт близких отношений» // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. № 4. С. 139-143.