

Шипова Наталья Сергеевна

**СОВЛАДАНИЕ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ ИЗМЕНЫ
В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ**

Специальность: 19.00.05 – социальная психология (психологические науки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Работа выполнена в ФГБОУ ВПО «Костромской государственной
университет имени Н.А.Некрасова» на кафедре социальной психологии

- Научный руководитель: **Крюкова Татьяна Леонидовна**, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии ФГБОУ ВПО «КГУ имени Н. А. Некрасова»
- Официальные оппоненты: **Жедунова Людмила Григорьевна**, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВПО «Ярославский педагогический университет имени К.Д. Ушинского»
- Гущина Татьяна Владимировна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры социального сервиса и туризма ФГБОУ ВПО Костромской государственной технологической университет
- Ведущая организация: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный Федеральный Университет»

Защита состоится «24» мая 2014 года в 10 часов на заседании диссертационного совета Д 212.094.03 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора и кандидата психологических наук при ФГБОУ ВПО «Костромской государственной университет имени Н. А. Некрасова» по адресу: 156961, Кострома, ул. 1 Мая, д. 14-а, корпус «В», ауд. 23.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВПО «Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова», с авторефератом - на сайте: <http://www.ksu.edu.ru>

Текст автореферата размещен на сайте ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации www.vak2.ed.gov.ru.

Автореферат разослан «23» апреля 2014 г.

**Ученый секретарь
диссертационного совета**

Миронова Т. И.

Общая характеристика работы

Актуальность исследования. Близкие отношения являются важной сферой жизни и занимают одно из первых мест в иерархии общечеловеческих ценностей. Значимость близких отношений определяется их влиянием на эмоциональное благополучие и психологический комфорт личности (Berscheid, Perla, 1983), удовлетворением базовой потребности в привязанности и интимности в отношениях (Майерс, 2007), осуществлением заботы о важном человеке и получением заботы в свой адрес, возможностью тесного и доверительного общения. Стабильные диадические отношения положительно влияют на развитие и здоровье человека (Randell и Bodenmann, 2009; Wallerstein, 1996; Гозман, 1987). Неверность является второй по распространенности причиной разводов (данные Демографического ежегодника ООН, 2012). Измена как ситуация, возникающая в отношениях, характеризуется неоднозначностью, системностью, высокой потенциальной стрессогенностью. Актуальность исследования обусловлена наличием противоречия между важностью изучения этой тематики и недостатком теоретических и эмпирических данных о ней, о способах преодоления возникающего стресса, о стратегиях эффективного совладания.

Мы рассматриваем *близкие отношения* как вид межличностных отношений, основанный на положительных чувствах к партнеру (аттракция, симпатия, привязанность), характеризующийся интимностью, неформальностью, значимостью, долговременностью существования, эмоциональной глубиной. Такой вид отношений отличается наличием мотивации к их сохранению и продолжению, ощущением партнерами своей ответственности за них (Фернхем, Хейвен, 2001). Разновидностью близких являются романтические и супружеские отношения. Для них характерны высокий уровень интимности, наличие сексуального влечения; различаются они уровнем обязательств, которые принимает на себя каждый из партнеров. Угроза потери значимого человека и разрыва важных отношений: как романтических, так и супружеских, является источником психологического напряжения, приводит к переживаниям и стрессу, влияет на субъективное благополучие и здоровье субъекта. Стрессорами являются неблагоприятные события в жизни партнеров и диады (например, измена, утрата чувств, конфликтность и деструктивность отношений, ложь, новые отношения, характер партнера: Екимчик, Крюкова, 2013; Лабунская, Ташева, 2008). Исходя из этого, исследование совладающего с трудностями поведения в сфере близких отношений является особой областью в изучении копинга (*relation-oriented coping*). В зарубежной психологии изучением семьи в трудной жизненной ситуации или в ситуации стресса занимались Bodenmann (1995-2011), Lewis (1999), McCubbin (1989), Vaillant (1977-1990). Тема совладающего поведения в России разрабатывается с 90-х годов (Сирота, 1994; Ялтонский, 1995), Никольская (2000-2014), Крюкова (1999-2014), Сапоровская (2002-2014), Хазова (2002-014), Подобина (2005-2014), Куфтяк (2004-2014) и др.). Интерес к изучению совладающего поведения в группе, а именно, в семье, возник позже, в настоящее время остаются неизученными многие аспекты и вопросы группового, в частности, семейного совладания с трудностями и стрессами.

Нами исследуется совладающее поведение в конкретной ситуации измены партнеров, которая угрожает психологическому комфорту человека, его самооценке, воспринимается как трудная. Эта ситуация имеет особый социокультурный контекст, так как понимание «измены» партнеру по романтическим отношениям различается в разных культурах (Хупка, 1990). Совладание с ней требует немалых личностных ресурсов и умения гибко применять различные способы для облегчения состояния и изменения сложившихся обстоятельств. Ситуация измены может привести к различным негативным последствиям для пережившего ее человека: она может являться причиной затяжной депрессии, попыток суицида, страха новых отношений (Нурка, 1981; Хмарук, 2000; Эйдемиллер, 2003; Леонард, 2013). Таким образом, изучение ситуации измены важно, так как она сильно и чаще всего негативно воздействует на человека.

В связи с вышесказанным, проблема изучения совладания в близких отношениях диады в рамках интегративного подхода приобретает особое значение. Изучение данной проблемы позволяет определить закономерности и специфику совладания с переживаниями в трудной жизненной ситуации (измены) и ее разнообразные последствия для эмоционального благополучия субъекта.

Цель исследования состоит в изучении феномена индивидуального и диадического совладания с негативными переживаниями стресса измены как трудной ситуации, возникающей в близких отношениях диады.

Объект: индивидуальное и групповое совладание со стрессом в трудной ситуации в близких отношениях.

Предмет: способы индивидуального и группового совладания партнеров с переживаниями, возникающими в близких отношениях в ситуации измены.

Основная гипотеза: способы совладания с переживанием измены как системной ситуации в близких отношениях многообразны (от продуктивного совладания до несовладания) и обусловлены рядом диспозиционных, ситуационных и социокультурных факторов.

Частные гипотезы:

1. Неверность партнера и собственная измена могут быть прямым диадическим стрессом - воздействовать на диаду в целом и влиять на психологическое благополучие каждого партнера; и восприниматься участниками близких отношений как трудная жизненная ситуация.

2. Измена в близких отношениях может сопровождаться в большей мере негативными переживаниями, а именно, ревностью и даже ненавистью, которая требует дополнительных усилий совладания (или выступает признаком несовладания со стрессом).

3. Партнеры в ситуации измены могут применять как индивидуальный, так и диадический копинг, связанные и по-разному соотносящиеся друг с другом (взаимодействие, взаимовлияние), имеющие различную продуктивность.

4. Копинг-стили и стратегии, применяемые субъектом в трудной ситуации измены в близких отношениях, в различной мере определяются диспозиционным, ситуационным и социокультурным факторами совладания.

5. Для совладания со стрессом измены субъектом могут использоваться как личностные, так и средовые ресурсы, основными из которых могут выступать самоподдержка и социальная поддержка.

6. Последствия пережитой измены и совладания с ней в близких отношениях различны: от *прощения* партнера до *разрыва* отношений, что опосредуется личностными характеристиками (привязанностью, доверием) и особенностями близких отношений партнеров.

В соответствии с целью и гипотезами исследования были сформулированы следующие **задачи**:

Теоретические:

- ✓ проанализировать понятия «близкие отношения», «измена», «ревность», «ненависть» в межличностных отношениях;
- ✓ рассмотреть феномены индивидуального и диадического совладающего поведения, их соотношение и взаимодействие;
- ✓ изучить российские и зарубежные теоретические источники по проблеме совладания с изменой как системной ситуацией в близких отношениях.

Методические:

- ✓ разработать методический комплекс для исследования измены, близких отношений и негативных переживаний, связанных с ними, а также специфики совладающего поведения в данной трудной ситуации;
- ✓ апробировать методики исследования ревности и ненависти;
- ✓ сопоставить преобладающие качественные результаты исследования с количественными показателями для получения полных и достоверных данных о переживаниях партнеров.

Эмпирические:

- ✓ выделить эмпирические референты переживания измены: различные эмоциональные состояния, в частности, ревности как основной реакции на измену и ненависти как негативного переживания ситуации;
- ✓ изучить способы индивидуального и диадического совладания со стрессом в ситуации измены романтического партнера;
- ✓ проанализировать соотношение индивидуального и диадического совладания при переживании стресса в межличностных отношениях;
- ✓ рассмотреть факторы, обуславливающие выбор способов совладания (диспозиционный, ситуационный, социокультурный).

Методологической базой исследования выступают: теория и типологии стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, К. Олдвин, С. Фолкман, В.А. Бодров, А.Б. Леонова, Н.В. Тарабрина, Н. П. Фетискин и др.), психология совладающего поведения как поведения субъекта (Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк, С.А. Хазова, О.Б. Подобина и др.), психологические концепции семьи, семейных систем и отношений (М. Боуэн, Ю.Е. Алешина, О.А. Карабанова, А.Я. Варга, Э.Г. Эйдемиллер и др.), модели стресса в близких отношениях (G. Bodenmann), психология межличностных, межгрупповых и межпоколенных отношений (Д. Майерс, Э. Бершид, В.Н. Мясищев, И.Р. Сушков, М.В. Сапоровская, и др.), теория психических состояний (А.О. Прохоров).

Новизна исследования: Предложено авторское понимание многосторонней обусловленности совладания с переживанием измены в близких отношениях (диспозиционный, социокультурный и ситуационный факторы). Введены авторские понятия (измена и ее виды, близкие отношения, согласованность индивидуального и диадического копинга партнеров в близких отношениях) и трактовки известных понятий (ревности, ненависти). Впервые дан системный анализ измены, ее неоднозначной модальности как источника стресса и его последствия, как варианта совладания / несовладания с трудностями в отношениях, как стабилизатора / деструктора отношений. Показана включенность в систему объективных (партнеры или диада; третий, разрушающий ее; их разнонаправленные поведенческие акты) и субъективных (отношения партнеров, их эмоциональные реакции и т.п.) компонентов; выделены основные ее характеристики. Проведен комплексный анализ совладания с переживанием измены: рассмотрены феномены индивидуального и группового совладания, проанализированы предпочитаемые в данной кризисной ситуации копинг-стили и стратегии, акцентировано внимание на ресурсах субъекта и диады. Выявлены новые закономерности *ориентированного на отношения совладания* с трудной ситуацией (изменой): *дистанцирование, непродуктивное совладание и несовладание*. Эмпирически верифицирована специфика совладания / несовладания с изменой в близких отношениях, подтверждена взаимосвязь между переживаниями измены, способами совладания со стрессом и характеристиками близких отношений. По-новому показаны возможные последствия и специфическая динамика кризиса неверности для близких отношений: позитивные (сохранение отношений) и негативные (разрушение отношений, отсутствие картины будущего). Апробирована новая методика идентификации ненависти в близких отношениях, созданная автором.

Научное и прикладное значение: научное значение работы состоит в расширении теоретических представлений об особенностях совладания с переживаниями стресса в близких отношениях – *совладании, ориентированном на отношения*: факторах, закономерностях и специфике. Важным аспектом научной новизны является рассмотрение специфики индивидуального и диадического копинга, а также их соотношения в особенной по стрессогенности ситуации, граничащей с травмой.

Практическое значение исследования определяется возможностью и востребованностью использования результатов в психологическом консультировании, психотерапии, образовательных программах по семейной психологии, психологии стресса и совладающего поведения, психотерапии. Акцент в работе сделан на выявление ресурсов, способствующих успешному совладанию, сохранению психоэмоционального благополучия субъекта, что делает возможным создание программ психологической помощи и разработки адресных рекомендаций людям, переживающим подобную ситуацию.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности определяется следующими направлениями, изученными в работе и являющимися областью исследования социальной психологии (19.00.05): исследование сферы межличностных (раздел 5 в паспорте специальности) и

семейных отношений (раздел 5.6.); сплоченности и адаптивности семей (раздел 3.4); взаимодействия партнеров друг с другом при решении семейных проблем (раздел 2.2.).

В исследовании применён комплекс методов, включающий теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования, эмпирические и психодиагностические методы, качественный и количественный анализ полученных результатов. В эмпирическом исследовании для проверки выдвинутых гипотез применялся комплекс методических средств: полуструктурированное интервью, семантический дифференциал, проективные и тестовые методики.

Математическая обработка статистических данных проводилась при помощи программы STATISTICA.6.1.

Исследование организовано и проведено на базе Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, МУЗ ГП «Центр психотерапии и практической психологии», Костромского областного Центра помощи семье и юношеству, ОГ БУЗ Костромской областной психиатрической больницы и других учреждений. Эмпирическая база исследования состоит из четырех групп: в первую входят испытуемые, переживавшие измену партнера (46 человек); во вторую – переживавшие собственную измену (31 человек); третья группа является контрольной (40 человек). Отдельная выборка (130 человек) была сформирована для апробации методики «Ролевые идентификации ненависти». Общее количество испытуемых – 247 человек.

Обоснованность и достоверность полученных результатов обеспечивалась непротиворечивостью исходных методологических позиций, комплексным анализом проблемы на междисциплинарном уровне, выбором методов исследования, соответствующих задачам и гипотезам, гомогенностью и количественной репрезентативностью выборки испытуемых, стандартизацией процедуры исследования и применением методов математической статистики; подтверждением воспроизводимости ряда результатов, полученных зарубежными и отечественными исследователями.

Положения, выносимые на защиту:

1. Измена партнера в близких отношениях и собственная неверность являются стрессом для субъекта и чаще всего переживаются как трудная жизненная ситуация. Для диады измена выступает прямым диадическим стрессом, поскольку существует угроза психологическому благополучию партнеров и пары в целом, а также предполагаются усилия обоих для совладания с трудностями. Переживание измены характеризуется длительностью, интенсивностью эмоциональных состояний и амбивалентностью. Для измены характерны субъективность понимания, значимость для субъекта, затрудненность контроля над обстоятельствами и собственным состоянием. Измена может выступать деструктором отношений (проявлением кризиса), что приводит к неоднозначным последствиям: к сильным негативным чувствам (ревность, ненависть) и разрыву связи, либо к примирению и улучшению отношений. Тесно связанное с переживанием измены эмоциональное состояние ревности наиболее ярко выражено у группы

изменивших партнеров, что свидетельствует о работе защитных механизмов (например, проекции).

2. Под способами совладания нами понимается комплекс характеристик совладающего поведения субъекта: стили, стратегии, ресурсы. Совладание со стрессом в группах изменивших партнеров и жертв измены различается, хотя для преодоления стресса, вызванного как собственной неверностью, так и изменой партнера в близких отношениях, чаще используются избегающие копинг-стратегии. Совладание с данной трудной ситуацией осложняется использованием защитных психологических механизмов, что неизбежно при остром стрессе. Специфика совладания в ситуации измены заключается в недостаточности внутренних ресурсов субъекта (сложности самостоятельного преодоления стресса), непродуктивной саморегуляции, частоте обращения за помощью (социально-психологической, психотерапевтической), невысокой согласованности индивидуального и диадического совладания и малой эффективности диадического копинга.

3. Предпочитаемые способы совладания со стрессом измены определяются совокупным влиянием диспозиционного (личностные характеристики, привязанность), ситуационного (динамика восприятия ситуации и ее переживания) и социокультурного (социальная поддержка, ролевая позиция, качество близких отношений) факторов. Высокий субъективный уровень стрессогенности измены существенно влияет на выбор способов совладания: стремление дистанцироваться от партнера, избегать нежелательных и травмирующих переживаний. На диадические копинг-стратегии влияют характеристики привязанности (ревность, «срастание» с партнером).

4. Самоподдержка влияет на уровень стрессогенности ситуации и наличие симптомов стресса, но для преодоления трудной ситуации важную роль играет использование внешнего ресурса - социальной поддержки ближайшего окружения (чаще всего партнера и родителей). При условии сохранения отношений в ситуации собственной измены поддержка партнера является важным фактором успешного совладания.

5. Такие копинг-стратегии, как *поиск социальной поддержки* и *планирование решения проблемы*, а также характеристики привязанности оказывают влияние на качество близких отношений: повышают удовлетворенность ими и способствуют их продолжению.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты диссертационного исследования неоднократно обсуждались и получили одобрение на заседании кафедры социальной психологии КГУ им. Н.А. Некрасова, используются в учебных курсах «Психодиагностика стресса», «Психология семейных отношений», «Психология стресса и совладающего поведения» в КГУ им. Н.А. Некрасова. Промежуточные результаты докладывались на восьми научно-практических конференциях:

1. XVIII, XIX и XX Международные научные конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов 2011, 2012, 2013» (Москва, апрель 2011, 2012, 2013 годов).

2. XIV международная научно-практическая конференция молодых ученых «Психология 21 века: современная российская психология в мировой науке (Санкт-Петербург, 21-23 апреля 2011 года).

3. XV Международная конференция "Психология XXI века: проблемы и перспективы психологических исследований" (Санкт-Петербург, 26-28 апреля 2012 года).

4. Всероссийская молодежная конференция «Много голосов – один мир» (Ярославль, 30 ноября 2012 года).

5. VIII Всероссийская Зимняя школа по психологии состояний (Казань, 22-23 февраля 2013 года).

6. III Международная научно-практическая конференция «Психология стресса и совладающего поведения» (Кострома, сентябрь 2013 года).

Структура работы: Диссертация состоит из Введения, трех глав (двух теоретических и одной эмпирической), Заключения, Списка литературы, включающего 215 источников, в том числе, 29 на иностранных языках, 6 приложений. В работе содержится 12 таблиц и 28 рисунков.

Основное содержание диссертации

Во **Введении** раскрывается актуальность проблемы и ее научная новизна, определяется цель, предмет, объект и задачи исследования, формулируются основная и частные гипотезы, а также положения, выносимые на защиту, называются использованные методы и методики, раскрывается теоретическая и практическая значимость работы.

Первая глава **«Теоретико-методологические подходы к психологии близких отношений»** посвящена теоретическому анализу отечественных и зарубежных источников по проблеме межличностных и диадических отношений, а также негативно оцениваемых явлений в них: измены, ревности и ненависти.

В параграфе *«Психология близких отношений: феноменология, факторы и закономерности»* анализируются три вида отношений: межличностные, диадические и близкие. Они рассматриваются как движение от общего к частному: диадические отношения являются подвидом межличностных, а близкие – подвидом диадических. Приведен обзор основных критериев (Н.Н. Обозов), видов (В.Н. Мясищев, Э. Тоффлер) и структуры отношений (Л.Я. Гозман). Особо рассматривается такой компонент отношений, как ожидания, которые понимаются как моделирование и проектирование будущих событий, действий, поведения, как собственного, так и окружающих (Д. Майерс, Э. Аронсон). *Близкие отношения* понимаются в работе как разновидность межличностных отношений (интимно-личностные в отечественной традиции), имеющих начало в привлекательности партнера, характеризующихся неформальностью, интимностью, значимостью, долговременностью существования, эмоциональной глубиной, наличием в основном положительных чувств: привязанности, согласия, симпатии. Такой вид отношений отличается наличием мотивации к их сохранению и продолжению, ощущением партнерами своей ответственности за них. Подчеркивается, что большинство отечественных и зарубежных авторов, говоря об отношениях, имеют в виду аттракцию, симпатию, привязанность, дружбу,

любовь, доверие (Р. Regan, Э. Бершид, Д. Майерс, В.А. Зобков, О.А. Карабанова, Я.Л. Коломинский, Н.Н. Обозов, М.В. Сапоровская, И.Р. Сушков и др.). Однако отношения не исключают негативных сторон и аспектов, что доказывает их сложность, многомерность и диалектику (Д. Майерс, Р. Стернберг, З. Фрейд), в данном разделе приводятся доказательства закономерного проявления взаимных негативных чувств на фоне и в рамках близких, в том числе, любовных отношений.

Совместное переживание стресса партнерами по романтическим отношениям может быть соотнесено с переживанием семейного стресса, так как они схожи в основных параметрах:

- значимость и стрессогенность для обоих членов пары (прямой диадический стресс, по Г. Боденманну);
- оказание влияния на каждого участника отношений, на диаду в целом и на качество самих отношений;
- несоответствие взаимодействия и ресурсов пары требованиям ситуации;
- необходимость приложения усилий каждого члена диады для разрешения трудности.

Во втором параграфе «*Анализ ситуации измены в близких отношениях и ее последствий*» была обоснована невозможность ограничения психологических исследований личностными переменными при выпадении ситуационного контекста из фокуса внимания исследователей. Был проведен анализ понятия *ситуации* как динамичной системы (К. Левин; Е.В. Рягузова; Л. Росс и Р. Нисбетт; Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова). Как особая ситуация в жизни диады рассмотрена ситуация измены, приведены ее особенности для близких отношений, объективные и субъективные характеристики. *Измена* рассматривается как системная трудная ситуация в близких отношениях: субъективно понимаемый отрицательно оцениваемый поведенческий акт романтического партнера, переносящий характеристики романтических отношений и способы поведения партнера в них на его отношения с другим человеком, оказывающий значимое влияние на психологическое благополучие обоих партнеров и диаду в целом (Смирнова, 2013). Раскрываются критерии стрессогенности измены: разрушение психологического комфорта личности, угроза разрыва значимых отношений, затрудненность контроля над обстоятельствами, снижение самооценки субъекта. Описываются последствия измены (И.Н. Хмарук, Ф.Е. Василук) и ее возможные исходы (Л.Б. Шнейдер, Л.Я. Гозман), основными из которых являются прощение партнера или разрыв отношений.

В третьем параграфе «*Основные переживания в ситуации измены: ревность и ненависть*» рассматриваются состояния острой ревности и ненависть как следствие неверности в близких отношениях. *Ревность* понимается как комплекс эмоциональных и физиологических реакций субъекта на воображаемую им или реально существующую угрозу его позиции в близких отношениях (на возможную измену). Анализируются подходы к основе ревности (З. Фрейд, П. Куттер, У. Макдауголл), а также о правомерности и «нормальности» ее присутствия в близких отношениях (З. Фрейд, О. Кернберг), о стрессогенности ревности и степени ее проявления (Т.В. Андреева,

Е.И. Терентьев), о гендерных различиях (З. Фрейд, Т.В. Бендас, Н.П. Фетискин, О.А. Екимчик, Н.С. Смирнова). В соответствии с теорией А.О. Прохорова ревность рассматривается как неравновесное состояние, поскольку она связана с повышенной психической активностью; возникает в критический период жизни человека; ее актуализация является причиной неадекватного поведения; управление этим состоянием затруднено, субъективный контроль ослаблен. Отдельно приведены данные о кросс-культурных исследованиях ревности (R. Nurka). *Ненависть* рассматривается как негативное эмоциональное состояние, направленное на предмет ненависти (партнера) и обусловленное негативно оцененным явлением в отношениях. Анализируются данные о природе ненависти и причинах, способствующих ее формированию (П. Куттер, В.К. Вилюнас), рассматриваются различные определения данного понятия (Р. Декарт, Аристотель, Б. Спиноза, А. Ребер, П. Экман, А.Ф. Shand, N.H. Frijda, С. McCauley, А.Т. Beck), основные характеристики (М. Dozier, А. Ребер). Приводятся дискуссионные данные: подтверждающие закономерности присутствия ненависти в межличностных отношениях (О. Кернберг, В.К. Вилюнас, П. Куттер), и мнения о психопатологии личности, испытывающей ненависть (W. Gaylin, Н.Р. Blum). В работе поддерживается первый подход и обосновывается наличие и негативных чувств к партнеру в близких отношениях. Обосновывается связь ненависти с изменой и ревностью, доказываемая ее скрытый характер (П. Куттер) и приводятся варианты «маскировки» данного чувства (конфликты, демонстративная забота, месть).

В *выводах* первой главы подчеркивается, что измена - это трудная жизненная ситуация в близких отношениях, приносящая членам диады разнообразие эмоциональных переживаний, в основном, окрашенных негативно. Она является прямым стрессором, который в диаде может привести к переживанию совместного, семейного стресса. Акцентируется внимание на системности ситуации измены и выделяется специфика вызываемого ею стресса (длительность, сложность осознания значимости переживаний, наличие опасности для благополучия субъекта и самих отношений, сочетание остроты и хронического течения, суженность сознания субъекта). Измена тесно связана с состояниями ревности и ненавистью к партнеру по близким отношениям, понимаемыми как неравновесные состояния. Ревность осложняет переживание измены и проявляется как на физиологическом, так и на эмоциональном уровне, тогда как как ненависть может не осознаваться субъектом и присутствовать в отношениях скрыто.

Глава вторая **«Концептуальные основы психологии совладания со стрессом в близких отношениях»** содержит анализ отечественных и зарубежных источников, посвященных индивидуальному и семейному совладающему поведению, включая супружеский (диадический) копинг. В ней рассматриваются способы преодоления стресса измены в близких отношениях: психологические механизмы защиты личности, стратегии индивидуального и диадического совладания, а также их соотношение и взаимодействие.

Первый параграф *«Совладающее поведение: стратегии и стили ориентированного на отношения копинга. Соотношение совладающих стратегий и защитных механизмов»* включает в себя анализ когнитивно-

транзакциональной теории стресса (Р. Лазарус и С. Фолкман). В работе используется подход к совладанию, разработанный в Костромской школе психологии совладающего поведения (Крюкова, 1999-2014), где под *совладающим поведением* понимают особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю).

Использованы выделенные критерии совладания как поведения субъекта: осознанность, целенаправленность, контролируемость, адекватность ситуации, значимость последствий для психологического благополучия субъекта, социально-психологическая обусловленность, возможность обучения (Крюкова, 2004, 2010). Приведены функции совладающего поведения (Р. Лазарус, К. Олдвин, Ш. Тейлор, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова), описаны ресурсы совладания (Е.А. Петрова (Дорьева), С.А. Хазова). Сформулированы факторы успешности совладания (уменьшение психофизиологического и психологического напряжения; восстановление дострессового уровня активности; предотвращение истощения, снижение уязвимости к стрессу, возможности и навыки социального научения в преодолении трудных жизненных ситуаций) (Крюкова, 2010). Авторское понимание совладания со стрессом заключается в обозначении специфики *совладания, ориентированного на отношения*, как сложного явления, объединяющего индивидуальный и групповой копинг.

Приводится понятие *психологических защит* как формы реагирования сознания личности на нанесенную психическую травму (Н. Наан, З. Фрейд, А. Фрейд, В.Г. Каменская, И.М. Никольская, Н.А. Русина, Л.Ю. Субботина и др.), Описываются классификации психологических защит (М.Г. Кочарян, Н. Мак-Вильямс). Проанализированы функции механизмов психологической защиты личности и копинг-стратегий в системной ситуации измены, а также их соотношение в комплексе усилий субъекта по преодолению стресса.

В параграфе *«Индивидуальный и диадический копинг как способы преодоления трудностей в близких отношениях»* рассмотрены особенности совладания со стрессом в межличностных отношениях, приведены копинг-стратегии, характерные для переживания ситуации измены в близких отношениях диады (например, анализ проблемы, фиксация на переживаниях, употребление алкоголя, стремление выговориться, обращение к профессиональной помощи (Гущина, 2005). Также рассматривается концепция Г. Боденманна (Bodenmann, 2005), в рамках которой стресс в семье рассматривается как системное событие, затрагивающее обоих партнеров, а *диадический копинг* понимается как совместная форма преодоления трудностей и совместное использование для этой цели общих ресурсов. Модель Боденманна позволяет получить более полное представление о роли хронических ежедневных стрессов в близких отношениях, которые приводят к негативным последствиям (отчуждение, низкая удовлетворенность отношениями, повышение вероятности их разрыва). Проанализированы виды диадического

копинга (совместный и поддерживающий), его функции и значение. Рассмотрены критерии совладающего поведения группового субъекта (семьи) (Куфтяк, 2011): динамический порядок выбора стилей совладания; общность; взаимодействие; согласованность копинг-усилий членов семьи в достижении общего результата; значимость копинг-усилий каждого партнера для благополучия другого партнера и их отношений; связанность с социальным контекстом семейной системы. Также приведены данные, в соответствии с которыми совместное семейное совладание выступает не только как способ и необходимое условие преодоления трудных, стрессовых ситуаций в семье, но и как важнейший ресурс, благодаря которому семья остается жизнеспособной и здоровой, может характеризоваться лучшим психологическим и физическим самочувствием супругов, высокой удовлетворенностью жизнью и семейными отношениями, лучшей социальной адаптацией и стабильностью отношений (Белорукова, 2008; Куфтяк, 2011; Калугина, 2012; Сапоровская, 2013).

Проведенный анализ дает возможность рассмотрения ситуации измены в близких отношениях как прямого диадического стресса, а совладания с ней как индивидуального и диадического феноменов не только в рамках семейных, но и в контексте близких отношений.

В параграфе *«Адаптивные стратегии поведения в ситуации измены как системного кризиса отношений»* изучены факторы устойчивости системы (семьи и диады) к стрессу в межличностных отношениях (Н. McCubbin, М. McCubbin, С. Allen, Н.О. Белорукова) описана роль принятия ответственности как фактора снижения конфликтности и увеличения конструктивности решений диады (Дементий, 2005). Рассмотрена связь индивидуальных и семейных ресурсов (Махнач, Постылякова, 2003). Приводятся данные о наиболее часто используемых видах защит в ситуации измены в близких отношениях (Смирнова, 2010), описана авторская модель совладания с системным кризисом в близких отношениях – изменой.

В *выводах второй главы* акцентируется содержание основных понятий исследования, отмечается, что совладание с трудными жизненными ситуациями, которые связаны с близкими отношениями, весьма сложно, способы преодоления многообразны и неоднозначны, выбираются индивидуально. Адаптивное поведение партнеров включает в себя комплекс усилий по преодолению стресса: как механизмы психологической защиты, так и стратегии индивидуального и диадического совладания. Индивидуальный и диадический копинг сложно, не всегда выраженно взаимодействуют при стрессе у партнеров, что связано с угрозой разрыва значимых отношений и актуализацией проявлений негативной интимности. Отмечен значимый дефицит теоретических данных о соотношении указанных видов совладающего поведения в близких отношениях.

Третья глава **«Эмпирическое исследование совладания с переживанием измены в близких отношениях»** посвящена описанию эмпирического исследования, анализу и интерпретации полученных результатов, соответствующих поставленным цели и задачам, формулировке выводов и перспектив исследования.

В первом параграфе «*Организация эмпирического исследования*» сформулированы цель, задачи и гипотезы, предложена характеристика выборки, описаны этапы исследования, психодиагностические методики и процедура их обработки. Приводится процедура и логика исследования изучения совладания с ситуацией измены на трех этапах (2011-2013 годы). Основная информация в ходе исследования получена путем психологической диагностики.

Эмпирическая база исследования состоит из четырех групп: в первую входят 26 женщин и 20 мужчин 20-40 лет, которые имели опыт близких (романтических или супружеских) отношений. В их отношениях была измена (изменил партнер) не больше 2-х лет назад. Во вторую группу входят испытуемые 20-40 лет, состоявшие в близких отношениях, в которых они изменили своему партнеру (17 женщин и 14 мужчин). Контрольная группа: 20 мужчин и 20 женщин, обладающих сходными социально-демографическими характеристиками, но не переживавшие измены в своих близких отношениях. Общее количество испытуемых в данной подгруппе 117 человек. Средний возраст испытуемых – 30 лет ($SD=4,1$). В выборке 69 человек состоят в романтических отношениях, 48 - в супружеских. Для апробации методики «Рольевые идентификации ненависти» была сформирована отдельная выборка, состоящая из 130 человек (34 мужчин и 96 женщин) средний возраст – 21 год, имеющих опыт близких отношений. Таким образом, общая выборка эмпирического исследования состоит из 247 испытуемых.

Применялся комплекс методов: феноменологическое полуструктурированное интервью для изучения переживания измены и способов совладания с ней. Семантический дифференциал был создан для анализа близких отношений в диаде. С помощью разработанной автором Шкалы переживания измены анализировалась динамика переживания неверности. Тематический Апперцептивный Тест Г. Мюррея (ТАТ) (модификация Д.А. Леонтьева, 1998) использовался для изучения бессознательных установок и проекций испытуемых. Психодиагностические методики позволили получить количественные значения по следующим параметрам:

- стили и стратегии совладающего поведения (Опросник способов совладания - *Ways of Coping Questionnaire* - S. Folkman и R. Lazarus (1988), адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой, 2004); Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (Н.С. Эндлер и Д.А. Паркер; в адаптации Т.Л. Крюковой, 2001);

- способы парного (диадического) совладания (*MCI* - Опросник супружеского копинга, автора M.L. Bowman, 1990, в адаптации Е.Л. Калугиной, Т.Л. Крюковой, 2012);

- характеристики привязанности партнеров в близких отношениях (Мульти-опросник привязанности Ф.Р. Шейвера, К.А. Бреннан - P.R. Shaver, К.А. Brennan - адаптация О.А. Екимчик, 2009);

- уровень стресса, вызываемый неверностью (Шкала оценки влияния травмирующих ситуаций - *ШОВТС* Н.В. Тарабриной, 2001);

- переживания субъекта в ситуации ревности (Шкала эмоциональных ассоциаций с ревностью и Шкала положения частей тела при ревности Р. Хупки - R. Nurka, перевод Н.В. Тарабриной, 1997);

- ролевые установки партнеров, переживающих ситуацию измены (авторская методика «Ролевая идентификация ненависти»);
- уровень доверия субъекта (методика исследования уровня интерперсонального доверия Н.А. Сорокоумовой, О.В. Голубь, 2004).

В главе приводятся основные результаты эмпирического исследования, включавшего 3 основных этапа. На первом этапе исследования изучались аспекты привязанности и характеристики отношений партнеров, уровень интерперсонального доверия, реакции на ревность, а также стратегии индивидуального совладания, применяемые респондентами. Второй этап исследования преследовал цели изучения переживаний и уровень стресса, испытываемых субъектом в ситуации измены, способы диадического совладания. Отдельным этапом исследования была апробация методики «Ролевые идентификации ненависти» (авторского опросника, созданного на основе «Историй любви» Р. Стернберга). С помощью данной методики анализируется роль испытуемого в диадических отношениях, приписываемая партнеру и себе (жертва или агрессор), и его представление о партнере в связи с наличием в истории отношений стрессовой (возможно, травмирующей) ситуации измены.

В исследовании обнаружена важность близких отношений в жизни и значимость партнера, отмеченная 100% выборки (интервью). У партнеров выявлено расхождение между реальными и идеальными отношениями в представлении испытуемых (в большинстве случаев по критериям «стабильность/нестабильность», «спокойствие/конфликтность») и неудовлетворенность близкими отношениями (Рисунок 1): наибольшая неудовлетворенность отмечена в группе изменивших партнеров, а наименьшая в контрольной группе.

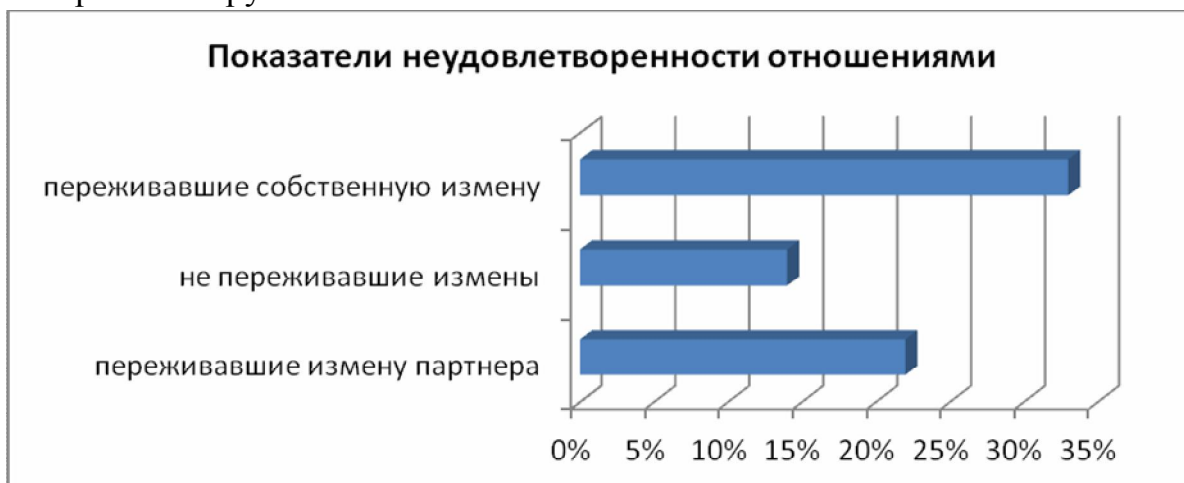


Рисунок 1. **Общая неудовлетворенность отношениями в разных группах испытуемых (n=117)**

Объяснением полученных результатов могут быть нарушение близости и отсутствие комфорта в отношениях партнеров, что и послужило предпосылкой произошедшей неверности, выступившей попыткой поиска более удовлетворяющих отношений.

На основе факторного анализа данных выделено два фактора, характеризующих отношения партнеров: в первый входят удовлетворенность отношениями и

ощущение длительности их существования (дисперсия 3,3), а второй характеризует эмоциональное отношение к партнерству и факторы, дестабилизирующие систему (конфликты, обман, отчуждение) (дисперсия 3,5). Далее представляются данные, подтверждающие субъективность понимания измены и многоаспектность ее переживания. Были выделены блоки направленности эмоций субъекта в зависимости от этапа переживания измены партнера. На первом этапе эмоциональные переживания субъекта направлены на партнера свое состояние; на втором в фокус внимания включаются ситуация и отношения; на третьем этапе добавляются переживания, направленные на субъективную реакцию и на соперника. Группа изменивших партнеров также демонстрирует амбивалентность переживания, которая осложняется тем, что происходит смешение чувств к партнеру до измены ему (в основном, негативные) и после (включаются позитивные). Переживание измены партнера не статично, результаты показывают большое разнообразие переживаемых состояний и их постоянную смену. Таким образом, доказана динамичность переживания неверности в близких отношениях и развитие системной ситуации измены как кризиса в отношениях. По результатам Шкалы оценки влияния травмирующих ситуаций сделан вывод об особой стрессогенности ситуации измены, поскольку только 13% опрошенных посчитали данную трудность стрессом низкого уровня, а 37% признали ее высокий уровень травматичности. Длительность переживания измены (42% испытуемых остаются в переживаниях от полугода до года, 8% - год, 46% - около двух лет) также подтверждает данное положение. Обобщение показателей Шкалы оценки влияния травмирующих ситуаций (Тарабрина, 2001), анализ длительности и интенсивности переживаний, а также комплекса чувств, описываемых респондентами в интервью, показало подтверждение гипотезы о том, что ситуация измены переживается как прямой диадический стресс. При этом как стресс рассматривается не только измена партнера по близким (романтическим или супружеским) отношениям, но и собственная неверность.

Ревность рассматривается в тесной связи с изменой, поскольку эти явления обусловлены появлением третьего человека в диаде. Отмечена высокая и средняя степень выраженности физиологических (78%) и эмоциональных (87%) реакций ревности. Описание данного состояния в подавляющем большинстве случаев проводится через негативные чувства. Приведенные результаты объясняются травматичным опытом испытуемых. Выявлены значимые различия в случае группы испытуемых, которые изменили партнеру и тех, у кого не было опыта измены в отношениях ($p \leq 0,04$). Такие показатели свидетельствуют о наличии «обращенной» ревности (появляющейся вследствие собственных тенденций к неверности) либо защитном механизме проекции, что соответствует полученным нами и другими исследователями результатам (Хмарук, 2000; Смирнова, 2011).

С помощью методики «Ролевые идентификации ненависти» было подтверждено наличие переживания ненависти в отношениях через ролевые представления о партнере и о себе. Роли ненавидимого человека приведены Р. Стернбергом: чужой, нечистый, контролер, враг Бога, моральный банкрот, скупец, преступник, палач, убийца, хищник, доминант, клоун, разрушитель судеб

(Sternberg, 2005). Чаще всего испытуемые, переживавшие собственную измену, приписывают себе роли «скупец» (68%), «убийца» (53%), «преступник» (42%), а партнеру - «контролер» (79%), «враг ценностей» (63%), «доминант» (63%), что объясняет их ощущения дискомфорта и давления в отношениях (наиболее ярко это показано позицией жертвы палача, наличием контролера и доминанта). Эта характеристика близких отношений, возможно, выступает причиной неверности в отношениях, переживание которой впоследствии привело к рассмотрению себя как «убийцы» и «преступника».

О наличии ненависти в близких отношениях свидетельствуют рассказы испытуемых по стимульному материалу (методика ТАТ): категория «убийство за измену» описана 12% выборки переживавших измену партнера ($\phi=3,269$ при $p\leq 0,01$). Результаты объясняются неосознаваемыми желаниями причинить боль, агрессивными тенденциями по отношению к изменившему партнеру, которые подавлены социальными нормами и самоконтролем человека.

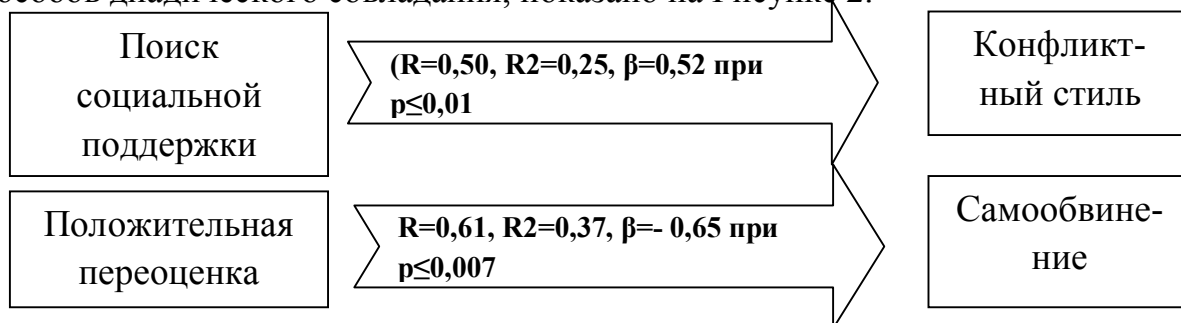
Таким образом, подтверждается вторая гипотеза о присутствии ненависти в близких отношениях респондентов и ее частичном опосредовании ревностью и переживанием измены. Сделан вывод о неосознанности данной эмоции и ее маскировке демонстративной заботой о партнере, тайном желании мести, стремлением к собственной измене (анализ проективных методик и интервью).

Далее рассмотрены стратегии индивидуального и диадического совладания, применяемые в ситуации стресса измены, их соотношение и взаимодействие.

Испытуемые демонстрируют склонность использовать избегающие копинг-стратегии и в случае собственной измены, и измены партнера по близким отношениям (результаты «Опросника способов совладания» и интервью). В большинстве случаев стратегии индивидуального совладания выражены на среднем уровне, тогда как негативные способы диадического копинга (конфликтный стиль, уход в собственные переживания/интересы) имеют высокий уровень выраженности.

Анализ диадического копинга показал наличие связи стратегий индивидуального совладания *принятие ответственности и бегство/избегание* с диадическими копинг-стратегиями *позитивный подход* ($R=0,61$ при $p\leq 0,05$) и *конфликтный стиль* ($R=-0,60$ при $p\leq 0,05$) в группе изменивших партнеров. В группе респондентов, переживавших измену партнера, статистически значимых связей не выявлено, что свидетельствует, по нашему мнению, о тяжести совладания со стрессом такого уровня способами совместного копинга либо о низком качестве близости в отношениях, что соотносится с высокими показателями неудовлетворенности, выявленными ранее.

Как индивидуальные копинг-стратегии субъекта предсказывают выбор способов диадического совладания, показано на Рисунке 2.



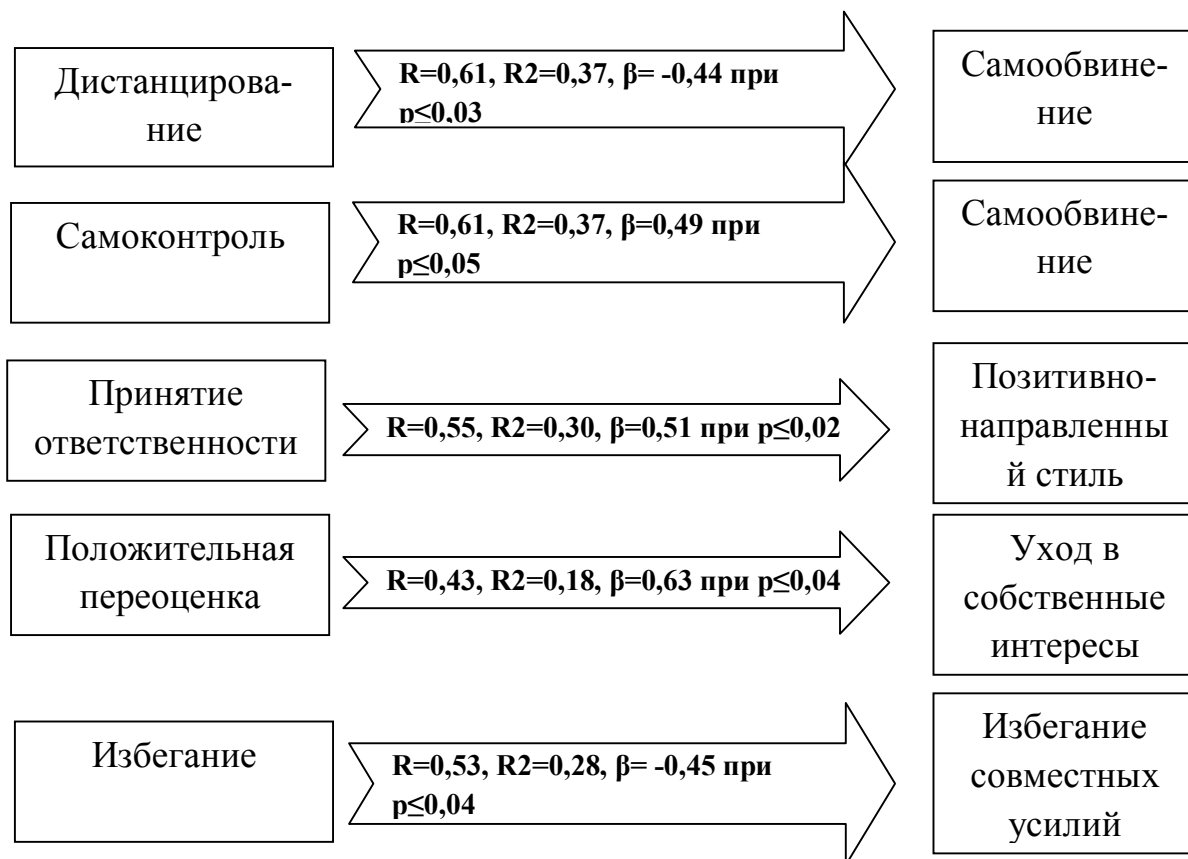


Рисунок 2. *Влияние стратегий индивидуального копинга на стратегии диадического копинга*

Таким образом, выявлены связи и влияние индивидуальных копинг стратегий на стратегии диадического совладания. Отмечено, что большое значение приобретают индивидуальные избегающие стратегии и способы снижения травматичности ситуации (положительная переоценка). На основании приведенных данных отмечается несогласованность индивидуальных и диадических копинг-усилий, применяемых партнерами в диаде, переживающей измену, что соотносится со вторым положением, выносимым на защиту.

На рисунке 3 показаны результаты регрессионного анализа: влияние на выбор способов совместного совладания аспектов привязанности партнеров.

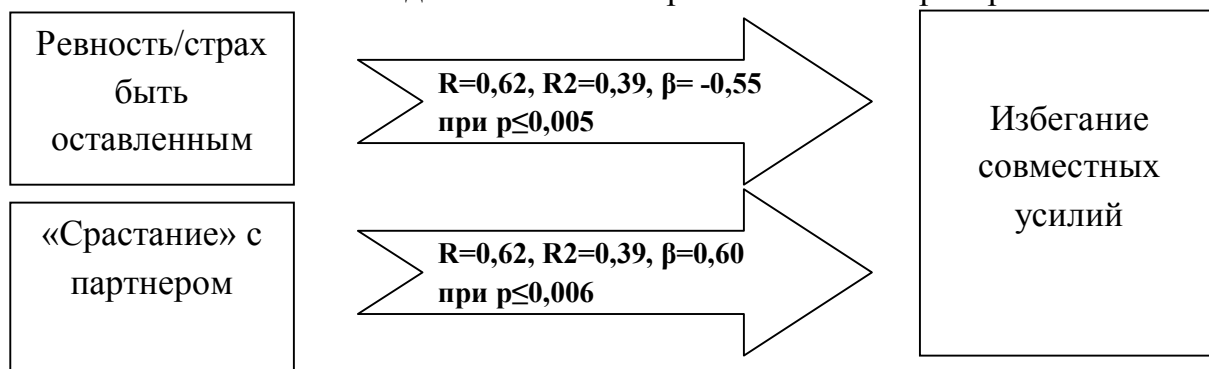


Рисунок 3. *Анализ влияния привязанности на выбор диадических копинг-стратегий*
 Объяснение отрицательного влияния *ревности/страха быть оставленным* на *избегание совместных усилий* может заключаться в стремлении респондентов сохранить отношения, тенденцией к контролю поведения партнера. Отмечено то, что положительная характеристика привязанности, направленная на сохранение диады («срастание» с партнером) приводит к выбору избегающих

стратегий копинга, что может свидетельствовать о недоверии партнеру, страхе повторения травматичного опыта и потери значимых отношений. В целом, полученные результаты являются показателями нарушенных отношений.

Таким образом, и стратегии индивидуального совладания, и аспекты привязанности, характерные для близких отношений партнеров, оказывают значимое, хотя и неоднозначное влияние (отрицательное, положительное) на стиль и способы диадического копинга даже в столь сложной для совместного переживания ситуации как измена. Так, например, такой яркий аспект привязанности, как «срастание» с партнером, предсказывает совместный копинг избегания, что подтверждает неслучайность измены в отношениях, нарушение близости и совместности в несбалансированной диаде.

Одним из результатов является расширение возможных критериев оценки продуктивности копинга в близких отношениях: преодоление негативных симптомов стресса, прощение неверного партнера и себя, отсутствие резко отрицательных чувств, снижение интенсивности негативных эмоциональных состояний, преодоление нежелательных для субъекта изменений в собственном поведении, возвращение к дострессовому уровню активности и предотвращение дистресса. Отмечается большая частота применения индивидуальных стратегий совладания партнерами (63%) и большая выраженность негативных диадических копинг-стратегий (высокие значения *конфликтного стиля* ($m_1=42$), *ухода в собственные переживания/интересы* ($m_2=24,8$)). Таким образом, респонденты сознательно предпочитают индивидуальные стратегии совладания диадическим, возможно в связи с травматичностью ситуации и болезненностью возвращения к переживаниям, а также по причине нарушенных близких отношений. Установлена невысокая продуктивность индивидуального копинга (только 50% испытуемых смогли преодолеть симптомы стресса, вызванные данной ситуацией) и редком применении позитивных диадических стратегий совладания.

Действие диспозиционного фактора совладания с изменой раскрыто следующим образом:

- обнаружены половые различия в выборе копинг-стратегий: большая склонность мужчин к избеганию переживаний путем употребления алкогольных напитков, к агрессивному реагированию, выплескиванию негативных эмоций через аффективные вспышки, месть неверному партнеру; тенденция женщин справляться со стрессом при помощи ухода за собой, изменения внешности и творчества, а так же ресурса социальной поддержки.
- не выявлено статистически значимых различий в предпочтении копинг-стратегий в зависимости от роли партнера в ситуации (изменника или жертвы).
- обнаружена статистически значимая связь эмоционально-ориентированного типа совладающего поведения со шкалами доверия «компетентность» и «надежность» ($R= 0,33$ при $p \leq 0,04$) и «надежность» ($R= 0,32$ при $p \leq 0,05$).
- установлены связи между стратегиями совладания (принятие ответственности, самоконтроль, избегание) и аспектами привязанности (стремление к сближению, амбивалентность, доверие, срастание с партнером) в группе испытуемых, переживавших измену партнера, что свидетельствует о связи копинга и личностных характеристик.

- существует связь ревности с копинг-стратегией избегания ($R=0,42$ при $p \leq 0,01$). Таким образом, доказана диспозиционная обусловленность совладания в ситуации измены, что подтверждает четвертую исследовательскую гипотезу.

Значимые различия в группе испытуемых, переживавших измену партнера и не имевших такого опыта, выявлены по шкале *дистанцирование* ($p \leq 0,04$). Также влияние ситуационного фактора показано обусловленностью выбора стратегий совладания воспринимаемым уровнем стресса и переживаниями в ситуации измены (в частности, *конфронтативный копинг*: $R^2=0,12$, $\beta=0,38$ при $p \leq 0,02$ и *принятие ответственности*: $R^2=0,13$, $\beta=0,39$ при $p \leq 0,01$). Доказанная динамичность переживания измены и расширение сферы объектов внимания личности с течением времени и относительным снижением остроты стресса также показывает влияние ситуационного фактора.

Анализ качественных данных позволил предсказать возможные последствия измены для близких отношений и психологического комфорта личности.

В качестве исходов переживания измены были отмечены как сохранение (16 случаев из рассмотренных нами), так и разрыв (59 случаев), как улучшение, так и ухудшение отношений. Респондентами, изменившими своему партнеру, были отмечены следующие изменения в отношениях: повышение их ценности, появление большего спокойствия и терпимости, присутствие чувства вины и раскаяния. В группе переживавших измену партнера отмечены следующие изменения: переоценка ценностей, появление разочарования, закрытости и осторожности, склонность меньше верить людям, страх перед новыми отношениями ($\phi=2,35$, при $p \leq 0,03$).

Также установлено влияние симптомов переживания измены на аспекты привязанности: *избегание* влияет на *самоподдержку* ($R^2=0,17$, $\beta=0,-45$ при $p \leq 0,003$), *вторжение* и *физиологическое возбуждение* на уровень доверия субъекта к партнеру ($R^2=0,16$, $\beta=0,86$ при $p \leq 0,003$), ($R^2=0,16$, $\beta=-0,73$ при $p \leq 0,01$).

В результате контент-анализа данных, полученных с помощью методики ТАТ, были выявлены неосознаваемые установки субъекта и маскируемые им переживания. Было установлено, что совладание со стрессом в данной ситуации осложняется включением механизмов психологической защиты личности (в частности, проекции), возможны даже случаи несовладания (подавленные суицидальные намерения, $\phi=2,69$ при $p \leq 0,002$). Интересно отметить выявленную склонность большинства испытуемых (70%) к игнорированию пункта инструкции, предписывающего описание будущих событий. Данный факт трактовался как признак несовладания, нежелание планирования будущего при наличии травматичного опыта в прошлом. Таким образом, доказана специфика совладания с переживанием измены в близких отношениях, проявляющаяся в тенденции к непродуктивному совладанию или несовладанию. Показано, что измена чаще всего выступает как системный кризис близких отношений, который оказывает разнообразное влияние на отношения: улучшение неудовлетворяющих или ухудшение стабильных близких отношений. На рисунке 4 показано установленное влияние копинг-стратегий *планирование решения проблемы* и *поиск социальной поддержки*, а также характеристики привязанности *сближение с партнером* на фактор отношений,

характеризующий удовлетворенность ими и предвидение их будущего. Таким образом, доказывается шестая гипотеза о влиянии копинг-стратегий и привязанности на характеристики близких отношений, а следовательно, на их дальнейшую судьбу – прекращение или сохранение. Обнаружено отрицательное влияние симптомов переживания измены на фактор близких отношений, характеризующий отношение партнеров к актуальной связи и ее будущему ($R^2=0,09$, $\beta=-0,68$ при $p\leq 0,04$).

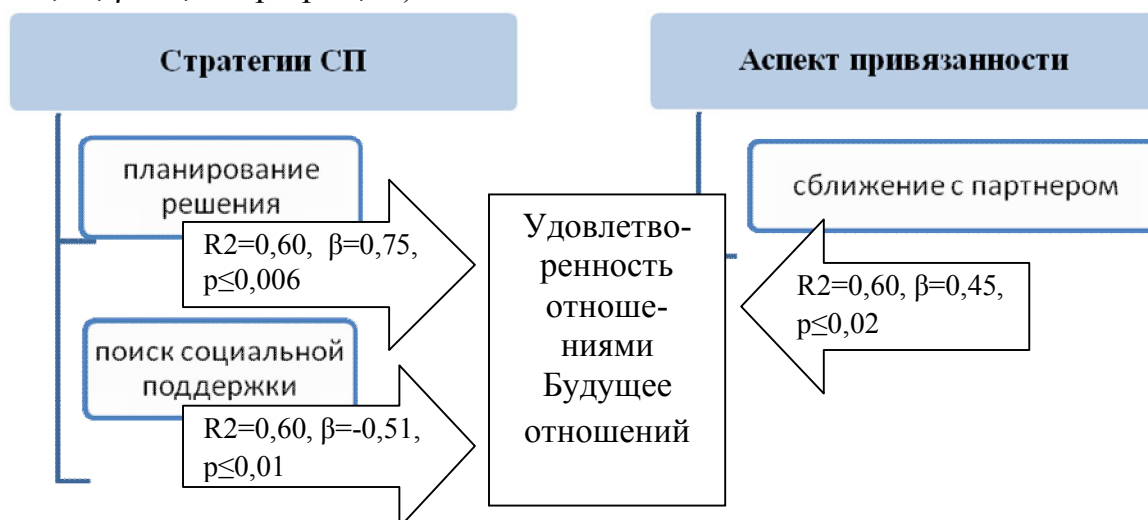


Рисунок 4. *Влияние стратегий совладания и привязанности на близкие отношения*

Таким образом, доказана опосредованность исхода переживания измены личностными характеристиками (привязанностью и доверием), а также особенностями самих близких отношений (социокультурный фактор совладания), что подтверждает четвертую и шестую гипотезы исследования.

Основными ресурсами, используемыми субъектом в ситуации измены в близких отношениях, являются личностные (рефлексия, желание самореализоваться, склонность к анализу) и средовые (социальная поддержка, отвлечение на детей и работу). Установлена особая роль ресурса социальной поддержки партнера в ситуации сохранения отношений для изменивших членов диады (качественный анализ данных интервью). Таким образом, гипотеза об использовании как внутренних, так и внешних ресурсов получила подтверждение.

Основные результаты исследования позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Измена партнера и собственная неверность являются проявлением системного кризиса в близких отношениях, а также прямым диадическим стрессом и воспринимаются как трудная жизненная ситуация. Измена трактуется как субъективно понимаемый отрицательно оцениваемый поведенческий акт романтического партнера, переносящий характеристики романтических отношений и способы поведения партнера в них на его отношения с другим человеком, оказывающий значимое влияние на психологическое благополучие обоих партнеров и диаду в целом. Для измены как ситуации характерны системность, значимость, субъективность понимания, затрудненность контроля и саморегуляции.

2. Переживание измены характеризуется длительностью, наличием интенсивных отрицательных эмоций, появлением прежде нехарактерных для личности действий, снижением психологического комфорта. Ревность тесно

связана с угрозой потери отношений и выступает как осложненное переживание измены. Измена и ревность в близких отношениях в ряде случаев приводят к появлению ненависти партнеров друг к другу, имеющей слабую степень субъективной осознанности. Ненависть к партнеру после произошедшей измены чаще всего выступает признаком несовладания. Ревность и ненависть к партнеру выступают неравновесными состояниями, могут быть вызваны нарушением привычной системы взаимоотношений, чрезвычайными обстоятельствами, невозможностью достижения поставленных целей, страхом потери близкого человека (А.О. Прохоров, Р. Стернберг). Ненависть и ревность партнеров друг к другу являются проявлениями негативной интимности в близких отношениях.

3. Специфика стресса, порождаемого изменой в близких отношениях, заключается в длительности, суженности сознания, угрозе самооценке и самоуважению субъекта, сочетании остроты и хронического течения, сложности осознания значимости переживаний, наличии опасности для благополучия субъекта и самих отношений.

4. Совладание с ситуацией измены в близких отношениях партнеров осложняется включением механизмов психологической защиты личности, прежде всего, проекции. Специфика совладания заключается в сложности самостоятельного преодоления стресса, недостаточности внутренних ресурсов, большой распространенности, но малой эффективности избегающего копинг-стиля, возможности несовладания и перехода стресса на уровень травмы.

5. В ситуации измены субъект применяет стратегии как индивидуального, так и диадического совладания. Диадический копинг представлен, в основном, негативными стратегиями (конфликтный стиль, уход в собственные переживания/интересы), имеющими высокий уровень выраженности и слабо соотносящимися с индивидуальным копингом у людей, переживающих измену.

6. Существуют различия уровня стресса измены в группах изменивших партнеров и жертв измены, однако для совладания с видами измены, выделяемыми по критерию ее субъекта, - измена партнера и собственная измена - чаще выбираются избегающие копинг-стратегии. Уровень стрессогенности ситуации и присутствующие симптомы стресса оказывают влияние на выбор стратегий совладания (конфронтативный копинг, принятие ответственности), характеристики привязанности (самоподдержка, доверие) и близких отношений (удовлетворенность партнерством).

7. Измена как стресс в близких отношениях может иметь неоднозначные последствия: как улучшение отношений и примирение партнеров, так и разрыв связи. Прощение партнера и отсутствие негативных чувств по отношению к нему является показателем успешного совладания. На качество близких отношений оказывают большее влияние (повышают удовлетворенность, способствуют их продолжению) индивидуальные копинг-стратегии - *поиск социальной поддержки и планирование решения проблемы*, а также характеристики привязанности (*сближение с партнером*). При несовладании и/или непродуктивном совладании с переживанием стресса в ситуации измены отмечаются страх новых близких отношений, отсутствие

доверия, отказ от планирования будущего, депрессивное состояние, суицидальные мысли. Конструктивным исходом в данном случае является обращение за психологической (психотерапевтической) помощью.

8. Влияние измены на партнерство неоднозначно и зависит от применяемых копинг-стратегий (*конфронтативный копинг, дистанцирование, избегание*), аспектов привязанности (*стремление к сближению*) и характеристик близких отношений (*доверие, степень удовлетворенности* и др.). На совместный, диадический копинг значимое влияние оказывают характеристики привязанности (*ревность, «срастание» с партнером*).

9. Для успешного совладания субъектом используются как личностные, так и средовые ресурсы. Основными личностными ресурсами являются интенциональность или характеристики мотивационно-волевой сферы и способность к анализу, а средовыми – работа, достижения и социальная поддержка. При условии сохранения и развития отношений поддержка, получаемая от партнера, продолжающееся чувство любви и привязанность становятся основными факторами, обеспечивающими продуктивное совладание.

10. Подтвердилась совокупная обусловленность выбора способов совладания, применяемых субъектом и диадой, при переживании системной кризисной ситуации измены в близких отношениях совокупностью трех факторов: диспозиционного (привязанность, доверие), ситуационного (динамика восприятия ситуации и ее переживания) и социокультурного (социальная поддержка, ролевая позиция, качества близких отношений).

В **Заключение** диссертационной работы подводятся основные итоги, рассматриваются перспективы дальнейшего исследования проблемы.

Отмечено, что в результате эмпирического исследования исследовательские гипотезы получили подтверждение. Системная ситуация измены и факторы совладания с вызываемым ею стрессом и переживаниями требуют дальнейшей углубленной разработки.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

Статьи, опубликованные в ведущих рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки РФ:

1. Смирнова, Н.С. *Совладание с изменой как трудной жизненной ситуацией в романтических отношениях диады* / Н. С. Смирнова // Вестник Костромского Государственного Университета им. Н. А. Некрасова, Серия Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2011. – Т. 17. №4. – С. 226-230. **(Журнал входит в перечень изданий, рекомендованных ВАК Минобрнауки РФ)**
2. Смирнова, Н. С. *Аналитический обзор исследований неверности и измены в романтических отношениях* / Н. С. Смирнова // Вестник Костромского Государственного Университета им. Н. А. Некрасова, Серия Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2013. – Т. 19. №1. – С. 117-122. **(Журнал входит в перечень изданий, рекомендованных ВАК Минобрнауки РФ)**

3. Смирнова, Н. С. *Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающего поведения партнеров* / Н. С. Смирнова, О. А. Екимчик, Т. П. Григорова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия «Психология. Педагогика. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». – 2013. – Т.19. №3. – С. 144-155. **(Журнал входит в перечень изданий, рекомендованных ВАК Минобрнауки РФ)**

Публикации в зарубежных изданиях:

4. Смирнова, Н. С. *Нестабильность в романтических отношениях* / Н. С. Смирнова // Сборник тезисов 5-ой Международной научной конференции «Психология и жизнь: психологические проблемы современной семьи». – Минск, 2011. – С. 422-426.

5. Смирнова, Н. С. *Гендерные особенности переживания измены романтического партнера* / Н. С. Смирнова // Материалы научно-практической конференции «Педагогика и психология: теория и практика». – Харьков : Восточнoукраинская организация «Центр педагогических достижений». – 2012. – С. 62-64.

6. Смирнова, Н. С. *Измена, ревность, ненависть: обзор исследований* / Н. С. Смирнова // Сборник материалов V научно-практической Интернет-конференции «Психология и семья». – Минск, 2012. – С. 633-647.

7. Kryukova, Tatiana, Smirnova, Natalia *Coping with Unfaithfulness and Infidelity in Romantic Partners* / Abstracts of The 13-th European Congress of Psychology. Stockholm, Sweden, 9-12 July, 2013. Session TS55 - Love and Romantic Relations [Электронный ресурс: www.ecp.2013.se/https://abstracts.congrex.com/scripts/JMEEvent/EmptySessionSchedule_Post.asp?Client_Id='CXST'&Project_Id='13078006'].

Главы в коллективных монографиях:

8. Психология семьи: стресс, совладание и устойчивость : коллективная монография / под науч. ред. Е. В. Куфтяк. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2012. – 160 с.

Статьи в научных журналах, сборниках материалов научных, научно-практических конференций:

9. Смирнова, Н. С. *Изучение феномена ревности в романтических отношениях* / Н. С. Смирнова // Сборник материалов 2 международной конференции «Психология: Мир возможностей». – АОУ ВПО «Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина» – СПб : «АЙСИНГ». – 2011. – С. 227-232.

10. Смирнова, Н. С. *Исследование психологических защит и совладающего поведения в ситуации измены романтического партнера* / Н. С. Смирнова // Сборник материалов 2 международной конференции «Психология: Мир возможностей». – АОУ ВПО «Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина» – СПб : «АЙСИНГ». – 2011. С. 224-227.

11. Смирнова, Н. С. *Изучение ревности в романтических отношениях* / Н. С. Смирнова // материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология 21 века» / под науч. ред. О. Ю. Щелковой – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та. – 2011. – С. 518-520.

12. Смирнова, Н. С. *Исследование психологических защит и совладающего поведения в ситуации измены романтического партнера* / Н. С. Смирнова // Материалы 10 научно-практической межвузовской конференции молодых ученых

и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения «Молодые ученые – нашей новой школе». – М. : МГППУ. – 2011. – С. 263-265.

13. Смирнова, Н. С. *Исследование феномена ревности в романтических отношениях* / Н. С. Смирнова // *Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2011»* / Отв. ред. А. И. Андреев, А. В. Андриянов, Е. А. Антипов, М. В. Чистякова. [Электронный ресурс] — М. : МАКС Пресс. – 2011.

14. Смирнова, Н. С. *Индивидуальный и диадический копинг в ситуации измены романтического партнера* / Н. С. Смирнова // *Материалы 4 Международной конференции «Психология – наука будущего»* / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН». – 2011. – С. 440-444.

15. Смирнова, Н. С. *Исследование феномена ревности в близких (романтических) отношениях* / Н. С. Смирнова // *Сборник статей I научно-практической конференции «Психология интимно-личностных отношений: проблемы и перспективы»* / под ред. О. Е. Курочкина. – Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2011. – С. 57-61.

16. Смирнова, Н. С. *Ревность и измена романтического партнера: переживание и совладание* / Н. С. Смирнова // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы»* / отв. ред. А. В. Карпов, ЯрГУ им. П. Г. Демидова; Российский фонд фундаментальных исследований. – Ярославль : ЯрГУ им. П. Г. Демидова. – 2011. – Ч. I. – С. 421-425.

17. Смирнова, Н. С. *Применение Тематического Апперцептивного Теста для исследования пар, переживших измену в романтических отношениях* / Н. С. Смирнова // *Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2012»* / отв. ред. А. И. Андреев, А. В. Андриянов, Е. А. Антипов, М. В. Чистякова. [Электронный ресурс] — М. : МАКС Пресс. – 2012.

18. Смирнова, Н. С. *Доверие как характеристика романтических отношений* / Н. С. Смирнова // *Материалы I международной научно-практической конференции «Современная психология: теория и практика»*. – М. – 2011. – С. 184 – 186.

19. Смирнова, Н. С. *Измена романтического партнера как трудная жизненная ситуация и способы совладания с ней* / Н. С. Смирнова // *Материалы V Международной научно-практической конференции «Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики»* / под ред. С. В. Петрушина. – Казань : Издательство "Отечество". – 2011. – С. 233-237.

20. Смирнова, Н. С. *Поддержка партнера по романтическим отношениям как ресурс совладания в ситуации собственной измены* / Н. С. Смирнова // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях»*. – Омск. – 2012. – С. 172-177.

21. Смирнова, Н. С. *Особенности переживания измены романтического партнера* / Н. С. Смирнова // *материалы Всероссийской научной конференции «Современные тенденции и проблемы психологической науки», посвященной 110-летию со дня рождения П. М. Якобсона* / отв. ред. С. И. Галяутдинова, И. Н. Нурлыгаянов. – Уфа : РИЦ БашГУ. – 2012. – С. 207-210.

22. Смирнова, Н. С. *Психологическая помощь при переживании измены романтического партнера* / Н. С. Смирнова // *Материалы XI Межвузовской научно-практической конференции с международным участием «Молодые ученые – нашей новой школе»*. – М. : МГППУ. – 2012. – С. 278 – 280.

23. Смирнова, Н. С. *Диадическое совладание партнеров с ситуацией измены в романтических отношениях* / Н. С. Смирнова // *Материалы Международной научно-практической конференции «Психолого-педагогическое сопровождение семьи в реалиях современного социокультурного пространства»* / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург. – 2012. – С. 229-232.
24. Смирнова, Н. С. *Измена как причина стрессового состояния* / Н. С. Смирнова // *Материалы VI Зимней школы «Психология психических состояний»* / под ред. А. О. Прохорова – Казань. – 2012. – вып.2. – С. 59-63.
25. Смирнова, Н. С. *Измена в романтических отношениях* / Н. С. Смирнова // *Сборник научных статей молодых ученых, посвященный Всероссийской молодежной научной психологической конференции «Много голосов – один мир» (психология в зеркале междисциплинарного подхода)* / под ред. проф. А. В. Карпова. – Ярославль : Изд-во НПЦ «Психодиагностика». – 2012. – С. 113-116.
26. Смирнова, Н. С. *Переживание собственной измены как трудной жизненной ситуации и совладание с ней* / Н. С. Смирнова // *материалы Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием «Психология и современный мир»* / сост. и отв. ред. М. В. Иванова. – Архангельск : КИРА. – 2012. – Вып. 5. Часть 1. – С. 75-78.
27. Смирнова, Н. С. *Исследование предсвадебного стресса* / Н. С. Смирнова // *Материалы международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология 21 века»* / под. науч. ред. Р. А. Березовской – СПб : Изд-во С.-Петербур. ун-та. – 2012. – С. 436-438.
28. Смирнова, Н. С. *Особенности переживания измены романтического партнера* / Н. С. Смирнова // *Сборник докладов по результатам IV Всероссийской, 57 научно-практической конференции молодых ученых «РОССИЯ МОЛОДАЯ»* / отв. ред. В. Ю. Блюменштейн; КузГТУ. – Кемерово. – 2012. – С. 214-215.
29. Смирнова, Н. С. *Психологическая помощь человеку, переживающему ситуацию измены романтического партнера* / Н. С. Смирнова // *материалы 14-й Всероссийской научно-практической конференции «Психология сегодня»* / науч. ред. А. М. Павлова. – Екатеринбург. – 2012. – С. 111 – 113.
30. Смирнова, Н. С. *Переживание измены в романтических отношениях* / Н. С. Смирнова // *Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2013»* / Отв. ред. А. И. Андреев, А. В. Андриянов, Е. А. Антипов, М. В. Чистякова. [Электронный ресурс] — М. : МАКС Пресс. – 2013.
31. Смирнова, Н. С. *Измена партнера по романтическим отношениям и ее субъективная оценка* / Н. С. Смирнова // *Сборник статей «Психология когнитивных процессов»* / отв. ред. Егорова А. Г., Селиванова В. В. – Смоленск: Универсум. – 2013. – С. 222-230.
32. Смирнова, Н. С. *Переживание измены и ревность как неравновесные состояния* / Н. С. Смирнова // *Сборник статей по итогам VII Зимней школы «Психология психических состояний»* / под ред. А. О. Прохорова. – Казань : Казан. ун-т, 2013. – С. 101-105.
33. Смирнова, Н. С. *Совладание с переживанием измены в романтических и супружеских отношениях* / Н. С. Смирнова // *материалы III Междунар. науч.-практ. конф. «Психология стресса и совладающего поведения»* / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2013. – Т. 2. – С. 60-63.

Шипова Наталья Сергеевна

**СОВЛАДАНИЕ С ПРЕЖИВАНИЕМ ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ
ОТНОШЕНИЯХ**

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Подписано в печать 28. 02. 2014. Формат 60×84¹/₁₆.
Усл. печ. л. 1,6. Тираж 120 экз.

Отпечатано:
Типография ФГБОУ ВПО «Костромской государственный университет
имени Н. А. Некрасова»
156961, г. Кострома, ул. 1 Мая, 14.