

УДК 159.9  
ББК 88.3  
К 856

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Костромского государственного университета

#### Рецензенты:

*А.В. Куликов*, профессор, доктор психологических наук,  
Санкт-Петербургский государственный университет;  
*А.Г. Жедунова*, профессор, доктор психологических наук, Ярославский  
государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского

#### Крюкова, Т.А.

К856 Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т.А. Крюкова, О.А. Екимчик, Т.П. Онекина – Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. – 340 с.

ISBN 978-5-8285-1054-2

Книга посвящена новой сфере изучения психологии совладающего поведения – близким отношениям. Отношения оказывают огромное влияние на здоровье и благополучие человека на протяжении всей жизни и занимают одно из первых мест в иерархии общечеловеческих ценностей. Авторы показывают роль стресса разного уровня (повседневный стресс, экстремальный стресс, сопровождающий ревность и измену и т.д.) в понимании качества и продолжительности близких отношений. Виды близких отношений – романтические, партнерские, супружеские – исследуются в парадигме когнитивной социальной психологии. Авторы рассматривают специфику стрессовых состояний и совладающего с ними поведения у партнеров близких отношений. Особое внимание уделено соотношению трех видов копинга: индивидуального, диадического и ориентированного на отношения (relations-oriented), мало изученных в отечественной психологии. Подтверждено, что позитивное диадическое (совместное) совладание со стрессом партнерами выступает важнейшим фактором развития их близких отношений. Последняя глава книги представляет разработанные и адаптированные авторами и их коллегами разнообразные психодиагностические методики для русскоязычной выборки, позволяющие изучать стресс, взаимоотношения и совладающее поведение.

Книга будет полезна исследователям, психологам, консультантам в сфере психологии семьи, супружеских отношений, социальной работы, медицины и образования, преподавателям и студентам высших учебных заведений.

The book is devoted to the new aspects of stress-coping studies in psychology – to close relationships. Relationships have an enormous impact on human health and well-being across the life-span and occupy one of the highest places in universal human values hierarchy. The authors show the role of different level stress (everyday stress, and extreme stress accompanying jealousy and infidelity / cheating, etc.) in understanding close relationships' quality and duration. Types of close relationships – romantic, partnership, marital are explored in cognitive social psychology paradigm. The authors explore specifics of stress and coping among partners in the close relationships as a context. A book focuses on the correlation of three types of coping: individual, dyadic and relationship-oriented, understudied in Russian psychology. It is confirmed that partners' positive dyadic coping with stress is a most important factor of close relationships' development. The last chapter of the book presents a variety of psycho-diagnostic measures to study stress, relationships and coping which are developed and adapted by the authors and their colleagues for a Russian-language sample. The book will be useful to researchers, psychologists, counselors in the field of family psychology, marital relations, social work, medicine and education, teachers and students of higher educational institutions.



Издание осуществлено при финансовой поддержке  
Российского фонда фундаментальных исследований  
по проекту № 19-113-00067, не подлежит продаже

© Т.А. Крюкова, О.А. Екимчик,  
Т.П. Онекина, 2019  
© КГУ, 2019

ISBN 978-5-8285-1054-2

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	7
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ: СТРЕСС И ТРУДНОСТИ .....	11
1.1. Близкие (межличностные) отношения в психологии .....	11
1.2. Стресс и трудности в близких отношениях.....	17
1.2.1. Обзор современных исследований стресса в близких отношениях .....	17
1.2.2. Стрессогенность повседневных трудностей в близких отношениях .....	19
1.2.3. Деструктивная привязанность как хронический ненормативный стресс в близких отношениях.....	25
1.2.4. Стресс измены как психологическая травма.....	52
1.3. Динамика завершения/разрыва близких отношений партнеров: возможности профилактики негативных последствий .....	56
1.4. Социокультурный контекст исследования стресса, жизненных трудностей и совладающего поведения .....	63
Выводы.....	68
Литература .....	70
ГЛАВА 2. СОВАЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ В КОНТЕКСТЕ БЛИЗКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ .....	75
2.1. О типах совладающего поведения: индивидуальный, диадыческий и копинг, ориентированный на отношения.....	75
2.2. Совладание с жизненными стрессами у партнеров близких отношений: что способствует негативным последствиям?.....	83

2.3. Совладание с трудностями начала и завершения близких (партнерских) отношений .....	95
2.3.1. Динамика совладающего поведения партнеров близких отношений в зависимости от их этапа .....	95
2.3.2. Совладание со стрессами у партнеров на начальном этапе близких отношений .....	97
2.3.3. Совладание со стрессами при завершении/разрыве отношений .....	108
2.3.4. Эмпирические исследования совладания с завершением/разрывом близких отношений.....	114
2.3.5. Применение шкалы IOS «Включенность Другого в собственное Я» при изучении совладания с трудностями завершения нервых романтических отношений у подростков.....	124
2.4. Диалгический конинг, его возможности при коммуникативных трудностях у партнеров и половые различия.....	132
2.5. Совладание со стрессами детско-родительских отношений ....	142
2.5.1. Совладание замещающих родителей (нородителей) с ситуацией ненормативного (долгосрочного) кризиса в семье .....	142
2.5.2. Факторы выбора конинга замещающими родителями (нородителями): особенности личности и конинг .....	149
2.5.3. Специфика отношений привязанности между детьми и родителями в замещающих семьях как фактор совладания со стрессом.....	152
2.6. Совладающее поведение как стабилизатор близких отношений партнеров .....	166
Выводы.....	170
Литература.....	172

### ГЛАВА 3. ДИАГНОСТИКА СТРЕССА, СОВАДАНИЯ И ИХ ФАКТОРОВ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....

3.1. Диагностика стресса и совладающего поведения/конинга .....	183
3.1.1. Измерение стрессоров .....	183
§ 1. Линия жизни: индивидуальный и диалгический варианты ....	183
§ 2. Когнитивная оценка стрессовой ситуации (А.Ю. Маленова, 2015).....	184

3.1.2. Конинг-шкалы .....	191
§ 1. Кросс-культурная конинг-шкала (CCCS – Cross-cultural Coping Scale: Kuo, Roysircar & Newby-Clark, 2006, адаптация Т.А. Крюковой, Т.В. Гуцпиной, О.А. Екимчик, 2015).....	191
§ 2. Опросник супружеского (дидического) конинга (MCI – Marital Coping Inventory: M.L. Bowman, 1990, адаптация Е.А. Калугиной, Т.А. Крюковой, 2013) .....	200
§ 3. Экспресс-опросник конинга (Brief Copе: С. Carver, 1987) .....	208
§ 4. Опросник дидического конинга (DCI – Dyadic Coping Inventory: G. Bodenmann, 2008, адаптация О.А. Екимчик, Т.А. Крюковой, 2017) .....	211
§ 5. Шкалы конфликтов и решения проблем (CPS – Conflicts and problem-solving scales: P.K. Kerig, 1996).....	226
3.2. Психологическая диагностика близких взаимоотношений партнеров (в паре/диаде) .....	234
§ 1. Методика шкалы взаимоотношений (RSQ – Relationship Scales Questionnaire: D. Griffin & K. Bartholomew, 1994) .....	234
§ 2. Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых (MIMARA – Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment: K.A. Brennan & P.R. Shaver, 1995, адаптация О.А. Екимчик, Т.А. Крюковой, 2009).....	239
§ 3. Методики установки на любовь и секс (AALS – Attitudes About Love and Sex – «Colors of Love»: С. Hendrick & S. Hendrick, 1986, адаптация О.А. Екимчик, Т.А. Крюковой, 2011) .....	253
§ 4. Треугольная шкала любви (TLS – Triangular Love Scale: R.J. Sternberg, 1986/1997, адаптация О.А. Екимчик, 2011) .....	269
§ 5. Шкала истории любви (LSS – Love Stories Scale: R.J. Sternberg, 1996, адаптация О.А. Екимчик, 2015) .....	279
§ 6. Методика «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» (IOS, Inclusion of Other in the Self Scale: А. Aron, Е. Aron, D. Smollan, 1992) .....	291
3.3. Диагностика факторов стресса и конинга в контексте взаимоотношений .....	294
§ 1. Одиночество как стрессор. Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых (SELSA – Social and Emotional Loneliness Scale for Adults: Е. DiTommaso, В. Spinner, 1993, адаптация Т.А. Крюковой, О.А. Екимчик, 2015) .....	294

§ 2. Шкала одиночества (LO – Loneliness Scale: J. de Gierveld, T. van Tilburg, 1999, адаптация Т.А. Крюковой, О.А. Екимчик, 2013) .....	300
§ 3. Шкала доверия (TS – Trust Scale: J.K Rempel, J.G. Holmes, M.P. Zanna, 1985, адаптация Н.О. Белоруковой, 2008).....	310
§ 4. Психокоррекция стресса. Как разработать личный проект по уменьшению стресса (по К. Матени, 2010) .....	321
Литература .....	329
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>333</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга посвящена сложной проблематике совладания со стрессами и трудностями близких отношений в парах партнеров, сунругов, родителей – детей. Приводятся данные исследований, посвященных новой для отечественной психологии сфере изучения совладающего поведения – близким отношениям, которые занимают одно из первых мест в иерархии общечеловеческих ценностей. Близкие отношения рассматриваются здесь как контекст межличностных стрессов и совладания с ними. Высокая значимость близких (партнерских) отношений определяется их влиянием на эмоциональное благополучие и психологический комфорт человека через удовлетворение потребности в привязанности, интимности, любви и заботе, возможностью доверительного общения. Исследования выполнены преимущественно в парадигме современной когнитивной социальной психологии и в рамках современного психодиагностического подхода.

Нашли теоретико-эмпирическое подтверждение идеи о роли и специфике стресса/трудности в понимании качества и продолжительности близких отношений, дистресса как предиктора неблагоприятного развития отношений в паре и возможного разрыва. Получены данные о *специфике стрессовых состояний*: не всегда понимаемая их значимость для человека; опасность для его благополучия и самих отношений; длительность этих состояний, связанных с отношениями (например, ревность); сочетание остроты и хронического протекания состояний, определенная «суженность» сознания, непонимание себя и др. Установлено, что сильные стрессоры могут порождаться самими интимно-личностными отношениями

нары, семьи, либо привносятся пзвне. Перечислим самые значительные: стрессы, связанные с неудовлетворенностью отношениями, здоровьем; родительство; ситуация неверности в отношениях; одиночество, утрата доверия в диаде, тин привязанности к партнеру, несогласование ценностей, отсутствие эмпатии и выражения ноложительных эмоций; работа (профессиональный стресс, осложненный совмещением проблем семьи и работы, сменой работы или ее потерей); коммуникативные трудности.

Также удалось показать сопряженность трех типов конинга при совладании со стрессами близких отношений партнеров: индивидуальный конинг, диадический конинг, конинг, ориентированный на межличностные отношения. Для этого были проведены исследования с общим количеством испытуемых в 1247 человек, включенных в *близкие отношения* – романтические и супружеские (для них характерны высокий уровень интимности, наличие сексуального влечения; уровень обязательств каждого из партнеров), а также детско-родительские отношения. Раскрыта *специфика совладающего поведения* с подобными стрессами у партнеров (межличностными стрессами, о которых речь идет выше) близких отношений: в том числе некоторые механизмы совладания. Кроме уже сложившегося у каждого партнера индивидуального стиля совладания, члены пары/диады прибегают к совместным действиям при стрессе. Дифференцирован *диадический конинг* – разновидность (тип) совладающего поведения, при котором оба партнера прилагают конинг-усилия в ситуации переживания стресса: собирают о нем информацию, совместно вырабатывают оценку сложившихся условий, включаются в разрешение трудностей, эмоционально поддерживая друг друга. Нередко диадический конинг бывает *негативным*. В этом случае поведение партнеров включает враждебные, амбивалентные и поверхностные действия/слова, имеющие губные/деструктивные намерения.

Установлено, что хотя близкие отношения развиваются постепенно, имеются периоды их особой «хрункости»: например, это начало, а также этап становления близких отношений в паре. В это время опыта совместных конинг-усилий недостает, поэтому индивидуальный конинг, а тем более диадический конинг не всегда работают продуктивно или работают непродуктивно. При завершении/разрыве отношений также происходит усиление стресса и ослабление всех видов конинга, включая диадический, либо активизация негативных стратегий всех типов совладания.

Оказалось, что трансформация диадического копинга в копинг, ориентированный на близкие отношения, начинается при неэффективности и непродуктивности индивидуального и диадического видов копинга и условии осознания партнерами своего желания сохранять и развивать сами отношения – оставаться вместе. Это способствует профилактике стрессов повседневной совместной жизни и ненормативных трудных ситуаций. Малоизученный и поэтому недооцененный в отечественной психологии копинг, ориентированный на отношения, имеет особую функцию межличностной регуляции – когнитивно-поведенческие усилия для организации и поддержания социальных связей, отношений с другими людьми во время стрессовых ситуаций и событий. Можно назвать его социально-психологическим механизмом парной/диадической адаптации. Соправление со стрессами межличностных отношений (*relations-oriented*) специфично: более напряженно; сопряжено с индивидуальными копинг-усилиями, не всегда эффективно и продуктивно, требует значительных совместных усилий; цели копинга смещены, что нередко связано с когнитивно и эмоционально искаженной оценкой партнера, ситуации и себя.

Значительная работа проделана авторами в области исследования и адаптации психодиагностических методик измерения совладания со стрессами близких отношений и его факторов для русскоязычной выборки. Проведена адаптация Опросника диадического совладания Г. Боденманна (*Dyadisches Coping Inventar – DCI*, 2008). Адаптированы и подготовлены к более тщательной психометрической проверке методики, ранее не используемые в отечественных исследованиях: 1. Опросник Д. Гриффина и К. Бартоломью Шкалы отношений – *RSQ – Relationship Scales Questionnaire*, 1994; Шкала включенности Другого в собственную Я-концепцию (*IOS – Inclusion of Other in the Self Scale*) авторов А. Арон, Е. Арон, Д. Смолэн, 1992.

Книга состоит из предисловия, трех глав и заключения. Авторство распределено следующим образом: первая глава написана О.А. Екимчик и Т.Н. Онекиной; вторая глава – Т.А. Крюковой (с использованием материалов и результатов исследований О.А. Бычковой, Д.Н. Захарченко, Е.А. Бебневой); третья глава, посвященная методикам исследования данного проблемного поля, составлена О.А. Екимчик из ряда авторски адаптированных методик О.А. Екимчик и Т.А. Крюковой, а также методик, представленных коллегами: Н.О. Белоруковой и А.Ю. Маленовой.





# ГЛАВА 1

## Психология близких отношений: стресс и трудности

### 1.1. Близкие (межличностные) отношения в психологии

Отношения – психологические, межличностные, «Я – Другой» – составляют сущность личности и во многом определяют индивидуальное благополучие человека, чувство полноты бытия, здоровья, радости и счастья (А. Адлер, М. Аргайл, Д.А. Леонтьев, А.О. Прохоров). Отношения имеют высокую значимость и для группового функционирования (семья, команда, коллектив, организация). Конструкт «качество (межличностных) отношений» подвержен действию большого количества факторов и детерминант, среди них: личность и ее самосознание (идентичность), саморазвитие, эмоциональный интеллект, паттерны взаимодействия с другими, поддержка партнера и социокультурный контекст в целом, включая экономические факторы (Крюкова, Екимчик, 2015; Саноровская, 2014).

Межличностные отношения как взаимная готовность субъектов к определенному типу взаимодействий, сопровождающаяся эмоциональным переживанием: положительным, индифферентным, отрицательным (Обозов, 1990) избирательны, прежде всего, в эмоционально-оценочном смысле. Они представляют собой сознательную, избирательную, основанную на опыте, психологическую связь человека с различными сторонами объективной действительности, выражающуюся в его действиях, реакциях и переживаниях, в основе которой лежат разнообразные эмоциональные

состояния взаимодействующих людей. Главным системообразующим условием межличностных отношений является связь между их носителями и ее субъективное переживание каждым участником. Партнеры вовлечены в отношения и выступают в них одновременно и субъектами, и объектами. Отношения понимаются как процесс и как результат отражения субъективно переживаемых взаимосвязей в сознании участников, что опосредует характер их взаимодействия и влияет на складывающийся образ партнера (Саноровская, 2014; Шинова, Крюкова, 2016).

Близкие отношения – это вид межличностных отношений, в которых «доминируют внутренние личностные факторы, основную роль играют чувства и близость». Отношения могут быть объективно близкие (кровно-родственные) и субъективно близкие (со значимым Другим). Перечислим их основные характеристики: осознанность, открытость, отказ от социальных и ролевых стереотипов, традиций, защит (Куликов, 2013, с. 110). Для нас представляют интерес субъективно близкие отношения мужчины и женщины. Можно отметить дискуссионность обозначенных характеристик, особенно субъективно близких гетеросексуальных отношений: не все процессы и состояния являются осознанными (К.Г. Юнг, В.Н. Кунцына; О.А. Екимчик), присутствуют ролевые установки и стереотипы (Р. Стернберг, 1996), хотя бы на этапе становления.

В структуре близких отношений выделяют три компонента: когнитивный (знания о себе и своем партнере, установки на отношения и модели сценариев отношений), эмоциональный (чувства и эмоции к партнеру и в отношениях, близость как психологическая дистанция), поведенческий (взаимодействие партнеров друг с другом). Кроме того, важным аспектом является мотивация партнеров к включенности в близкие отношения, сексуальное влечение и взаимная привлекательность.

В содержательный аспект близких отношений включают знание о себе и партнере; установки; положительные, отрицательные и амбивалентные чувства, в частности любовь и/или враждебность, эмоциональные состояния (близость, интимность, чувствительность, удовлетворенность собой, партнером, отношениями и другие); поведение и взаимодействие партнеров. Динамическая сторона близких гетеросексуальных отношений включает в себя этапы (стадии) развития с момента их возникновения и до завершения (Екимчик, 2016).

В.Н. Кунцына выделяет уровни психологической близости в отношениях. Первичный уровень – устойчивый, характеризующий спонтанностью, неосознанностью, высоким уровнем доверия, принятием на чувственном уровне, эмоциональной близостью. Второй уровень предполагает рациональность, осознанность, наличие сходства установок, ценностей, норм, жизненного опыта. Отмечается важность сочетания этих двух уровней. Партнеры в близких отношениях чувствуют, что благополучие каждого из них связано с устойчивостью и надежностью их взаимоотношений. Отношения рассматривают не только с точки зрения настоящего, но и будущего (Кунцына, 1991). Близость рассматривают как психологическую дистанцию с Другим, включенность его в собственное Я. (Кроник, 1998; Арон и др., 1992).

Особо подчеркивается большая роль эмоциональной чувствительности, эмпатии, аффективной взаимосвязанности и в тоже время риска быть уязвленным, получить травму у взрослых партнеров близких и, в том числе романтических взаимоотношений (см. статьи: Cavallo и др., Reis; Shaver, Milulincer; Birnbaum / под ред. М. Mikulincer, Ph.R. Shaver, 2014, с. 235–331).

К характеристикам эмоциональной стороны близких отношений относится интимность. В настоящее время в науке понятия «близость» и «интимность» дифференцируют слабо (Ц.Н. Короленко; А. Арон, Р. Стернберг). Р. Стернберг рассматривает интимность и близость как синонимы. Но мнению Ц.Н. Короленко, интимность есть феномен принадлежности и эмоциональной связи с другим человеком, включая взаимность, ранимость и открытость. Интимность требует способности, с одной стороны, находиться вместе, с другой, – сохранять сенаратность и индивидуальность в интимных отношениях. Интимность – это нереживание эмоциональной близости (Короленко 2012, приведено по: Екимчик, 2016). Одной из причин разрыва близких отношений является отсутствие интимности и осознание этого. Интимность – это тонкий баланс сохранения своей индивидуальности и глубокой эмоциональной связи с другим человеком, при этом секс не является обязательным условием (Андреевская, 2014; Дмитриева, Буравцова, 2013). Интимность рассматривают в качестве типа близости (чувство близости), определяя как динамический процесс – степень близости между партнерами может меняться. Интимность – это качество отношений (Горельцева, 2011). Понятие

«близость» шире понятия «интимность». А.В. Куликов указывает, что близость характеризуется «нереживанием интимности, единения, взаимной связности» (Куликов, 2013, с. 113). Следовательно, интимность является эмоциональным компонентом, ее наличие/отсутствие определяет степень близости отношений, поддерживает комфортную психологическую дистанцию между партнерами, позволяющую сохранять собственную индивидуальность и пространство для личного развития.

Есть ряд исследований, рассматривающих эмоциональные характеристики близких отношений в контексте теории привязанности (Дж. Боулби). В работах Ф. Шейвера, С. Хейзен, К. Бреннан и др. мы встречаемся с изучением типов привязанности к партнеру либо отдельных ее характеристик, которые отражают эмоционально-поведенческий аспект отношений и фактор развития отношений. В отечественных исследованиях проблема привязанности к партнеру раскрывается в работах О.А. Екимчик, деструктивная привязанность как особый вид изучается Т.Н. Онекиной (Григоровой), Т.В. Казанцева акцентирует внимание на типах привязанности как опыте близких отношений. При этом Т.Н. Онекина (Григорова) отмечает, что деструктивная привязанность в отношениях является стрессором, который требует совладания от партнеров, особенно от самого носителя такой привязанности (Екимчик, 2016).

Когнитивная характеристика близких отношений, в частности, установки на отношения, оценки, представления о себе, партнере, идеальных близких отношениях исследуется в рамках когнитивно-поведенческого подхода (Э. Бершид; К. Хендрик, С. Хендрик; Р. Стернберг). Интересной, на наш взгляд, является теория любви как истории Р. Стернберга, она позволяет исследовать многоликие концепции близких отношений, их конструирование и нереструктурирование (Екимчик, 2017).

Р. Стернберг в рамках факторной теории выделяет три характеристики любви: интимность (близость, эмоциональные нереживания), страсть (сексуальная привлекательность партнера, влечение к нему – мотивационная характеристика) и обязательства (поведенческий аспект, отражающий в конкретном случае заботу о благополучии партнера и развитии отношений) (Sternberg, 1986/1997). На наш взгляд, данные характеристики любви отражают качественные аспекты близких отношений мужчины и женщины, когда мы анализируем их выраженность у партнеров

диады. Интересный поворот в концепции любви и отношений мы встречаем в работах Р. Стернберга и его учеников (1996), рассматривающих любовь как историю. В указанной концепции уделяется внимание не только когнитивно-поведенческому компоненту любви, но и динамике развития отношений, их предпологаемому результату.

Личности партнеров в близких отношениях не могут быть константными и абсолютно идентичными друг другу во всех своих проявлениях и переживаниях, изолированными от социального контекста. При этом они стремятся к переживанию интимности, взаимности и единения с партнером. Преодоление данного противоречия лежит в основе функциональной динамики близких гетеросексуальных отношений, в ходе которой они укрепляются и переходят на новый уровень или распадаются. Выделяют особую роль фильтров (барьеров), которые необходимо преодолеть для развития эмоциональных отношений. Проанализированы факторы, позволяющие преодолеть эти фильтры и стабилизирующие отношения: адекватная организация взаимодействия, наличие у партнеров определенных личностных свойств и включенность в совместную деятельность (Гозман, приведено по: Екимчик, 2009).

Динамика и развитие близких отношений могут быть рассмотрены и через выполнение условий: одинаковой степени значимости партнеров друг для друга, открытости взаимодействия, взаимности (Кроник и др., 1998). К.А. Бочавер говорит о трудностях, преодоление которых способствует развитию романтических отношений в юношеском возрасте. Он выделяет три группы трудностей, вызванные личными особенностями, конфликтом между партнерами и давлением извне (Бочавер, 2012).

В зарубежных исследованиях динамика близких отношений рассматривается в контексте теории привязанности. Близкие отношения понимаются как результат сформированной взрослой романтической привязанности к партнеру (Екимчик, 2009, 2016).

В рамках когнитивно-поведенческого подхода динамика близких отношений анализируется от стадии влюбленности до их разрыва/распада. Н. Реган приводит тщательный анализ стадии завершения отношений (Regan, 2011).

В концепции «любовь как история» динамика близких отношений определяется сходством/различием эмпирических теорий

любви и отношений партнеров (тематикой, ролями, сюжетом), стремлением их реализовать и создать общую «теорию» для пары (Sternberg, 2001).

Таким образом, рассмотрены содержательный и динамический аспекты близких отношений мужчины и женщины. Качество и удовлетворенность близкими отношениями партнеров определяются их содержательными характеристиками. Динамическая сторона отношений нуждается в дальнейшем исследовании для выявления ее механизмов и факторов, определяющих направление развития и стабилизацию. Мы придерживаемся позиции, согласно которой стресс и сформированный диадический контекст — это факторы динамики, а совладание/несовладание с повседневными трудностями может выступать как совокупность механизмов развития близких отношений. Каким образом это происходит, рассмотрим далее.

## 1.2. Стресс и трудности в близких отношениях

### 1.2.1. Обзор современных исследований стресса в близких отношениях

Стресс оказывает сильное влияние на качество и продолжительность близких отношений, неслучайно зарубежные исследователи партнерских, супружеских отношений уделяют этой теме особое внимание. По мнению Д. Майерса, Г. Боленмана и др., дистресс относится к предикторам разрыва, развода. Е.Ю. Коржова, Г.С. Никифоров рассматривают его роль в неблагоприятном развитии отношений в паре, негативные последствия для здоровья и жизни человека вплоть до депрессии и суицида. Так как партнерские конфликты и напряженность в отношениях могут не разрешаться десятилетиями, их последствия, несомненно, опасны для личности и самих отношений. Как утверждает Т.А. Крюкова и ее соавторы, чаще всего причины конфликтов и собственный вклад личности в нереживание стрессов/трудностей слабо или совсем не осознаются субъектами отношений (Крюкова, Екимчик, 2015).

Стресс в близких отношениях мужчины и женщины – довольно распространенное явление. Неустойчивость и динамичность отношений в диаде; воздействие внешних факторов, повышенная чувствительность партнеров к изменениям и эмоциональная вовлеченность в происходящее способствуют когнитивной оценке ситуации как угрожающей благополучию партнеров (Екимчик, 2016).

В зарубежной психологии проблема стресса и совладания в близких отношениях мужчины и женщины исследуется более 20 лет. М. Нинкуорт и К. Фабел проанализировали противостояния отношений внешним стрессорам, изучили динамику социальных требований к диаде и пришли к выводу, что справиться с ними с помощью проблемно-ориентированного совладания способны партнеры старше 30 лет с хорошим качеством отношений. Мужчины и женщины с невыраженным проблемно-ориентированным копингом, низким качеством близких отношений более уязвимы к изменению социальных требований (см.: Pinquart, Fabel, 2009, приведено по: Крюкова, Екимчик, 2015).

Четырехлетний лонгитюд Нэффа и Карни посвящен исследованию того, как внешние стрессоры влияют на когнитивные



процессы в браке. Они установили: стресс негативно влияет на восприятие характера супруга и обработку, интерпретацию информации о качестве отношений (Neff, Karney, 2004).

В кросскультурном сравнении китайских и американских пар проанализированы концепции любви, восприятие стресса и удовлетворенность отношениями у представителей разных культур (Jackson, Chen, 2006).

Г. Боденманн активно разрабатывает проблему диадического стресса и конинга в близких (супружеских) отношениях более 10 лет. Диадический стресс – это стрессовое событие или встреча, которая всегда относится к обоим партнерам. Диадический стресс возникает, когда оба партнера непосредственно сталкиваются с одним и тем же стрессовым событием, когда напряжение возникает внутри самой пары или косвенно, когда напряжение одного партнера перетекает к другому, заражает его и влияет на них обоих. Конинг в диаде рассматривается как совместные усилия, действия пар или совместное использование общих ресурсов для преодоления стресса (Bodenmann, 2006).

Таким образом, в зарубежных исследованиях идет активная разработка проблемы стресса в контексте близких (супружеских) отношений. Выявлены связи между конингом и качеством близких отношений. Отмечается, что несовладание со стрессорами снижает удовлетворенность отношениями, способствуя их распаду. Вводится понятие диадического стресса как отдельного вида стресса, встречающегося именно в контексте близких отношений. В отечественной психологии также появились исследования диадического стресса. Мы выявили, что были проведены исследования совладания со стрессом измены, с одиночеством в супружеских отношениях, с ревностью, с деструктивной привязанностью, с разрывом/распадом отношений.

Для анализа проблемы стресса в близких отношениях мужчины и женщины в отечественной науке приведем одну из распространенных классификаций стрессоров К. Олдин (Aldwin, 1994). Она предлагает классифицировать стрессоры по двум основаниям: сила-слабость стресса и продолжительность действия. Исходя из этих критериев, выделяет четыре вида стрессоров:

1) травма (катастрофа, несчастный случай) – короткое но продолжительности, но сильное но воздействию явление, событие (война, смерть, неожиданный развод);

2) жизненное событие – более продолжительное и оказывающее большое влияние на дальнейшую жизнь и судьбу событие (появление/уход члена семьи, переезд);

3) хронический ролевой стрессор (напряжение) – сюда относятся в первую очередь, неразрешимые конфликты, накапливающиеся в ходе выполнении тех или иных социальных ролей («добытчик», сексуальный партнер, жена, теща, зять и т. д.);

4) жизненные трудности, возникающие при ежедневном взаимодействии личности и среды или микрострессоры. Это слабые стрессовые воздействия, сила которых может возрасти, накапливаясь, и представлять для семьи большую трудность, чем какое-либо жизненное событие (например, постоянная нехватка денег, плохое жилье) (Aldwin, 1994; Крюкова, 2004).

Анализируя далее проблемы стресса в близких отношениях, рассмотрим измену как системный кризис отношений, травму, деструктивную привязанность как ролевые стрессоры и повседневные трудности.

### **1.2.2. Стрессогенность повседневных трудностей в близких отношениях**

Приведенные исследования (измены, деструктивной привязанности) акцентируют внимание на отдельных стрессорах близких отношений, которые напрямую влияют на их качество. Близкие отношения мужчины и женщины возникают и развиваются обязательно в некотором социальном контексте, который мы можем рассматривать как внешнюю среду. В то же время сами близкие отношения являются средой для развития личности партнеров. Для нас особый интерес представляют жизненные трудности, становящиеся микрострессорами и возникающие при ежедневном взаимодействии личности и среды, пары и среды.

В исследовании стрессовых ситуаций у супружеских пар на стадии «пустого гнезда» делается вывод: повседневные стрессы потенциально способствуют расстройствам личности. На наш взгляд, проблема повседневных трудностей в близких отношениях мужчины и женщины требует тщательного изучения. Нельзя однозначно утверждать, что они возникают только в супружеских отношениях на стадии «пустого гнезда». Повседневные трудности могут быть как стабилизаторами отношений, так и их деструкторами. Важно

выявить, что именно оценивается партнерами в близких отношениях как повседневные трудности, есть ли связь между качеством отношений и оценкой ежедневного взаимодействия со средой как стрессового, требующего совладания (Екимчик, 2016).

Цель исследования: изучить феномен повседневных трудностей как диадический стрессор в близких отношениях мужчины и женщины.

Гипотеза: выраженность содержательных характеристик близких отношений мужчины и женщины (интимность, страсть, обязательства, близость и диадический coping) определяет наличие повседневных трудностей и их оценку партнерами.

Выборка включала 50 человек: 25 мужчин и 25 женщин в близких отношениях в возрасте от 18 до 28 лет; средний возраст испытуемых составил 21,7 лет. Стаж близких отношений от 1 года до 7 лет (средний стаж – 2,5 года). Среди опрошенных 12 пар живут вместе (9 пар – постоянно, 3 пары – время от времени). В процессе исследования использовались методы и методики: «Треугольная шкала любви» (Р. Стернберг, 1986, адаптирована Т.А. Крюковой, О.А. Екимчик, 2011); Методика Включенность Другого в собственную Я-концепцию (IOS – the Inclusion of Other in the Self Scale – Aron, Aron, и Smollan, 1992, адаптирована Т.А. Крюковой, Д.Н. Захарченко, О.А. Екимчик, О.А. Бычковой и др. 2015–2016) (Aron, 1992); Опросник диадического coping (DCI – Dyadic Coping Inventory) Г. Боденмана (DCI: Bodenmann, 2008; Ledermann и др., 2010; адаптированная О.А. Екимчик и Т.А. Крюковой, 2017); авторское интервью, направленное на изучение характеристик близких отношений и повседневных трудностей в них; контент-анализ. При обработке данных использовался пакет статистических программ SPSS 19.0.

Полученные в эмпирическом исследовании результаты позволили более полно описать феномен близких гетеросексуальных отношений. У мужчин и женщин данные характеристики близких отношений (интимность, страсть и обязательства) выражены сходным образом и достаточно сбалансировано: не отличаются существенно от средних нормативов данных параметров по русскоязычной выборке. Мужчины и женщины одинаково оценивают уровень включенности партнера в свое личное пространство. Следует обратить внимание, что мужчины более стабильны в своем выборе, тогда как женщины имеют больший разброс в значениях. Полученные

результаты свидетельствуют о том, что в близких отношениях присутствует равное участие каждого, не нарушаются личные границы партнеров, но одновременно с этим есть общее, что объединяет партнеров. Можно констатировать, что партнеры в среднем отмечают гармоничность своих близких отношений, адекватность и уравновешенность границ включенности другого партнера в личное пространство.

Далее проанализированы показатели коммуникации с партнером во время стресса и применяемого партнером общего диалектического копинга, который является показателем функциональности близких отношений. Диалектический копинг в целом сформирован у респондентов, партнеры принимают на себя часть стресса друг друга, прилагают общие усилия, направленные на преодоление стресса, влияющего на отношения. Они оказывают друг другу поддержку, помогая в совладании, а также пытаются совместно и симметрично работать, чтобы справиться с повседневными трудностями. Мы сравнили параметры близких отношений у партнеров. Достоверно значимых различий в выраженности характеристик близких отношений в диаде между мужчиной и женщиной не выявлено.

Бликие отношения характеризуются теплыми чувствами близости и присоединения, эмоциональной поддержкой, сопровождаются влечением к партнеру, адекватным уровнем включенности в отношения, заботой, взаимопониманием, совместным времяпровождением. Существенных половых различий в выраженности характеристик близких отношений между партнерами не выявлено.

В интервью практически все опрошенные назвали свои отношения близкими (92%), но некоторые отметили недостаточный уровень близости (8%). Близость в отношениях определялась респондентами как *«доверие друг к другу»*, *«взаимопонимание»*, *«любовь»*, *«открытость»*. Характеризуя отношения, партнеры отметили: *«делимся глубоко личным друг с другом»*, *«понимаем друг друга с полуслова»*, *«родственные души»*, *«знаем друг друга очень хорошо, иногда знаю наперед, что сделает, скажет или подумает»*. Проявление близости выражается *«в заботе»*, *«в умении говорить открыто обо всем и не стесняться»*, *«в доверии»*, *«в поцелуях, объятиях, прикосновениях»*, *«в помощи»*, *«в общих решениях каких-либо проблем или трудностей»*.

Установлено: 88% респондентов отметили наличие трудностей в повседневной жизни и 12% отрицают их. Феноменология повседневных трудностей в близких отношениях: *«проблемы на работе», «рутина, однообразная жизнь», «усталость», «большая физическая и умственная нагрузка», «недостаток свободного времени», «финансовые трудности», «недостаток новых впечатлений», «болезнь близкого родственника»* и другое. Некоторые респонденты обозначили: *«конфликты с любимым человеком», «недостаток поддержки и понимания со стороны партнера»*. На основании анализа ответов можно констатировать: не всегда имеет место четкое разграничение своих личных трудностей и трудностей, касающихся близких отношений. Выявлено, что личные повседневные трудности сказываются на близких отношениях (это отметили 46%): *«бывает, срываюсь на партнера/партнершу, могу накричать», «сильно портится настроение, не хочется общаться ни с кем, даже с любимым человеком», «некоторые трудности на работе требуют длительного времени для решения – мы реже видимся», «возникают ссоры на пустом месте»*. Респонденты также указали на ресурс отношений и диалогическое совладание: *«могу пожаловаться своему партнеру, рассказать, поделиться, а он поддержит и поможет советом», «любимый человек старается создать комфортную обстановку, помогает расслабиться и отвлечься»*.

Посредством контент-анализа было выявлено, что для партнеров повседневные трудности делятся на: трудности в отношениях (*«ссоры с любимым человеком», «конфликты», «разногласия», «недопонимание», «недоверие к партнеру», «ревность», «недостаток совместного времяпрепровождения», «однообразие в отношениях», «распределение обязанностей», «отсутствие поддержки партнера», «недостаток внимания»*) и трудности вне отношений (*«проблемы на работе», «рутина, однообразная жизнь», «усталость», «большая физическая и умственная нагрузка», «недостаток свободного времени», «финансовые трудности», «проблемы в семье»*). Полученные результаты подтверждают: повседневные трудности в близких отношениях – это прямые и косвенные стрессоры, потому что и те и другие сказываются на отношениях. Партнеры в диаде одинаково отмечают наличие этих трудностей и их влияние на отношения (чаще отрицательное, отмеченное 86% респондентов).

Меньшая часть выборки (14%) дают положительную оценку влияния трудностей, отмечая их стабилизирующее воздействие на

близкие отношения: «это помогает понять, что не так в отношениях», «вместе мы пытаемся решить проблему, и это укрепляет отношения», «мелкие ссоры предотвращают крупные, позволяют решить проблему на начальном этапе».

Нами был поставлен интересный вопрос: отличаются ли повседневные трудности у нар в зависимости от стажа отношений и формы проживания? Мы получили значимое различие в оценке только одного вида трудности – «однообразие в отношениях», характерного для нар со стажем отношений более 3 лет ( $\chi^2=4,62$ ;  $p=0,03$ ). Следовательно, можно утверждать: независимо от стажа отношений и от формы проживания партнеров, наличие повседневных трудностей, их влияние на отношения они оценивают практически одинаково, отмечают одни и те же виды трудностей.

Далее мы разделили выборку по критерию наличия (группа 1)/отсутствия (группа 2) трудностей и сравнили выраженность содержательных характеристик близких отношений у двух групп. Выявленные достоверно значимые различия представлены на рисунке 1.

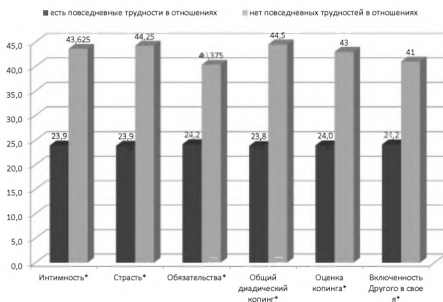


Рисунок 1. Достоверно значимые различия в содержательных характеристиках близких отношений респондентов, отмечающих наличие трудностей в близких отношениях и не отмечающих их: \* – различия выявлены с помощью U-критерия Манна-Уитни,  $P<0,05$

Анализ диаграммы, иллюстрирующей указанные выше различия, позволяет утверждать: у респондентов, отмечающих наличие трудностей в отношениях, интимность, страсть, обязательства, сформированность диадического конинга, уровень включенности в близкие отношения выражены ниже, чем у респондентов, которые отмечают отсутствие трудностей в отношениях. А так как сами близкие отношения генетически появляются раньше, чем трудности в них, то мы приходим к выводу: качественная (содержательная) характеристика близких отношений определяет наличие трудностей в них и оценку партнеров.

Близкие гетеросексуальные отношения являются важной сферой жизнедеятельности, в которой развивается личность и удовлетворяются базовые потребности. Содержательные характеристики: валентность чувств, эмоциональные состояния, когнитивные оценки и установки партнеров относительно друг друга и отношений в целом, а также взаимодействие, — определяют качество и удовлетворенность близкими отношениями мужчины и женщины. Динамическая сторона обусловлена, с одной стороны, самой природой близких отношений, с другой стороны, — их социальным контекстом.

Диадический стресс и конинг как феномены характерны для близких отношений мужчины и женщины. Совместное совладание со стрессом в близких отношениях способствует поддержанию их качества и сохранению близости, в то же время оно является признаком функциональности самих отношений.

Пары в близких отношениях выделяют повседневные трудности в отношениях и вне отношений. Партнеры схожи по наличию данных трудностей, сближаются в их оценке. При этом партнерами со стажем отношений свыше 3 лет чаще указывается «однообразие в отношениях» как один из видов повседневных трудностей.

В близких отношениях мужчины и женщины с явно выраженными следующими характеристиками: страсть, обязательства, близость, соблюдение партнерами личностных границ и сформированность диадического конинга, партнерами отмечается меньше повседневных трудностей. Однако такой процесс не является односторонним: первоначально именно характеристики самих отношений определяют появление трудностей в отношениях, а затем уже трудности становятся фактором, который может сказываться на близких отношениях.

### 1.2.3. Деструктивная привязанность как хронический ненормативный стресс в отношениях

В отличие от феномена зависимости (любобной аддикции), привязанность во взрослом возрасте подразумевает прочную, сплнную эмоциональную связь с партнером, что не предполагает феномена зависимости. Кроме того, привязанность, направленная на поддержание близости с партнером, в отличие от любовной аддикции, не подразумевает клинических изменений в психике человека, составляющих так называемый «портрет» зависимой личности (Пил, Бродски, 2005).

В то же время привязанность, в отличие от зависимости, несет в себе биологические функции, связанные с необходимостью выживания, защиты от негативного воздействия внешнего мира, продолжением рода, а также удовлетворяет важнейшие для развития личности потребности в любви, принятии, безопасности.

Существенным является тот факт, что взрослый человек имеет возможность выбора партнера для близких отношений, то есть объекта привязанности, а также обладает возможностью сознательного разрыва близких отношений и прекращения поведения привязанности. Поскольку данный выбор является сознательным выбором самого человека, насколько ему самому понятны мотивы выбора партнера – вопросы дискуссионные. Однако мы не ставим под сомнение тот факт, что в сравнении с привязанностью к объекту в детском возрасте, взрослый человек имеет больше возможностей управлять своим поведением привязанности. Так, единственной возможностью разорвать эмоциональную связь с объектом привязанности в раннем детстве является «потеря» объекта – смерть, долгие, частые разлуки, то есть физическое отделение от него, случайное или запланированное объектом привязанности. В случае, когда потребности ребенка не удовлетворяются должным образом, и мать проявляет по отношению к нему недоступность, жестокость, амбивалентность, возникают нарушения привязанности, формируются небезопасные стили привязанности, но сама эмоциональная связь не прерывается и не способна прерваться. Однако здоровая взрослая личность, обладающая субъектностью, имеет как возможность поиска партнера, отношения с которым способны удовлетворить важные потребности, так и возможность разрыва неудовлетворяющих отношений.



Тот факт, что не все взрослые мужчины и женщины разывают близкие отношения с холодным, недоступным, ненадежным или травмирующим партнером; могут длительное время находиться в отношениях, в которых отсутствует переживание близости, любви и принятия, на наш взгляд, свидетельствует об искаженном функционировании механизма привязанности, приводящем к переживанию хронического стресса в близких отношениях.

Подобное искажение предлагается называть деструктивной привязанностью к партнеру во взрослом возрасте, которая представляет собой генерализованный тип небезопасной привязанности, имеющий ярко выраженный стрессогенный характер, связанный с хроническим переживанием личностью угрозы разрыва отношений и потери партнера, и оказывающий негативное влияние на ее психологическое благополучие (Онекина (Григорова), 2012–2015).

Поведение данной привязанности способствует возникновению у субъекта специфических эмоциональных переживаний и когнитивных установок, направленных на укрепление связи с объектом привязанности и снижение уровня переживаемого стресса.

На общей выборке в 165 человек было проведено исследование стрессогенных проявлений деструктивной привязанности в близких отношениях. С помощью полуструктурированного феноменологического интервью, направленного на изучение проявлений деструктивной привязанности, их стрессогенного характера, переживаний индивида и способов совладания с ними, было выявлено, что для субъекта привязанности в подобных отношениях свойственны:

- Хроническое переживание тревоги/беспокойства о качестве близких отношений, их стабильности, возможности развития. Другими словами, в подобных отношениях у партнеров нет уверенности, определенности в том, продолжатся эти отношения или нет; есть переживания угрозы прекращения отношений. Причинами данных переживаний могут являться неоследовательность их партнеров, импульсивность их поведения, нестабильность чувств; а также беспричинная, «интуитивная» тревога.

- Отсутствие удовлетворенности потребностей в любви и принятия со стороны партнера. Человек, находящийся в подобных отношениях, даже в кризисных, трудных ситуациях (например, болезнь), не может «опереться» на своего партнера, несмотря на то, что в такие моменты потребность в опоре на объект привязанности

резко усиливается. С другой стороны, у второго партнера кризисная ситуация, случившаяся с их партнером по отношениям, не активизирует поведение привязанности, желания сблизиться и т.д. В связи с тем, что само переживание небезопасности в подобных отношениях являются стрессом для субъекта привязанности, его потребности в сближении с партнером, несмотря на его определенную недоступность, оказываются чрезвычайно актуализированными.

- Переживание эмоциональной зависимости от партнера (что не всегда означает клинический вариант зависимости). Возникает противоречие между силой привязанности к партнеру, значительной, неудовлетворенной и актуальной потребности в близости и низким качеством самих отношений. Сила привязанности к партнеру, наличие некоторого положительного опыта в близких отношениях с ним усиливают уверенность в том, что данный партнер все-таки может удовлетворить потребности другого, что укрепляет переживание зависимости от него. Мужчины и женщины, испытывающие деструктивную привязанность к партнеру, говорят о невозможности разрыва отношений с ним, имея в виду эмоциональную «болезненность» такого разрыва.

- Переживание в близких отношениях с партнером элементов эмоционального/физического насилия. Насилие в данных отношениях гендерно окрашено: мужчины чаще отмечают факты эмоционального насилия (оскорбления; угрозы, снижающие самооценку; непредсказуемые вспышки гнева партнерши и др.). Женщины чаще переживают физическое насилие, в том числе принуждение к сексуальным действиям; также женщины чаще говорят об экономическом контроле со стороны партнера (невозможность совершать покупки без одобрения партнера; отсутствии личных средств при совместном проживании и др.) (Григорова, 2015).

Тот факт, что сами близкие отношения с партнером, к которому сформировалась деструктивная привязанность, отличаются от близких отношений, в которых партнеры испытывают друг к другу безопасную привязанность, был также подтвержден в исследовании.

Так, например, подобные близкие отношения имеют свои специфические особенности на начальной стадии их развития. Одной из характерных особенностей начала развития близких отношений субъектов деструктивной привязанности является

свойственная им «мифологизация» встречи партнера, знакомства с ним, что проявляется на когнитивном уровне. Встреча, знакомство с партнером воспринимаются и интерпретируются ими как уникальное событие высочайшей степени значимости. Мужчины и женщины высказывались о ситуации первой встречи с будущим партнером следующим образом: *«меня как будто фазила молния»; «я как ее увидел – все на свете перестало существовать»; «я понял, что теперь моя жизнь изменится»; «наверно, мы уже встречались в прошлой жизни»; «меня как будто фазу приворожили к нему»; «думам я понимала, что ничего хорошего от него ждать не стоит, но какая-то неведомая сила снова меня к нему тянула»* и др.

Также мужчины и женщины, находящиеся в подобных отношениях, склонны считать, что они испытывали некоторое «предчувствие» встречи с нынешним партнером, ожидали знакомство и начало отношений. Знакомство с партнером они определяют как «судьбоносное» для своей жизни, буквально разделившее ее на «до» и «после». Respondенты высказывались о подобном переживании следующим образом: *«Я знаю, что неслучайно иду на этот концерт, как будто какая-то сила заставила меня туда пойти. Так я встретила его»; «С первого взгляда я почувствовала – что это мужчина всей моей жизни, тот, которого я так ждала»; «Я знаю, что рано или поздно, но мы бы встретились и были вместе»*. Подобные искажения позволяют будущим партнерам не замечать тревожные моменты в поведении другого, а также негативные изменения в собственной эмоциональной сфере, в частности, усиление тревоги.

Песмотря на то, что подобные мысли могут быть свойственны человеку в состоянии влюбленности, но крайней мере, в обыденном ее понимании, они также могут служить защитой от нарастающего напряжения. Напряжение же, в свою очередь, может возникать в виду необходимости сохранения разрыва «идеального» и «реального» образов партнера.

Таким образом, данные особенности восприятия начала отношений на первых этапах близких отношений позволяют субъектам деструктивной привязанности снижать испытываемый уровень тревоги, тем самым укрепляя отношения и удерживая человека от самостоятельного разрыва с партнером. В дальнейшем эти особенности восприятия отношений становятся той самой опорой, позитивным, хотя и мало относящимся к реальности, опытом, который позволяет субъекту деструктивной

привязанности к партнеру оставаться в неудовлетворительных отношениях.

Как уже сказано выше, мужчины и женщины, находящиеся в подобных отношениях, говорят о том, что еще в начале близких отношений с партнером чувствовали острую тревогу, связанную с нереживаниями недоступности его как объекта привязанности, а также страх, вызванный опасениями, что отношения не сложатся, что партнер не отвечает взаимностью, избегает, игнорирует, проявляет неноследовательность. В проведенном интервью мужчины и женщины давали своим партнерам такие характеристики как «ускользающий», «загадочный», «ненредсказуемый» и т.д. То есть, несмотря на то, что особенности личности и поведения второго партнера не изучались, данные мужчины и женщины вызвали у своих партнеров схожие нереживания тревоги, неуверенности, неустойчивости отношений. Так, участвовавшие в исследовании люди приводили следующие примеры данного нереживания: *«Я не знала, нравилась ли я ему на самом деле, но постоянно думала и переживала из-за этого»; «Я стал напряженным и нервным, как только она появилась в моей жизни»; «Часто я представляла, как он уйдет от меня, когда лучше меня узнает. По сравнению со мной, он такой идеальный, чего не сказать обо мне».*

Кроме того, мужчины и женщины говорили о тревоге, связанной с ревностью и недоверием к новому партнеру. Также они подчеркивали, что инициатива в развитии отношений с партнером шла от них самих, и в целом они чувствовали себя более заинтересованными в поддержании отношений, чем их партнеры. Чаще всего они высказывались следующим образом: *«Я понимала, что он не хочет сейчас серьезных отношений, но я не могла упустить такого мужчину»; «Все нужно было только мне одному»; «Я решила бороться за свое счастье, поэтому сделала все, чтобы его добиться».*

В отличие от мужчин и женщин с безопасной привязанностью, субъекты деструктивной привязанности к партнеру чаще говорят о своем вкладе в развитие отношений с чувством обиды, злостью на партнера за его невнимательность, а также подчеркивают, что в настоящий момент мало что изменилось. Они проявляют большую инициативу в сохранении отношений по сравнению с партнерами. Односторонняя инициатива в развитии отношений связана для них с нереживанием чувства собственной «ненужности», «незначимости» для своего партнера, отмечаемого

субъектами деструктивной привязанности. Так, в интервью они говорили: *«Я как будто была для него на последнем месте»; «Он вспоминал обо мне только от скуки»; «Я догадывался, что она просто меня использует».*

Респонденты из контрольной группы, напротив, чаще говорили о взаимности возникающих чувств.

Стрессогенность проявлений деструктивной привязанности к партнеру в близких отношениях также подтверждают результаты, полученные с помощью математической обработки данных феноменологического интервью (Григорова, 2015). Установлено, что субъекты деструктивной привязанности чаще испытывают в близких отношениях такие негативные эмоции и чувства, как:

– раздражение по отношению к партнеру: его словам, поступкам, достижениям, успехам, неудачам; а также раздражение и по отношению к себе: к собственному поведению, трудностям в контроле над своими эмоциями и чувствами. Отмечается, что данное переживание приводит к ухудшению отношений с близкими людьми, к появлению истощенности, усталости;

– гнев как негативное чувство высокой силы, направленное преимущественно на партнера. Особенностью в переживании данного чувства часто отмечалась его, на первый взгляд, беспричинность или же возникновение в ответ на незначительный раздражающий стимул. Иными словами, партнеры в подобных отношениях описывали различные варианты собственных эксплозивных реакций разной степени выраженности, однако, по их словам, ранее к подобным реакциям они склонны не были.

Особенно важно отметить, что наличие стойких, выраженных негативных, агрессивных чувств по отношению к себе и партнеру отличает субъектов деструктивной привязанности как от субъектов надежной привязанности, так и от страдающих зависимыми расстройствами личностей. Для последних крайне затруднено переживание гнева, ненависти по отношению к партнеру как здоровой адекватной реакции на его соответствующее поведение.

Перечислим основные виды негативных чувств, возникающие при деструктивной привязанности:

– чувство внутренней пустоты, опустошенности. Чаще всего данное переживание связывается самими субъектами отношений с усталостью от частых ссор с партнером; невозможностью изменить что-либо в поведении партнера; неспособностью улучшить

отношения с партнером; невозможностью выйти из отношений; трудностями в совладании с негативными эмоциональными переживаниями в отношениях;

– внутренняя напряженность, эмоциональная и мыслительная фиксация на отношениях с партнером. Чувство внутренней напряженности и его источники, о которой говорят мужчины и женщины, находящиеся в подобных отношениях, лишь в небольшой степени осознается ими. Вот что они говорят о своих переживаниях: *«Я постоянно думаю о том, почему он так изменился. Ни на чем другом не могу сосредоточиться, и это выводит меня из себя»*; *«Даже когда у нас все хорошо, я чувствую, что-то все равно что-то не так, и не могу по-настоящему расслабиться»*; *«Рядом с ней я все время чувствую какое-то давление, не знаю почему»*;

– переживание «нелюбви», «ненужности», «неважности» для партнера; чувство одиночества. Субъекты деструктивной привязанности отмечают данные переживания не только в ситуациях разлуки с партнером или в ситуациях ссор, разногласий с ним, но и в повседневном общении;

– переживание вины. Субъекты деструктивной привязанности, говоря об испытываемом чувстве вины, чаще всего связывают его с неспособностью совладать со своими чувствами, ощущением собственной беспомощности. Кроме того, чувство вины, стыда возникает у них по отношению к партнеру. Особенно остро это может проявляться в ситуациях, когда негативные особенности отношений (конфликты, эпизоды насилия и др.) каким-либо образом становятся известны окружающим. В частности, данные переживания многих из них останавливают перед обращением не только за профессиональной психологической помощью, но и за социальной поддержкой близких людей. Мужчины и женщины, состоящие в подобных отношениях, признают, что их окружение зачастую не догадывается о том, как на самом деле они чувствуют себя в отношениях с партнером, о том, что данные отношения для них неудовлетворительны или даже невыносимы. Потребность в сохранении для окружающих положительного образа собственных близких отношений с партнером, который не соответствует реальности, в целом характерно для дисфункциональных отношений.

В то же время для предотвращения разрыва тяжелых отношений с партнером, что, по всей видимости, представляет собой стресс еще большей силы, чем нахождение в подобных отношениях,

субъекты деструктивной привязанности к партнеру склонны прибегать к использованию защитных механизмов различной степени зрелости. В частности, они могут с помощью механизма смещения воспринимать тревогу окружающих за их психическое состояние в данных отношениях как злонамеренность близких людей, желающих причинить боль, разлучить с любимым человеком, и, соответственно, выражать по отношению к ним негативные чувства, что, вероятно, более безопасно, чем направление негативных чувств на партнера. Проекции позволяют им видеть и воспринимать окружающих, не включенных в подобные отношения, описываемые ими как «яркие», «острые», «безумные» и т.д., как «несчастных» людей, которым не выпал шанс прожить любовные чувства такой силы. Вытеснение, отрицание позволяют блокировать в памяти эпизоды в отношениях, связанные с переживаниями боли, страха, острого одиночества и т.д. Также на основании объяснений этими мужчинами и женщинами причин длительного нахождения в мучительных отношениях и отсутствия желания и возможности разрыва можно обнаружить большую их склонность к рационализации.

Так, одна из женщин, которая в течение нескольких лет живет с партнером, откровенно признающимся ей в своей не любви, обращающимся к ней с помощью обидного прозвища, периодически имеющим связи с другими женщинами, в качестве причины этих продолжающихся тяжелых отношений указывает на определенные качества в себе. По мнению респондентки, пока она не «изменится» сама, она будет притягивать в свою жизнь «неподходящих мужчин». Идея о том, что без внутренних изменений человек, единожды переживший опыт дисфункциональных близких отношений, обречен на многократное повторение негативного опыта, оказалась широко распространена, в том числе в популярной психологии, и, вероятно, воспринимается широким кругом людей буквально. По вопросу о том, возможна ли «работа» над собой, над внутренними изменениями в положении, когда человек не включен в длительную ситуацию эмоционального насилия по отношению к себе, данная респондентка назвала еще одну распространенную идею о том, что изменения, которые будут происходить с ней, окажут влияние и на поведение партнера, и на качество близких отношений в целом. Таким образом, она убеждена в определенной «всепальном», «роковом» влиянии ее собственного внутреннего

состояния на процессы и состояния другого человека. Певозможность добиться изменений в себе (какие именно перемены должны были с ней произойти для того, чтобы отношения с партнером ее бы удовлетворяли, самой респондентке представлялось очень смутно), приводила, по словам самой женщины, не просто к чувству вины, но и к ощущению бессомощности, нереживанию собственной никчемности. В данном случае, несмотря на то, что беседа не имела формата консультации, приходилось прибегать к ненавязчивой конфронтации, чтобы уменьшить проявления защит респондентки, согласившейся принять участие в исследовании.

При аналитическом изучении интервью с деструктивно привязанными к своим партнерам мужчинами и женщинами не только с точки зрения исследователя, но и с точки зрения практического психолога, вступившего с ними в профессиональный контакт, важно отрефлексировать возникающие собственные чувства при взаимодействии с этими людьми: ощущения бессомощности, трудности в преодолении сопротивления респондентов, значительной усталости после взаимодействия с испытуемыми, а также возникающие негативные переживания – раздражение и даже злость. Наличие указанных чувств косвенно подтверждает то, почему этим людям так сложно в данной ситуации получить адекватную поддержку от окружающих, почему окружающим может быть сложно ее оказывать.

Как уже было сказано выше, одна из наиболее труднотерпимых, хронических эмоций, испытываемых субъектами деструктивной привязанности к партнеру, – это тревога. Описывается она ими как «изматывающая», «ошустошающая». Тревога в данном случае может быть связана со страхом потерять партнера; ревностью по отношению к нему; боязнью узнать об обмане с его стороны; высоким недоверием к партнеру, негативными ожиданиями от него. Однако следует сказать о том, что личностная тревожность мужчин и женщин в подобных отношениях значимо выше, чем у людей, не испытывающих деструктивной привязанности к партнеру. То есть наличие тревожности как черты личности в целом может говорить о том, что переживание тревоги знакомо и привычно, и в какой-то степени даже неизбежно для тревожного человека. Ближние отношения, наполненные тревогой и страхом, несмотря на свою стрессогенность, в данном значении могут быть более предпочтительными для таких людей: их внутренняя



тревожность начинает ими осознаваться, находить выход, направляться на конкретный объект.

Кроме того, источником подобных нереживаний является отсутствие возможности контроля над источником безопасности для субъектов привязанности – чувствами и любовью партнера. По-видимому, мужчины и женщины в отношениях деструктивной привязанности склонны ощущать данную угрозу особенно остро в силу низкой удовлетворенности их потребности в безопасности.

Таким образом, можно заключить, что большинство мужчин и женщин в отношениях деструктивной привязанности испытывают тяжелые, иногда мучительные нереживания, сущности которых трактуется ими как показатель сверхценности, невосприимчивости их опыта отношений с партнером, «настоящей любви» к нему. С одной стороны, они склонны оправдывать наличие столь сильных нереживаний именно уникальностью своего опыта, что схоже с работой такого защитного механизма, как рационализация; с другой стороны, ими отмечается «ненормальность», деструктивность данных нереживаний. Особенно это проявляется в желании избавиться от чувств, которые доставляют дискомфорт, не разрывая сами близкие отношения. Кроме того, 95% испытуемых, являющихся субъектами деструктивной привязанности, говорят о трудности совладания с подобными эмоциональными проявлениями данной привязанности.

В качестве одного из источников стресса и сильных негативных нереживаний у субъектов деструктивной привязанности к партнеру во взрослом возрасте мы рассматриваем ситуации нереживания ими угрозы потери партнера и разрыва отношений. Известно, что совладание со стрессом обеспечивает человека продуктивностью, хорошим здоровьем, благополучием, в том числе в его близких взаимоотношениях. Таким образом, совладание представляет собой значимый референт социального адаптивного поведения человека (Крюкова, 2004; Крюкова, Саноровская, Куфтяк, 2005; Kryukova, Grigorova, 2015; Kryukova, Grigorova, Ekimchik, 2018).

Основной функцией совладания при этом считается не только защита субъекта от прямого воздействия стресс-факторов, но и поддержание его чувства самооценности, сохранение связи прошлого и будущего, восстановление дострессового уровня активно-

сти субъекта. Т.А. Крюкова среди задач совладания как осознанного процесса выделяет снижение (минимизацию) негативных влияний ситуации, восстановление и поддержание активности и адаптивности субъекта, преобразование жизненной ситуации и приспособление к ней, поддержание позитивного образа «Я», тесного контакта с социумом и эмоционального равновесия (Крюкова, 2010).

В отношениях субъектов деструктивной привязанности как близость к партнеру, так и отдаленность от него имеют особую стрессогенность для субъекта. Это связано как с особыми характеристиками отношений, так и со специфическим переживанием угрозы их разрыва, описанным выше, вызывающим негативные проявления данной привязанности (рис. 2).



Рисунок 2. Основные характеристики отношений, выступающие источником стресса и стрессогенных проявлений деструктивной привязанности

Были выявлены стрессогенные проявления деструктивной привязанности, которые возникают вследствие действия следующих стресс-факторов (Крюкова, Григорова, 2015):

1. Длительность периодов времени тяжелых переживаний субъектов, таких как чувство ненужности, нелюбви со стороны партнера; страх одиночества; ненависть по отношению к партнеру; чувство

вины. Низкий уровень осознанности источников подобных переживаний и чувств затрудняет продуктивное и эффективное совладание субъекта с ними.

2. Специфические когнитивные установки и искажения субъектов: приписывание себе образа «жертвы» отношений и виктимных черт; негативное восприятие партнера как отстраненной, опасной и бесчувственной личности; «мифологизация» отношений с партнером (искажение реальности). Данные установки, свойственные субъектам привязанности, косвенно подтверждают активную работу психологических защитных механизмов и затрудняют осознание источников испытываемых тревоги и стресса.

3. Активное использование субъектами контроля над партнером; поведение, направленное на поиск близости с ним. Действия же субъекта, связанные с попытками разрыва актуальных отношений и поиском другого объекта привязанности можно интерпретировать как поведение, направленное на отдаление от партнера. Согласно данным интервью, подобные формы поведения реализуются субъектами с низкой степенью осознанности, малоэффективны и вызывают лишь временное улучшение психоэмоционального состояния.

Остро переживаемая субъектами угроза потери партнера побуждает их реализовывать поведение, направленное на сближение с партнером, основной целью которого является снижение уровня испытываемой тревоги.

Поведение, направленное на усиление связи с партнером, выражается в:

– *Действиях, направленных на осуществления контроля над партнером*, в том числе ограничения для партнера общения вне отношений; подробные расспросы о текущих делах; «взлом» страниц партнера в социальных сетях; частые звонки партнеру; удерживание партнера в отношениях с помощью манипуляций и др.

– *Преследование партнера* (навязчивая инициатива общения, «подкарауливание» партнера у дома, места работы и др.). Чаще всего такие мужчины и женщины объясняют свое поведение как результат бесновости за партнера, однако упрямство, безосновательность, навязчивость их действий, связанных с непереносимостью внутреннего напряжения, имеющий компульсивный характер, позволяют определить их истинную цель – желание управлять, вмешиваться, контролировать жизнь партнера, тем самым обеспе-

чивая свою близость к нему. По насколько признают сами испытуемые, данное поведение, как правило, вызывает у партнера раздражение и желание отдалиться, а не сближение или какие-либо позитивные эмоции.

– *Поведение «жертвы»*, в том числе уступки партнеру вопреки своим интересам; прощение партнера независимо от тяжести обиды и др. Такое поведение субъектов деструктивной привязанности схоже с поведением лиц, имеющих эмоциональную зависимость. Однако данные интервью говорят о том, что они способны относительно адекватно воспринимать собственное поведение как непродуктивное, пробовать различные способы воздействия на партнера с целью поддержания близости с ним, что говорит о большей вариативности, адаптивности поведения субъектов, испытывающих деструктивную привязанность по сравнению с лицами, страдающими зависимыми расстройствами.

– *Демонстративном поведении*. Сюда следует отнести действия, направленные на попытку обратить на себя внимание партнера (плач; обида; демонстрация беспомощности; попытки вызвать чувство ревности у партнера и др.). Данное поведение по своему содержанию схоже с работой такого защитного механизма, как регрессия; возможно, имеет также истерическую природу. Подобные действия частично осознаются испытуемыми и также направлены на сохранение близких отношений с партнером.

В то же время негативные характеристики отношений субъектов деструктивной привязанности как нереживания угрозы либо вреда для собственного благополучия, факты насилия со стороны партнера и др. способствуют активизации поведения, направленного на отдаление от партнера, избегание близости с ним. Чаще всего, подобное поведение выражается в попытках сделать центром своего внимания другой объект (увлечение хобби; друзья; поиск второго партнера; измена). Однако эффективность подобных попыток смещения фокуса своего внимания и активности чаще оказывается достаточно низкой.

Особенностью реализации данных моделей поведения в отношениях деструктивной привязанности является их ноочередное воспроизведение. Данная тенденция была отмечена у 70% испытуемых. По нашему предположению, это связано с тем, что испытывая дискомфорт от недостатка близости с партнером, субъект использует действия, направленные на сближение с ним. По если

это сближение достигает критической точки, в которой необходимо проявлять такие составляющие психологической близости, как открытость, безусловное принятие партнера, готовность уступить, то они на самом деле оказываются к этому не готовыми. На неготовность быть но-настоящему близкими со своими партнерами, но нашему мнению, может оказывать влияние как раз тот сложный комплекс испытываемых тяжелых чувств и эмоций, вызывающий внутренний дискомфорт и напряжение, а также амбивалентное восприятие себя, партнера и отношений. Таким образом, чрезмерно сближаясь со своим партнером, они снова испытывают чувство небезопасности, что вынуждает их реализовывать действия, направленные на избегание близости.

С другой стороны, те действия, которые используют субъекты деструктивной привязанности для сближения с партнером, часто, но их же словам, не приносят ожидаемого эффекта. Отсутствие близости, вероятно, вызывает новую волну негативных чувств и провоцирует поведение, направленное на избегание близости.

Анализируя модели поведения, демонстрируемые субъектами деструктивной привязанности в близких отношениях, можно предположить еще одну выполняемую ими задачу. Помимо достижения или избегания близости с партнером, они реализуют задачу снятия психического напряжения, вызванного нереживанием деструктивной привязанности, отсутствием удовлетворения потребностей в безопасности и любви. Данная задача всегда не осознается личностью, но именно дискомфорт, вызванный неудовлетворенными в близких отношениях потребностями, заставляет либо усиленно искать, либо избегать близости с партнером.

Исследование феномена деструктивной привязанности к партнеру позволило выявить некоторые схожие для субъектов данной привязанности убеждения, установки, описания своего опыта нахождения в подобных отношениях. Так мужчины и женщины, испытывающие деструктивную привязанность к партнеру, но данным Т.П. Онекиной (Григоровой):

- Приписывают себе такие качества личности и особенности поведения, как отзывчивость, наивность, жалостливость, невышенное чувство ответственности, доброжелательность, стремление оказывать помощь окружающим. Партнер в отношениях, напротив, воспринимается ими бесчувственным, безответственным, безжалостным, жестоким, эгоистичным человеком. Таким образом,

восприятие образа себя и образа партнера в отношениях полярно, искажено, проявляется склонность к обесцениванию тех достоинств, которыми может обладать партнер. При этом сами отношения с партнером, значимость их наличия в собственной жизни такие мужчины и женщины оценивают достаточно высоко.

- Видят причину своих страданий в партнере, его поведении и качествах личности, что свидетельствует о наличии у них экстернального локуса контроля, стремлении переложить ответственность за собственное эмоциональное состояние на другого человека, что характерно для эго-состояния жертвы в категориях транзактного анализа.

- Убеждены, что партнер рано или поздно их оставит. Наличие данных мыслей предполагает склонность к одному из так называемых когнитивных искажений – катастрофизации или негативным предсказаниям.

- Воспринимают встречу и знакомство со своим партнером как судьбоносное событие собственной жизни, условно разделившее ее на две части; они убеждены, что предчувствовали данное событие. При этом часть собственной жизни, в которой не присутствовал и не присутствует в настоящее время партнер, воспринимается как малозначимая, неинтересная, скучная, «серая».

- В период знакомства с партнером чувствовали его превосходство над собой, непонимание, чем они могли привлечь внимание, заинтересовать партнера и т.д. Таким образом, можно сказать, что в начале отношений для мужчин и женщин, испытывающих деструктивную привязанность, была характерна обратная, противоположная оценка себя и партнера – преувеличение привлекательности партнера и недооценка собственных достоинств. Подобная динамика оценки другого человека (партнера) напоминает действие цикла защитных механизмов идеализации-обесценивания, считающихся примитивными (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн, М.А. фон Франц и др.)

- Убеждены, что не смогут самостоятельно разорвать отношения с партнером, какими бы некомфортными они не были, поскольку жизнь после прекращения отношений с партнером представляется им тягостной, наполненной еще более негативными переживаниями. Данное когнитивное искажение также имеет характер катастрофизации, преувеличения негативных последствий такого события, как расставание. Несмотря на то, что

прекращение близких отношений с партнером в теории привязанности считается стрессом высокой силы для человека в любом возрасте, чрезмерное фантазирование об ожидающих в будущем страданиях способно само по себе усилить данный стресс и затруднять возможность продуктивного совладания с ним (Тригорова, 2015).

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что наличие специфических когнитивных искажений в восприятии отношений с партнером, образа себя и партнера в отношениях косвенно говорит об активном использовании защитных механизмов и недостаточной продуктивности копинга мужчин и женщин, испытывающих деструктивную привязанность к партнеру.

Известно, что сами особенности привязанности к партнеру в близких отношениях также могут иметь стрессогенный характер для субъекта привязанности, снижая его удовлетворенность этими отношениями и их качество.

Деструктивной привязанности свойственен целый комплекс таких особенностей, испытываемых субъектом привязанности в отношениях:

- высокий уровень фрустрации в близких отношениях, что характерно при неудовлетворенности потребностей субъекта в любви, принятии и безопасности;

- высокий уровень самоподдержки в отношениях, эмоциональная дистанция с партнером при высоком уровне нерезживаемой тревоги в отношениях. Тревога, страх потерять партнера, трудности в удовлетворении собственных потребностей в любви, возможно, способствуют их дистанцированию от партнера для того, чтобы уменьшить силу нерезживаний. С другой стороны, именно эмоциональная отдаленность от партнера, трудности в установлении близости с ним, могут также способствовать нарастанию тревоги и закреплению деструктивной привязанности к партнеру;

- высокий уровень ревности, который также связан с тревогой, личностными особенностями субъектов деструктивной привязанности. Ревность также, оказывается, связана с желанием подавить тревогу в отношениях с партнером путем осуществления контроля над ним;

- высокий уровень «ценяния» за партнера, который также определяется желанием контролировать его, проблемами у субъектов данной привязанности в дифференцировании личностных

границ. В то же время, при наличии выраженного стремления к самоподдержке в отношениях, можно говорить об амбивалентном характере деструктивной привязанности (Григорова, 2015).

Кроме того, проведенные нами исследования позволили выявить, что субъекты с деструктивной привязанностью имеют специфические личностные черты и особенности, отличающие их от мужчин и женщин с безопасной привязанностью к партнеру. Так, для них характерна более слабая устойчивость к влиянию чувств на собственное психоэмоциональное состояние; им свойственна эмоциональная нестабильность, низкая нормативность поведения, сниженный самоконтроль. Вместе с тем, указанные черты их личности связаны с присущей им внутренней напряженностью, что, вероятно, является следствием конфликта между внутренней жесткостью, негибкостью и подверженностью чувствам. Также возможно, что нечувствительность и прямолинейность препятствует их эффективной коммуникации с партнером и использованию эмоционально-ориентированного конинга. Такие мужчины и женщины тревожны, осторожны в общении, чувствительны к нереживанию угрозы и неопределенности.

В столь сложных, тяжелых отношениях, каковыми являются отношения деструктивной привязанности, необходимы усилия по преодолению хронического стресса, связанного с отношениями.

Мы проверили гипотезу о том, что субъекту деструктивной привязанности свойственны специфические стратегии и динамика совладания и защитного поведения, и получили следующие данные (Григорова, 2015).

Для мужчин и женщин, испытывающих деструктивную привязанность к партнеру, характерна неограниченная и высокая напряженность конинга, что говорит о значительной силе стресса, нереживаемого ими в отношениях при активном использовании всех конинг-стратегий. Можно заключить, что имеет место непродуктивность совладания, причины которой, возможно, лежат в недостаточной рефлексии, слабой осознанности источников негативных нереживаний. Наиболее напряженный конинг, зафиксированный у испытуемых с деструктивной привязанностью – это самоконтроль, что говорит об их стремлении овладеть своими нереживаниями, что также, возможно, приводит к другим проблемам, например, чрезмерной сдержанности, закрытости, внутренней напряженности. Кроме того, использование данной стратегии



связано со стремлением дистанцироваться от партнера, с сомнениями в его надежности, нежеланием открыть для него свои переживания; а также в восприятии своих переживаний как «ненормальных».

Мы провели сравнительный анализ различий в используемых копинг-стратегиях между партнерами с деструктивной привязанностью и партнерами с безопасной привязанностью и получили следующие результаты (Григорова, 2015):

- Партнеры с деструктивной привязанностью больше склонны к использованию копинг-стратегий дистанцирование, бегство-избегание для совладания с негативными эмоциями и поведением, чем партнеры с безопасной привязанностью, чаще используют когнитивные усилия, направленные на уход от проблемы, уменьшение их значимости. С одной стороны, невозможность прекратить действие хронического стресса, не разрывая отношений с партнером, приводит к желанию максимально отгородить себя от стрессовых воздействий, с другой стороны, использование данной стратегии оказывается непродуктивным в долгосрочной перспективе. При склонности дистанцироваться от реальных трудностей в отношениях с партнером (конфликты, ложь, неверность и т.д.) субъекты привязанности могут застревать на фантазиях о негативных для них событиях, которые, возможно, произойдут в будущем (чаще всего, односторонний разрыв отношений с партнером; потеря им работы; алкоголизация и т.д.). В таком случае происходит смещение источника стресса с реального на вымышленный, что может быть характерно как для невротической организации личности партнеров с деструктивной привязанностью, так и свидетельствовать об их сниженных способностях к продуктивному совладанию.

- Партнеры с деструктивной привязанностью более склонны к использованию копинг-стратегии самоконтроль для совладания с негативными эмоциями и поведением, чаще прилагают усилия, направленные на урегулирование своих чувств, чем партнеры с безопасной привязанностью.

- Партнеры с деструктивной привязанностью чаще используют копинг-стратегию принятие ответственности, что также связано с интернальным локусом контроля, склонностью видеть в себе причину стресса и негативных переживаний в близких отношениях. С другой стороны, возможно, что переживая негативные

чувства, такие мужчины и женщины не склонны ожидать помощи от партнера, просить о ней, что подталкивает их самих искать пути решения проблемы.

В интервью субъекты деструктивной привязанности сообщали о том, что применяли следующие стратегии совладания со стрессовыми ситуациями в отношениях: стремление «выяснить отношения» с партнером, выразить накопившиеся негативные чувства и эмоции; намеренное причинение эмоциональной боли партнеру через стремление задеть его чувства, достоинство, самооценку; поиск совета и поддержки в близком окружении; употребление алкоголя; попытки разорвать отношения либо использование угроз о прекращении отношений; посещение развлекательных заведений и мероприятий; попытки снизить субъективную значимость отношений с партнером.

Анализируя совладающие усилия субъектов отношений деструктивной привязанности в стрессовой ситуации, можно отметить, что ими чаще выбираются избегающие и эмоционально-ориентированные копинг-стратегии. Это может свидетельствовать о тяжести переживаемого стресса, трудностях использования более конструктивных стратегий, а также о склонности испытываемых уходить от травмирующих переживаний для сохранения относительного психологического комфорта, активном использовании защитных механизмов.

Опираясь на результаты интервью, можно заключить, что наиболее часто выбираемой стратегией совладающего поведения для мужчин и женщин, испытывающих деструктивную привязанность к партнеру, являются действия, направленные на разрыв неудовлетворительных отношений (создание эмоциональной и физической дистанции с партнером, прекращение общения, игнорирование партнера, создание параллельных близких отношений с другим партнером и др.). В интервью такие мужчины и женщины часто отмечали, что, по их мнению, партнер просто не догадывается или не желает знать об интенсивности испытываемого ими стресса в отношениях, предпочитает не замечать негативных переживаний и состояний. На их взгляд, партнеры не оказывают им достаточной эмоциональной поддержки, напротив, ими ощущается отстранение, охлаждение чувств со стороны партнера в такие периоды. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что в описанных выше парах диалектический копинг развит недостаточно

или отсутствует вовсе, каждый из партнеров оказывается «один на один» со своими переживаниями.

Индивидуальный коинг мужчин и женщин, испытывающих деструктивную привязанность к партнеру, согласно результатам интервью, представляет собой циклическую смену фаз его напряженности и ослабления. В относительно «спокойные» периоды отношений отмечается значительное улучшение психоэмоционального состояния субъектов, повышение их активности в иных сферах жизнедеятельности (работа, учеба, социальные контакты и др.). В периоды усиления стресса в отношениях, наоборот, их активность и энергия перенаправляются на стабилизацию и сохранение связи с партнером, напряженность коинга повышается. Многие респонденты сообщали, что в данный период у них ухудшается общее самочувствие (устойчиво повышается температура; возникает чувство тошноты; появляются головные боли; снижается работоспособность, быстро наступает утомление), они увеличивают употребление спиртных напитков.

Важным результатом исследования явилась информация о том, что с увеличением длительности отношений происходит сокращение длительности периодов удовлетворенности отношениями с партнером, напротив, неблагоприятные периоды, связанные с острыми конфликтами, попытками разорвать отношения, становятся более продолжительными. Кроме того, с длительностью отношений такие мужчины и женщины становятся все более нечувствительными к нарушению границ их Я, границы личности становятся неустойчивыми. Так, например, если на начальной стадии отношений для них были неприемлемы такие действия партнера по отношению к ним, как грубость в общении, проявления агрессии, ложь, отсутствие доверия, контроль, критика, то в дальнейшем они стали относиться к подобным проявлениям более терпимо. Также некоторые испытуемые признавались, что в подобных отношениях им достаточно того, что они испытывают любовь к партнеру, не нуждаясь в любви партнера к себе.

Таким образом, в партнерских отношениях с деструктивной привязанностью существует специфическая динамика коинга, проявляющаяся в смене фаз его напряженности/ослабления; усиление толерантности к негативным переживаниям за счет изменения ценностей в отношениях; усиление контроля в отношениях;

стремление найти субъективный баланс между безонасной близостью к партнеру и безонасной удаленностью от него.

Тем не менее, несмотря на, казалось бы, активное и динамичное совладание со стрессом в отношениях с деструктивной привязанностью, можно говорить о хроническом характере стресса и неконструктивном совладании с ним, сохранении высокого уровня стресса в отношениях, ригидности и непродуктивности используемых копинг-стратегий. Причины непродуктивного совладания мы видим в изначальном неудовлетворении базовых потребностей личности в близких отношениях деструктивной привязанности к партнеру, что, вызывая фрустрацию, тревогу и стресс, в то же время снижает ресурсы и способности личности к выбору продуктивного копинга.

Нами было доказано, что использование непродуктивных копинг-стратегий партнерами в подобных отношениях связано с характеристиками самой деструктивной привязанности. Так, высокий уровень самоподдержки в отношениях побуждает партнеров использовать конфронтационный копинг, что связано с желанием укрепить, усилить дистанцию от партнера путем демонстрации враждебности к нему. Также вероятно, что партнеры, имеющие высокий уровень самоподдержки в отношениях, не склонны воспринимать своего партнера как человека, способного оказать им помощь в совладании, поэтому выбирают копинг, позволяющий им оказывать наибольшее самостоятельное сопротивление стрессу. Высокий уровень самоподдержки побуждает их чаще обращаться к стратегии принятия ответственности.

В то же время такой компонент привязанности, как срастание с партнером, оказался связан с использованием копинг-стратегии бегство-избегание. Данный результат объясняем обратным: избегая усилий, направленных на решение проблемы, партнер может «убегать» не только от проблемы, но вытаться таким образом дистанцироваться от партнера или снизить степень «срастания» с ним. Оказалось, что сила ревности в подобных отношениях также положительно связана с использованием стратегии бегство-избегание. Данная связь определяется тем, что само хроническое, изматывающее нереживание ревности в близких отношениях способно снижать устойчивость к стрессовым воздействиям в паре, снижать ресурсы для обращения к активному, продуктивному копингу. Ревность к партнеру, обусловленная также и личностными

особенностями (тревожностью, внутренней напряженностью) может приводить к сомнениям в собственных силах, необходимых для изменения ситуации хронического стресса. Избегание конинг-усилий но изменению ситуации приводит к тому, что человек снова и снова испытывает на себе действие стрессов, фрустрацию в отношениях, чувство одиночества, что истощает его ресурсы, ухудшает эмоциональный фон, снижает возможности использования нпродуктивных конинг-стратегий.

Таким образом, можно заключить, что мужчины и женщины, испытывающие деструктивную привязанность к партнеру в близких отношениях, склонны применять для совладания с ее с эмоциональными и поведенческими проявлениями такие конинг-стратегии как конфронтативный конинг; дистанцирование; бегство-избегание; самоконтроль; принятие ответственности, имеющие связи со свойственной им привязанностью к партнеру. Это, с одной стороны, демонстрирует вариативность в применении конинг-стратегий для совладания, а, с другой стороны, данные стратегии оказываются нпродуктивными для совладания с хроническим стрессом.

Нами было выявлено, что компоненты привязанности значительно влияют на выбор индивидуальных конинг-стратегий совладания со стрессом в отношениях деструктивной привязанности:

- Выраженность конинг-стратегии дистанцирование предсказывает такой компонент привязанности как самоподдержка (влияние данного показателя распространяется на 30% выборки);
- Выбор конинг-стратегии бегство-избегание значимо сопряжен со следующей совокупностью факторов: фрустрация, ревность, срастание с партнером (влияние данной группы факторов распространяется на 79% выборки);
- На выбор конинг-стратегии ноложительная переоценка оказывают влияние такие компоненты привязанности как ревность и фрустрация (влияние данной группы факторов распространяется на 82% выборки). Неудовлетворенность основных потребностей в близких отношениях побуждает субъектов деструктивной привязанности ноложительно оценивать стрессовые события, однако нприсущая им ревность снижает возможность использования данной конинг-стратегии (Крюкова, Григорова, 2015).

Существуют половые различия в выборе конинг-стратегий мужчинами и женщинами, испытывающими деструктивную привязанность к партнеру. Их анализ показал, что мужчины чаще,

чем женщины, используют конфронтативный конинг для совладания с проявлениями данной привязанности. Такой выбор связан с большей энергичностью и предприимчивостью мужчин, желанием отстаивать свои интересы; более высокой враждебностью и импульсивностью в поведении. Женщины чаще используют конинг-стратегию поиск социальной поддержки, желая выговориться, получить совет, с кем-либо разделить свои переживания, что в тоже время способствует формированию зависимой позиции. Женщины более склонны использовать конинг положительная переоценка, что характеризует уменьшение ими проблемно-ориентированных способов совладания, склонность находить оправдания поведению партнера, рационализировать причины сохранения отношений с ним.

Таким образом, нами установлено, что особенности деструктивной привязанности и ее компонентов, таких как фрустрация, ревность, срастание с партнером оказывают влияние на выбор субъектами непродуктивных конинг-стратегий для совладания со стрессовыми ситуациями в отношениях: дистанцирование, бегство-избегание; а также противоречиво влияют на использование стратегии положительная переоценка.

Люди, испытывающие деструктивную привязанность к партнеру в близких отношениях, склонны применять для совладания с ее эмоциональными и поведенческими проявлениями такие конинг-стратегии, как: конфронтативный конинг; дистанцирование; бегство-избегание; самоконтроль; принятие ответственности, имеющие также связи со свойственными им компонентами привязанности. Это, с одной стороны, демонстрирует вариативность в применении конинг-стратегий, с другой стороны, данные стратегии оказываются непродуктивными для совладания с хроническим стрессом.

Как мы уже говорили, в серии исследований нами было установлено, что для субъектов деструктивной привязанности близкие отношения, в которые они включены, не приносят удовлетворения, напротив, вызывают страдания, тяжелые переживания, но, тем не менее, продолжают активно ими поддерживаться и сохраняться в течение длительного времени (3 и более лет) (Григорова, 2012; Крюкова, Григорова, 2015; Kryukova, Grigorova, 2015).

Мужчины и женщины, испытывающие деструктивную привязанность к партнеру, сообщали в интервью, что с увеличением продолжительности близких отношений им становились свойственны

психосоматические симптомы, косвенно указывающие на снижение способности личности к адаптации либо на возникновение психических расстройств. Наиболее часто они говорили о следующих симптомах, связывая их с теми нереживаниями, которые они испытывают в отношениях с партнером. Разумеется, возникновение некоторых симптомов может быть связано с общим состоянием здоровья наших респондентов, возникновением или обострением у них соматических заболеваний. Мы не знаем, какой именно вклад в их возникновение имеет факт состояния таких личностей в отношении деструктивной привязанности. Однако ухудшение общего самочувствия, по словам самих респондентов, происходило с ними в контексте близких отношений. В ходе сравнения респондентов, испытывающих деструктивную привязанность к партнеру, с контрольной группой мужчин и женщин с надежной привязанностью к партнеру было выявлено, что после пяти лет близких отношений с партнером, при наличии деструктивной привязанности к нему, возникают следующие изменения в физическом самочувствии:

- пищевые симптомы (изменение аппетита; тошнота и др.);
- дыхательные симптомы (одышка; чувство нехватки воздуха; приступы кашля);
- симптомы, связанные с сердечной системой (боли в сердце; повышение/понижение давления; тахикардия и др.);
- нарушения сна (трудности засыпания; кошмарные сны; беспокойный сон);
- головные боли; головокружения.

Также мужчины и женщины, испытывающие деструктивную привязанность к партнеру, отмечали появление таких негативных нереживаний, как приступы паники; возникновение навязчивых мыслей тревожного характера, появление разнообразных страхов, несвойственных им ранее, создающие трудности для их занятия повседневными делами.

Нами были выявлены следующие факторы неблагополучия, указывающие на возможные нарушения адаптации субъектов деструктивной привязанности к партнеру, имеющие как временный, так и длительный характер проявления:

- значительное уменьшение частоты социальных контактов;
- потеря уверенности в себе, замкнутость, индифферентность;
- ухудшение памяти, внимания, умственных способностей;

- снижение трудовой эффективности;
- общее ухудшение состояния здоровья;
- снижение или отсутствие сексуального желания.

Кроме того, с увеличением продолжительности данных отношений субъектам деструктивной привязанности к партнеру становится труднее поддерживать социальную и трудовую активность. Результаты проведенного нами интервью говорят о том, что более половины мужчин и женщин, испытывающих деструктивную привязанность к партнеру, сталкиваются с ухудшением адаптации, обусловленным чрезмерной поглощенностью негативными переживаниями в отношениях.

Проявляется это в следующих сферах:

- Трудовая деятельность (потеря работы, трудности при поиске работы, ухудшение показателей трудовой эффективности и др.). Партнеры, находящиеся в подобных отношениях, сообщают о фактах временного прекращения трудовой деятельности, особенно в периоды острых конфликтов с партнером, но такими причинами, как: *«разбитость»*, *«чувство собственной бесполезности»*, *«отсутствие сил и желания что-то делать»*, *«плохое физическое и психологическое самочувствие»*, *«плохой внешний вид»* и др. Можно сделать вывод о том, что данная группа людей настолько непродуктивно совладевает со стрессом, связанным с качеством привязанности к партнеру, что последствия этого находят свое отражение в снижении успешности в других важных сферах жизнедеятельности индивида. В то же время сами близкие отношения, несмотря на их стрессогенность, сохраняются. Напротив, мужчины и женщины с безопасной привязанностью к партнеру не сообщали о подобных случаях, не испытывали на себе негативного влияния при повышении напряженности и конфликтности в отношениях с партнером. Их эмоциональное и физическое самочувствие, по их собственным оценкам, не ухудшалось настолько, чтобы по этой причине у них возникали существенные трудности в профессиональной деятельности.

- Близкие отношения с членами семьи, друзьями, коллегами. Субъектам деструктивной привязанности свойственно сокращать количество и качество контактов с людьми из привычного круга общения, их общение становится более поверхностным, формальным; некоторым из них свойство терять большую часть привычных социальных связей. Все это бывает вызвано ситуацией включенности



в отношении деструктивной привязанности. Таким образом, происходит снижение эффективности конинга «поиск социальной поддержки». Таким индивидам свойственно ощущать нехватку сил, отсутствие инициативы для общения с другими людьми; они склонны считать, что их партнер негативно относится к их контактам вне существующей диады. Стремление сохранить «фасад» благополучных, счастливых отношений побуждает партнеров меньше участвовать в совместной деятельности с другими людьми. Кроме того, другие люди, особенно окружающие объект привязанности, могут восприниматься как соперники или «угроза» отношениям.

- Потеря субъектом деструктивной привязанности иных интересов (хобби, занятия спортом, самообразование и др.), существовавших в его жизни до знакомства с партнером. Отношения с партнером, несмотря на их стрессогенность, начинают занимать центральное место в их жизни, вытесняя из нее остальные отношения, виды деятельности. Помимо снижения интереса ко всему тому, что не связано с отношениями с партнером, снижается также и инициативность, энергичность, активность в других сферах жизнедеятельности. Одновременно с социальной изоляцией возрастает когнитивная, эмоциональная и физическая фиксация на близких отношениях. Подобные явления, несомненно, имеют много общего с проявлениями любовной зависимости, и с длительностью отношений можно обнаружить все более и более выраженные признаки любовной зависимости, в том числе значительное снижение заботы о самом себе.

Также стало известно, что чем дольше мужчины и женщины, испытывающие деструктивную привязанность, находятся в отношениях с партнером, тем реже они обращаются к конинг-стратегиям социальная поддержка; самоконтроль; чаще обращаются к конинг-стратегии положительная переоценка. Этот результат связан со снижением у таких индивидов внутренних сил и ресурсов для самоподдержки и обращению к окружающим, в том числе к партнеру; со снижением включенности в общение и накоплением негативных симптомов несовладания. При этом трудности выхода из отношений и непродуктивного совладания со стрессом побуждают их по-новому оценивать значимость происходящих событий, переосмысливать негативные переживания, что также может быть для них источником личностного роста.

Таким образом, мы можем заключить, что деструктивная привязанность к партнеру в близких отношениях и ее проявления имеют стрессогенный характер для личности – субъекта данной привязанности и активизируют ее защитное и совладающее поведение.

Специфика совладания с проявлениями деструктивной привязанности связана со слабой осознанностью либо искаженным восприятием причин и источников своих переживаний. Высокая острота и трудность данных переживаний связана с выбором субъектом таких coping-стратегий как дистанцирование, бегство-избегание и др. Специфическими стратегиями совладания выступают попытки субъекта разорвать отношения с партнером, дистанцироваться от него, параллельно происходит усиление фиксации на партнере и отношениях с ним, что характеризует амбивалентную coping-динамику.

Субъекту отношений деструктивной привязанности с увеличением продолжительности отношений становятся свойственны некоторые симптомы дезадаптации, состояние неопределенности, трудности при планировании будущего, принятии текущих решений, что говорит о тенденции к несовладанию, а также снижает возможность разорвать неудовлетворительные отношения с партнером или использовать продуктивные стратегии coping.

Когнитивные, эмоциональные и поведенческие проявления деструктивной привязанности к партнеру имеют высоко стрессогенный характер для личности – субъекта данной привязанности и вызывают у нее тяжелые, амбивалентные эмоциональные переживания. Проявления деструктивной привязанности актуализируются и усиливаются в тех ситуациях, в которых субъект привязанности видит угрозу разрыва близких отношений с партнером, охлаждения чувств партнера по отношению к нему. С увеличением же длительности нахождения субъектом привязанности в близких отношениях и силы стресса, который он испытывает, ему становятся свойственны черты зависимой личности (ригидность; внушаемость; конформизм; тревожность) (Григорова, 2014; Kryukova, Grigorova, Ekimchik, 2018).

В связи с тем, что субъекты деструктивной привязанности не разрывают отношения с партнером, особенно важной оказывается проблема их совладания со страданиями, которые они испытывают. На сегодняшний день остаются не до конца решенными вопросы о том, за счет чего поддерживается столь долгая и неудовлетворительная связь с объектом привязанности – партнером

и насколько для таких отношений может быть эффективна семейная психотерапия и терапия, основанная на привязанности: иными словами, каковы возможности оказания профессиональной психологической помощи таким парам.

#### **1.2.4. Стресс измены как психологическая травма**

Н.С. Шнинова, изучая измену в отношениях партнеров, говорит о том, что она может являться причиной сильных глубоких переживаний партнеров и/или психологической травмой. Измена проявляется как кризис, который приводит к нерешению в отношениях: к их распаду или к кардинальным изменениям и несмотря на позиции партнеров (Шнинова, 2014).

Измена характеризуется как трудная кризисная ситуация, поскольку субъекты сталкиваются с невозможностью продолжать жизнедеятельность с помощью привычных для них способов, утрачивают возможности управления событиями. Важной особенностью является негативное эмоциональное состояние всех вовлеченных в ситуацию лиц (Бодалева, 2011). Измена – это трудная жизненная ситуация, часто приносящая членам пары негативные переживания и вызывающая «задеть» чувства, связанная с нарушением одним из партнеров установок, ценностей, договоренностей, принятых в отношениях, характеризующаяся перенесением характеристик данных близких отношений на отношения с другим человеком. Она оказывает сильное влияние как на психологическое состояние участников отношений, так и на сами близкие отношения: может приводить к появлению в них таких характеристик, как напряженность, конфликтность, наличие негативных неравновесных эмоциональных состояний (Прохоров, 2011); возможна деструкция отношений. Стрессогенность данной ситуации обусловлена совокупным влиянием нескольких факторов, перечисленных выше, а также угрозой разрыва значимых отношений; принятием нерешительного решения о дальнейшем продолжении или разрыве отношений (Смирнова, 2011).

Ситуация измены может привести к различным негативным последствиям для пережившего ее человека: она может являться причиной затяжной депрессии, попыток суицида, страха новых отношений (Крюкова, Шнинова, 2016).

Согласно исследованиям Н.С. Шниновой, последствия измены для актуальной связи определяются внутренними параметрами

отношений. Когда человек интенсивно включен в отношения, а измена воспринимается им как предательство, последствиями может быть появление посттравматического стрессового синдрома (Шнинова, 2014, 2016). Посттравматический стресс определяется как симптомокомплекс, характеристики которого отражают, прежде всего, нарушение целостности личности в результате воздействия стрессоров высокой интенсивности (Гарабрина, 2008). Измена может являться таким травмирующим событием, поскольку она переживается личностью длительное время, сопровождается негативными эмоциями высокой интенсивности, может повлечь за собой личностные нарушения, кардинальное изменение образа жизни и привести человека к необходимости медицинской и психотерапевтической помощи. Измена может рассматриваться как прямой диалгический стресс потому, что оказывает влияние на обоих партнеров, создает угрозу существованию значимых отношений и влияет на психологическое благополучие пары (Крюкова, Шнинова, 2016).

Таким образом, измена – это системная кризисная ситуация, характеризующаяся, в основном, негативными переживаниями участников и угрожающая разрушением значимых отношений. Доминирующей сложной эмоцией, сопровождающей измену, выступает ревность как комплекс эмоциональных и физиологических реакций человека на воображаемую им или реально существующую угрозу его позиции в романтических отношениях, на возможную измену партнера.

Ревность переживается как чувство высокой интенсивности и является острым стрессом для личности. Далее развивается ненависть партнеров друг к другу как следствие измены и выражение крайнего варианта негативных переживаний, связанных с ситуацией измены и отношениями в целом (Шнинова, 2014).

Измена выступает явлением, занускающим данные эмоциональные состояния, которые, как мы предполагаем, имеют разную направленность: ревность направлена на сохранение отношений, восстановление пары, а ненависть – на их разрушение, прекращение контактов с изменившим партнером. Результатом этого конфликта, как мы полагаем, становится амбивалентность переживания измены, обусловленная наличием разнонаправленных импульсов и двойственных чувств.

В исследовании совладания с изменой в близких отношениях Н.С. Шниновой было изучено 87 человек (53 женщины и 34 мужчина)

20–40 лет; средний возраст респондентов – 30 лет. Применялся комплекс методик: полуструктурированное интервью, проективный Тематический Ассоциативный тест (Г. Мюррей, в модификации Д.А. Леонтьева, 1998); Шкала оценки влияния травмирующих ситуаций – ШОВТС (Н.В. Тарабриной, 2001).

Были проанализированы основные переживания и эмоциональные состояния, связанные с ситуацией измены. С помощью методики «Шкала оценки влияния травмирующих ситуаций» Н.В. Тарабриной проанализирован уровень стресса, вызванный данной трудной ситуацией в близких отношениях. Отметим, что половина опрошенных считает измену партнера стрессом среднего уровня, а 37% респондентов признают высокий уровень стрессовости данной ситуации. Низкие же значения данному стрессу придает меньшинство испытуемых – 13%. Эти цифры могут служить подтверждением гипотезы о сильном стрессе, вызываемом изменой в жизни субъекта. Ревность рассматривается как доминирующее переживание в ситуации измены (присутствия – реального или предполагаемого) соперника в близких отношениях. Нами проанализированы физиологические и эмоциональные реакции ревности. Выявлено, что 22% испытуемых имеет высокую и низкую степень выраженности физиологических реакций ревности, а большинство (56%) – среднюю. Это может свидетельствовать о довольно сильной тенденции пропускать эмоции «через тело». В выраженности эмоциональных реакций большинство испытуемых (87%) демонстрирует средние и высокие показатели. Приведенные результаты могут объясняться травматичным опытом испытуемых, большой значимостью отношений для респондентов, а также неуверенностью в стабильности партнерства. Следовательно, ревность является важным эмоциональным состоянием, тесно связанным с изменой и осложняющим ее переживание.

Также с ситуацией измены и ревности связана ненависть партнеров друг к другу. Мы рассматриваем измену как фактор, провоцирующий появление ненависти, но признаем возможность ее наличия (в меньшей степени выраженности) и в «здоровых» отношениях, то есть без произошедшей измены. О наличии ненависти к партнеру в близких отношениях свидетельствуют рассказы испытуемых по стимульному материалу проективной методики ТАТ, в которой только группа переживавших измену партнера уноминала категорию «убийство за измену» ( $\varphi=3,269$  при  $p\leq 0,01$ ). Такие

результаты могут объясняться неосознаваемыми агрессивными тенденциями по отношению к изменившемуся партнеру, которые подавлены социальными нормами и самоконтролем человека.

Таким образом, нереживание измены партнера оказывается тесно связанным с сопутствующими эмоциональными состояниями (ревность, ненависть). Совладание с нереживанием измены как системной кризисной ситуацией осложняется необходимостью совладания с данными негативными нереживаниями.

Измена является сильным стрессом, неоднозначно влияющим на отношения. По нашим данным, выделено несколько исходов неверности: сохранение отношений на прежнем уровне (6 случаев), улучшение романтических отношений (7 случаев), ухудшение отношений (3 случая) и разрыв связи (48 случаев).

Исследуемые выделяют несколько качеств и сторон отношений, которые изменились в результате нереживания измены. В группе испытуемых, нереживавших измену партнера, такими качествами признаются легкость (8%), роль мужчины в семье и отношениях (4%), вера в любовь (11%), доверие (65%), желание быть вместе (11%), близость (8%), взаимопонимание (8%), все стороны отношений (11%). В данной группе респонденты отмечают следующие изменения: переоценка ценностей, появление разочарования, закрытости и осторожности, склонность меньше верить людям, страх новых отношений ( $\chi^2 = 2,35$  при  $p \leq 0,03$ ). Неречисленные состояния являются констатацией сильного стресса, вызываемого данной ситуацией в жизни субъекта. На момент завершения исследования негативные чувства к изменившемуся партнеру испытывали 31% выборки (настороженность, ревность, обида), положительные – 46% (уважение, симпатия, любовь), нейтральные – 39% (равнодушие). Смогли простить неверного партнера 46% респондентов, не смогли – 54% (Крюкова, Шиннова, 2016).

Таким образом, измена партнера является проявлением системного кризиса в близких отношениях, а также прямым диадическим стрессом и воспринимается как трудная жизненная ситуация. Специфика стрессов, порождаемых изменой в близких отношениях, заключается в длительности, суженности сознания, преобладании неравновесных психических состояний (по Прохорову, 2011), угрозе самооценке и самоуважению субъекта, сочетании остроты и хронического течения ситуации, сложности осознания значимости нереживаний, наличии угрозы для благополучия субъекта и самих отношений (Шиннова, 2014).

### 1.3. Динамика завершения/разрыва близких отношений партнеров: возможности профилактики негативных последствий

Широкий обзор зарубежных источников показывает наличие различных моделей динамики близких отношений во время их завершения (разрыва). Ряд из них отмечены как убедительные и наиболее значимые эмпирические подтверждения в исследованиях. Чрезвычайно важно предотвращать негативные последствия разрыва у несовладающих с ситуацией партнеров, которая может быть обеспечена адекватными психокоррекционными и психотерапевтическими способами.

По статистике, каждый второй брак в современных развитых странах заканчивается разводом. И фактически каждый взрослый человек когда-либо в жизни переживал процесс разрыва близких партнерских или дружеских отношений. Исследователи выделяют огромный массив факторов, определяющих этот процесс, однако понимание особенностей протекания (начало – кульминация – финал) этого процесса зачастую остается за рамками научных изысканий. На наш взгляд, именно анализ динамики распада отношений помогает понять сущность процесса и предложить варианты психологической и психотерапевтической помощи партнерам или профилактики разрыва отношений (Крюкова, Екимчик, 2015).

Процесс распада отношений начинается с разъединения (disengagement), при котором первоначально существовавшая удовлетворенность близкими отношениями становится нестабильной, способствуя возникновению риска последующего их распада. Согласно Р.А. Барри, признаки разъединения наблюдаются на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях. Основными их проявлениями являются: 1. эмоциональное равнодушие и/или отсутствие сильных позитивных (любовь) или негативных (ненависть) эмоций между партнерами; 2. когнитивная разобщенность, выражающаяся в восприятии партнера как обособленного, отличного от тебя, психологически дистанцированного, дающего мало внимания и заботы; 3. поведенческое дистанцирование, связанное со снижением частоты и качества коммуникации, участия в жизни партнера, либо взаимодействие с партнером менее близкими, интимными, открытыми и доверительными способами (Дорьева, Королева, 2015).

Д. Хесс предлагал в процессе дистанцирования отношений исследовать три типа когнитивных и поведенческих стратегий: 1) избегание, включающее тактики, направленные на минимизацию физического контакта и коммуникации; 2) разделение, включающее поведение по ограничению или исключению интимности; 3) когнитивная диссоциация, включающая тактики, направленные на восприятие партнера как отличного и отдельного от тебя (Hess, 2002). Другие исследователи добавляют к признакам разобщения еще напряжение, печаль и гнев, разочарование и безысходность (Дорьева, Королева, 2015).

Однако большинство исследователей останавливаются на позиции, что разделение выражается в большей степени в безразличии, отсутствии интереса к партнеру, чем в присутствии сильных эмоций, т.е. в эмоциональном и поведенческом «отключении», дистанцировании от партнера (молчание, отсутствие контакта глаз, закрытость позы тела, скука, незаинтересованность, частое отвлечение от разговора, избегание обсуждений, отрицание важности тем разговора и т.д.).

В зарубежной литературе разработаны и получены эмпирические и терапевтические подтверждения нескольких моделей завершения отношений. Например, известный в клинической психологии автор Дж. Готтман предложил каскадную модель супружеского разделения, в которой супружеские нереживания рассматриваются как череда (каскад) событий, продвигающих наружу к разрыву/разводу (рис 3).

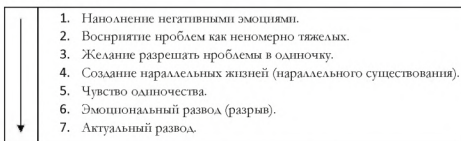


Рисунок 3. Модель Готтмана – Левенсона  
(приводится по: Regan, 2011, с. 263)

Согласно приведенной модели, процесс разделения начинается в тот момент, когда нереживания партнеров наполняются негативными чувствами в такой степени, что становятся непомерными, подавляющими по своей силе, непереносимыми, тяжелыми. На-



ношение негативом приводит к тому, что проблемы партнеров начинают восприниматься ими как весьма тяжелые, трудноразрешимые, а это в итоге приводит к желанию разорваться с проблемами индивидуально, а не совместно с партнером (исчезает диадический конинг). Как только возникают признаки нодобной индивидуации, партнеры начинают жить параллельными жизнями, при которых они все с меньшей вероятностью взаимодействуют, общаются и проводят свободное время вместе. Возникает чувство одиночества, и как следствие – «эмоциональный разрыв» как предвестник разрыва фактического (развода) (Regan, 2011).

Другая модель разрыва отношений предложена С. Даком и С. Ролли (Duck и Rollie, 2003). В ее основе лежит ряд последовательных фаз разъединения партнеров близких отношений, сменяющих со временем друг друга. Каждая фаза характеризуется разнообразными процессами и паттернами коммуникации и взаимодействия (табл. 1). *Интраспсихическая фаза* начинается, когда нересекается индивидуальный порог «ненереносимой неудовлетворенности» и начинаются частные (личностные) оценки поведения партнера, качества отношений, издержек завершения отношений и возможных альтернатив отношений. Если решение раскрыть эти личные мысли партнеру реализуется, начинается следующая фаза. В течение *диадической фазы* партнеры выражают свои чувства, объясняют друг другу свое поведение, предлагают толкование событий, обсуждают свои различия и выбирают между «ремонтom» или раснадом их союза. Если принимается решение о завершении отношений, наступает *социальная фаза*. Теперь партнеры «обнародуют» фактический (или приближающийся) разрыв членам социальной сети и пытаются справиться с социальным резонансом (последствиями) (например, суждениями, возможным осуждением, статусом вновь одинокого человека). Непизбежно наступающая четвертая фаза – *фаза захоронения (grave-dressing)*, характеризуется тем, что каждый партнер ретроспективно оценивает прогресс отношений и их раснад и создает приемлемую личную историю, очищающую восноминания. Финальная *фаза воскресения* (обновления) центрируется вокруг адаптации к раснавшимся отношениям и произошедшим изменениям, она связана с индивидуальным ротивостоянием ноте, оценкой приобретенного опыта отношений (ноте и приобретения), формированием готовности для будущих отношений.

Таблица 1

*Модель завершения (растворения) близких отношений Дака и Ролли  
(приводится по Regan, 2011, с. 265–266)*

Интрапсихическая фаза	Динамическая фаза	Социальная фаза	Фаза захоронения (grave-dressing)	Фаза воскрешения
Набор действий, когда индивидуальный уровень неудовлетворенности превышает порог толерантности. Индивидуальный личный (приватный) оценочный статус отношений, чувств и других альтернатив	Индивидуальные коммуникационные чувства и взгляды на отношения с партнером; партнер делает то же самое. Вместе они выбирают между «ремонт» отношений или разрывом	Партнеры соглашаются на публичные и социальные последствия разрыва отношений (принимают их). Каждый партнер создает и расширяет публичную историю о завершении их отношений	Индивидуумы ретроспективно анализируют историю отношений и в частном порядке приходят к соглашению по созданию удовлетворяющей личной истории о прогрессе и исходах отношений	Индивидуальная адаптация к завершению отношений через признание влияния потери и приобретения себя и знания об отношениях и подготовка к возможным будущим отношениям

Таким образом, описанные модели не вступают в противоречие, а дополняют друг друга. Зарубежные исследователи нашли эмпирические подтверждения данных теорий (Regan, 2011): действительно, процесс разрыва отношений сопровождается негативными эмоциями, снижением интереса к партнеру, эмоциональной отстраненностью, индивидуалистичной (приватной) оценкой ситуации, и, как следствие, приводит к официальному разрыву отношений. Имеет эмпирическое подтверждение и описанная Ролли и Даком (2003) фаза воскрешения, выражающаяся в восстановлении, обретении смысла завершённых отношений, рассмотрении возможных альтернатив в выборе партнера. Однако данные теории не учитывают цикличность завершения отношений, возможность неоднократного возврата, ноншток «ремонта» отношений, колебаний между «приближением» и «отстранением» до того, как случится окончательный разрыв (Дорьева, Крюкова, 2016).

Близкие партнерские отношения – это система отношений, в которой два партнера находятся в тесной эмоциональной

взаимосвязи. Поэтому в настоящее время в деле разрешения супружеских/партнерских конфликтов, дистресса, непонимания, развода психотерапевтами признается высокая эффективность терапии пар по сравнению с индивидуальным консультированием. Предлагается огромное количество авторских терапевтических подходов для работы с парами. Исследования показали, что эффективность терапии пар в разных подходах в основном определяют общие для всех подходов психотерапевтические техники и методы (Bodenmann, Randall, 2012). Именно они обуславливают эффект терапии, однако длительность позитивного результата может колебаться в зависимости от специфики подхода. Для достижения длительного эффекта терапии семейные психотерапевты постоянно ищут новые специфические техники и методики работы. Среди них весьма продуктивными выглядят подходы, основанные на развитии способности пары эффективно совладать с жизненными трудностями, управлять конфликтами и налаживать коммуникацию друг с другом. В этой связи существует ориентация на пять основных принципов терапии пар:

1. Диадическую, а не индивидуальную ориентацию в решении проблемы.
2. Изменение эмоционального «двигателя» дисфункционального поведения путем обучения партнеров конструктивным способам борьбы с изменениями, проблемами и эмоциями.
3. Просвещение обоих партнеров о сути избегания, эмоциональной ориентированности и честном поведении по отношению друг к другу, что делает их переживания взаимно доступными и понятными.
4. Новышение конструктивной коммуникации при разговоре и слушании.
5. Акцент на стойком и позитивном поведении.

Многочисленные отечественные и зарубежные исследования убедительно показали, что стресс и конфликт влияют на функционирование пары, поэтому данный фактор нельзя игнорировать в терапии. Основной упор делается на развитие диадического (совместного) конфликта в паре, направленного на восстановление и поддержание благосостояния обоих партнеров путем снижения уровня их стресса, а также путем поддержания функционирования пары на основе взаимного доверия, взаимной близости и интимности (Дорьева, Королева, 2015; Дорьева, Крюкова, 2016).

Предлагается и особый, пока еще недостаточно исследованный эмпирически, вид совладания – конинг, ориентированный на отношения и направленный на сохранение этих отношений (O'Brian, 2000). Использование такого типа конинга и объяснение его проявлений может помочь клиентам выбрать модели совладания, служащие сохранению и укреплению отношений.

В русле развития диадического конинга в паре терапевтами предлагаются две стратегии работы:

1. Просвещение партнеров о том, как ежедневный стресс влияет на пару в целом, отношения, взаимные реакции и личность каждого, как они могут противостоять негативному влиянию стресса.

2. Обучение, тренировка пар, выработка умений, направленных на эффективное совместное совладание со стрессом. Для этого предлагают использовать трехфазный метод, направленный на усиление диадического конинга и взаимопонимания. В процессе терапии в данном случае оба партнера учатся рассказывать друг другу о стрессовых переживаниях и обсуждают, как реализовать диадический конинг. На первом этапе (30 минут) терапевт способствует (фасилитирует) глубокое стресс-ориентированное самораскрытие в одном партнере (рассказчике) и глубокое понимание и эмпатию в другом партнере (слушателе). Во второй фазе (10 минут) партнеру-слушателю предлагается оказать поддержку партнеру-рассказчику в большей степени на эмоциональном уровне, выражая понимание и эмпатию, носящую характер, помогая ему переосмыслить ситуацию и поддерживая его собственные адекватные конинг-усилия. На третьем (5 минут) этапе поддержанный партнер реализует обратную связь, рассказывая о том, как полезно, эффективно было предоставление пережитой поддержки (Bodenmann и Randall, 2012).

Значительное внимание в терапевтическом влиянии на пару уделяется именно развитию эмпатии партнеров, эмпатического отклика, способствующего разрядке супружеской напряженности и возрождению поддерживающих отношений в паре (O'Brian, 2000). В контексте партнерского и семейного стресса эмпатический отклик может служить большому количеству целей: управление и предотвращение конфликтов и напряженности, связанных с дистрессом близких; минимизация негативных приписываний (атрибуции) и стремления к обвинению; сохранение близости, эмоциональной близости, качества отношений и удовлетворенности.

Эмнатический отклик изучается с учетом включения в него следующих компонентов: 1) принятие точки зрения; 2) опосредованное переживание чувств и проблем другого человека; 3) интерпретация чувств и мыслей, лежащих в основе вербальной и невербальной коммуникации другого человека; 4) сензитивная реакция (отклик) на другого человека из состояния заботы; 5) выражение заботы и внимания в принимающей, неосуждающей, эмоциональной манере.

Результаты исследований показали, что пары с высоким уровнем семейной (супружеской) адаптации характеризовались большей опорой на эмнатический отклик в управлении семейными стрессорами (по сравнению с парами с более низким уровнем супружеской адаптации) (O'Brian, 2000). Одним из видов устойчивых браков, по данным Готтмана (Gottman, 1999) приведено по: Дорьевой, Королевой, 2015), являются пары, стремящиеся реализовывать эмнатический отклик, показывать одобрение партнера и заботу при обсуждении конфликтных тем, демонстрируя признание точки зрения партнера, его мыслей, чувств и поведения.

Безусловно, использование подобных техник возможно только на более поздних этапах терапии, когда в паре в большей или меньшей степени восстановлена коммуникация, взаимное доверие и уважение, однако эффективность (в т.ч. в долгосрочной перспективе) подключения подобных техник терапии на сегодняшний день не вызывает сомнения и подробно описывается в литературе (Bodenmann, 2010; Bodenmann, Randall, 2012).

---

#### 1.4. Социокультурный контекст исследования стресса, жизненных трудностей и совладающего поведения

В зарубежной психологии интенсивно разрабатывается роль стресса в близких отношениях и удовлетворенности браком: около сотни исследований подробно отражены в работе А.К. Рэнделл, Г. Боденманн. Они дифференцируют типы стрессоров для партнеров по отношениям, в том числе супружеским, как внешние – внутренние; большие – малые, острые – хронические (Randall, Bodenmann, 2009).

В ходе работы над проблемой стресса и совладающего поведения в близких отношениях анализировались разного рода стрессоры (измена, ревность, деструктивная привязанность, чувство субъективного одиночества, повседневные трудности) и то, как совладание/несовладание с ними трансформирует отношения.

А.М. Ронч, Т.А. Крюкова, исследуя супружеские отношения на стадии семьи «пустое гнездо», выявили стресс, обусловленный чувством субъективного одиночества, совладанию с которым способствует надежная привязанность к партнеру (Крюкова, Екименко, 2015).

содержание, динамику и совладание. Вслед за Т.А. Крюковой и Т.В. Гущиной мы определяем контекст «как окружающую среду; систему факторов – время (прошлое, настоящее, будущее), место, реальные события, происходящие в жизни человека и окружающих – все, что помогает понимать и интерпретировать смысл происходящего» (Крюкова, Гущина, 2015, с. 12).

Восприятие и понимание стрессовых событий в диаде, использование стратегий совладания в таком случае будет определяться исходя из качества отношений партнеров до стресса, контекстуализацией ими. Так, К. Седикидес и др. отмечают: романтические (близкие) отношения дают не только ощущение счастья, интимности, положительно влияют на самооценку, но и вызывают стресс, тревогу об отношениях, насилие и конфликты, зависимость от партнера, ухудшают самовосприятие. Он выделяет практически неизбежные негативные стороны: нарушение личностных границ, критику, страх быть оставленным, приступы гнева партнеров и потерю индивидуальности. Автор акцентирует внимание на том, что романтические отношения помогают справляться со стрессом, но сами могут стать источником стресса для человека (Sedikides и др., 1994).

В совсем новых исследованиях (Mc Cormick, 2017) показывается, что семьи с низким доходом, участвовавшие в программе, направленной на укрепление близких отношений, спустя 2,5 года, отмечают меньше негативных эмоций и стрессоров, конфликтов, чем контрольная группа (финансовая ситуация не улучшилась ни в одной из групп). Следовательно, укрепление близких отношений, само качество этих отношений является контекстом восприятия внешних диадических стрессоров, а также совладание с ними в паре.

Г. Боденман (2017) отмечает роль мотивации в отношениях на близость/избегание как фактор качества отношений, поведения в стрессовой ситуации и диадического конинга.

Исследования Т.Н. Онекиной (Григоровой) наглядно демонстрируют, что деструктивная привязанность в отношениях является стрессором, который требует совладания от партнеров, особенно от самого носителя такой привязанности. Сами же отношения выступают контекстом для проявления привязанности и усиления ее стрессогенности (Григорова, 2015).

В работах Г. Боденманна и Н. Мнули (2012) мы также находим подтверждение того, что привязанность влияет на переживание

диадического стресса и восприятие поддержки партнера в отношениях у женщин. Причем эта детерминация разнонаправленная: надежная привязанность влияет положительно, а тревожная сводит все усилия партнера к нулю. Для мужчин поддержка партнерши важна и значима независимо от типа привязанности.

Доверие – поведенческий компонент близких отношений, способность наделять явления и других людей, их возможные будущие действия и собственные предполагаемые действия свойствами безопасности (надежности) и ситуативной значимости (Скринкина, 1999). Доверие или недоверие к различным явлениям, объектам или людям может выражать направленность человека на интенсификацию, углубление отношений, сближение с ними или, напротив, на дистанцирование, избегание, уничтожение, то есть на сохранение или изменение отношений или структуры социально-психологического пространства. Доверие и интимность близких отношений способствуют эмоциональному самораскрытию партнеров. При этом отмечают, что мужчинам сложнее выражать и описывать свои чувства. Т.В. Егорова и А.М. Дубовый отмечают, что ложь может сопровождать интимно-личностные отношения. Причем лгут как мужчины, так и женщины. Причины лжи разные: женщины лгут, чтобы сохранить отношения и предотвратить измену партнера, а мужчины лгут из страха потерпеть неудачу и сохранить уверенность в себе (Екимчик, 2017).

В исследовании Т.А. Крюковой и О.А. Бычковой исследовались коммуникативные трудности в близких отношениях. Авторы вывели следующий перечень типичных коммуникативных трудностей, выступающих стрессорами для партнеров близких отношений: негативная коммуникация, ложь, избегание; отсутствие эматического отклика, коммуникативной поддержки; неконтактность, неспособность открыто обсуждать проблемы и чувства; негативная эмоциональность, неприятие чувствительности, утрата эмоциональной привязанности, равнодушие, отсутствие доверия, заботы; особенности характера; напряженность, отчужденность, конфликтность, агрессивность; ощущение одиночества; искажения коммуникации; когнитивные искажения: неадекватная оценка, восприятие и понимание друг друга, своих отношений, расхождения в ценностных ориентациях, смыслах, взглядах (Крюкова, Бычкова, 2016–2018).



Коммуникативные трудности являются частью близких отношений, определяя их качественные характеристики, в то же время они могут быть стрессором для диады. Следовательно, близкие отношения с коммуникативными трудностями партнеров являются социокультурным контекстом для диадического стресса и конинга.

Р. Стернберг указывает на важность социокультурного контекста, в котором создается история, и жизненного опыта ее носителя. Наше исследование установило, что истории любви подразделяются на три класса: позитивные, негативные и противоречивые с искаженным эмоциональным компонентом (Екимчик, 2017). Негативные истории любви («история жертвы», «история боли», «нонграфическая история») изначально предполагают напряжение и негатив в отношениях, отсутствие доверия, принятия и самораскрытия. Развертывание таких историй в близких отношениях может само по себе стать диадическим и/или индивидуальным стрессом, требующим совладания. Также нами были установлены связи между надежным типом привязанности и позитивными историями любви, тревожным типом привязанности и противоречивыми историями любви с искаженным эмоциональным компонентом. Получается, что сочетание типа привязанности и «истории любви» может стать источником дополнительного напряжения в отношениях во время диадического стресса.

М.С. Семченко указывает, что поведение мужчин и женщин специфично в гетеросексуальном конфликте и нуждается в исследовании. Конфликтность близких диадических отношений является одним из факторов стресса (Семченко, 2011).

В одном из наших предыдущих мини-исследований установлено, что отношения пар, указывающих на наличие повседневных трудностей в диадических отношениях, отличаются по ряду параметров от тех, кто их не указывает ( $N=50$ ) (Екимчик, Сануз, 2015). Эти отличия зафиксированы по таким параметрам: более низкие по выраженности показатели факторов любви по Р. Стернбергу (страсть, интимность, обязательства); значительно более низкие по уровню близость с партнером (психологическая дистанция), удовлетворенность отношениями в целом и оценка диадического конинга.

Мы видим, что существуют подходы к изучению близких отношений как контексту диадического стресса и совладания в зрелой психологии. В отечественной науке до настоящего момента

не проводился анализ близких гетеросексуальных отношений как контекста диадического стресса и коиннга, первые шаги сделаны в работах Т.А. Крюковой, О.А. Екимчик, Т.Н. Онекиной (Григоровой).

В исследовании мы старались охарактеризовать близкие гетеросексуальные отношения как контекст диадического стресса и коиннга.

Нами было проверено и подтверждено предположение о том, что качество и содержание близких отношений определяет их стрессогенность для диады. В исследовании принимали участие 34 пары, состоящие в близких гетеросексуальных отношениях ( $N=68$  человек: 34 мужчин и 34 женщин) в возрасте от 20 до 43 лет (средний возраст – 30 лет), стаж отношений от 1 года до 23 лет (средний стаж отношений 8,3 года). Но брачному статусу пары распределились следующим образом: 9 пар состоят в незарегистрированных отношениях, 26 – в официально зарегистрированных отношениях. У 14 пар дети отсутствуют, в 21 диаде есть ребенок. Все принимали добровольное участие в исследовании. Психодиагностика и интервьюирование проводились с каждым партнером по отдельности и занимали 40–60 минут (Екимчик, Сануз, 2015).

Обобщив результаты, мы пришли к заключению, что близкие гетеросексуальные отношения насыщены значимыми жизненными событиями и служат содержательным контекстом совладания партнеров со стрессом. Близкие отношения мужчины и женщины имеют широкий диапазон качественных и содержательных характеристик: привязанность, доверие, интимность, страсть, обязательства, любовь, эмоциональное самораскрытие и близость, выраженность и сочетание которых определяет контекст диадического стресса и коиннга. Важную роль играют имплицитные представления о близких отношениях у партнеров, структурированные в виде «историй любви». Полученные результаты не противоречат данным метаанализа авторитетных авторов (А.К. Randall и G. Bodenmann, 2009). Выраженность качественных характеристик отношений (интимность, страсть, близость и обязательства) сопряжена с оценкой стрессогенности значимых событий отношений. Психологическая дистанция в близких отношениях относительно постоянная и устойчивая. Но мере развития отношений у партнеров в диаде вырабатываются схожие оценки событий, повлиявших на их партнерство. Анализ субъективно значимых событий, изменивших отношения, приводит нас к выводу о том, что

при определенном качественном содержании близких отношений (недостаточная близость, страсть, невыполнение обязательств или один из партнеров носитель тревожной привязанности) функциональное закономерное развитие отношений провоцирует диадический стресс. Конфликты и стрессоры являются одной из частей этих отношений, а умение их преодолевать – условием сохранения и функциональности отношений.

## ВЫВОДЫ

1. Близкие отношения мужчины и женщины понимаются нами как диадические значимые отношения субъекта с партнером, предполагающие эмпирический отклик, аффективные переживания, привязанность, сексуальное влечение партнеров друг к другу, продолжающиеся длительное время и относительно устойчивые. Содержательный аспект близких отношений мужчины и женщины основывается на: знаниях о себе и партнере, установках; комплексе чувств и эмоций разной валентности, в частности любовь и/или враждебность, эмоциональные состояния (близость, интимность, чувствительность, удовлетворенность собой, партнером, отношениями и другие); поведение и взаимодействие партнеров. Динамика близких гетеросексуальных отношений предполагает прохождение этапов (стадий) развития с момента их возникновения и до завершения.

2. Стресс свойственен близким отношениям мужчины и женщины. Неустойчивость и динамичность отношений, влияние внешних факторов, чувствительность партнеров к изменениям и эмоциональная вовлеченность способствуют когнитивной оценке ситуации, угрожающей благополучию партнеров. Диадический стресс, вслед за Г. Боденманном, мы определяем как стрессовое событие или встречу, которая всегда относится к обоим партнерам. Мужчина и женщина, как правило, непосредственно сталкиваются с одним и тем же стрессовым событием, напряжение может появляться внутри самой пары или перетекать от одного партнера к другому, влияя на них обоих. Конфликт в диаде рассматривается как совместные усилия, действия пар или совместное использование общих ресурсов для преодоления стресса (Bodenmann, 2006).

3. В близких отношениях партнеры могут переживать разные по силе и интенсивности стрессовые события: травму (измена, утрата партнера), хронический ролевой стресс (деструктивная привязанность), повседневные трудности. Особенности хронического стресса деструктивной привязанности к партнеру тесно связаны со спецификой стратегий совладания у партнеров.

4. Установлено, что сильные стрессоры могут порождаться самими интимно-личностными отношениями пары, семьи или привноситься извне. Среди самых значительных – стрессы, связанные с неудовлетворенностью отношениями, со здоровьем; родительство; ситуация неверности в отношениях; одиночество в отношениях, утрата доверия в диаде, тип привязанности к партнеру, рассогласование ценностей, отсутствие эмпатии и выражения положительных эмоций; работа (профессиональный стресс, осложненный совмещением проблем семьи и работы, переменной или потерей работы, двойной карьерой, когда оба партнера много работают); коммуникативные трудности.

5. Разрыв, завершение близких отношений является не только одной из стадий их динамики, но и сильнейшим стрессором, который развивается постепенно и может оказывать травмирующее воздействие на партнеров. Знание факторов распада отношений и их стадий позволяет осуществлять эффективную профилактику негативных последствий распада, оказывать психологическую помощь парам на стадии завершения отношений.

6. Близкие гетеросексуальные отношения в совокупности своих содержательных и динамических характеристик являются частью социокультурного контекста для диадического стресса партнеров. Выраженность качественных характеристик отношений (интимность, страсть, близость и обязательства, коммуникативные трудности, представления об отношениях, привязанность и др.) сопряжена с оценкой стрессогенности значимых событий отношений и внешних факторов, влияющих на них.

## ЛИТЕРАТУРА

*Андреевская Ю.А.* Интимность как свойство социокультурного феномена приватности // Журнал Социологический альманах. 2014. №5. С. 287–296.

*Горельцева В.В.* Подходы к определению интимности в зарубежной психологии // Северо-Кавказский психологический вестник. 2011. №9(2). С. 31–34.

*Григорова Т.П.* Деструктивная привязанность во взрослом возрасте и совладание с ее проявлениями: дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2015. 166 с.

*Григорова Т.П.* Деструктивная привязанность как специфическая категория привязанности во взрослом возрасте // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2014. Т. 20. №3. С. 148–152.

*Григорова Т.П.* Личность и совладающее поведение субъекта деструктивной привязанности в партнерских отношениях // III-я Международная научно-практическая конференция «Психология стресса и совладающего поведения». Кострома, 2013. С. 181.

*Григорова Т.П.* Совладание с деструктивной привязанностью в романтических отношениях взрослых // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. Т. 19. №1. С. 110–116.

*Григорова Т.П.* Страх одиночества романтических партнеров с деструктивной привязанностью и совладание с ним // Ресурсы и антиресурсы личности в современных конинг-исследованиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. А.И. Дементий. Омск: ОГУ, 2012. С. 74–78.

*Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В.* Интимность в структуре личностного прорастания // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. №10. С. 57–59.

*Дорьева Е.А., Королева Е.М.* Факторы сохранения и завершения (распада) близких отношений: обзор современных психологических исследований // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. №4. С. 112–116.

*Дорьева Е.А., Крюкова Т.А.* Динамика завершения/разрыва близких отношений партнёров: возможности профилактики негативных последствий // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф в 2 т. Т. 2. Кострома: КГУ, 2016. С. 67–70.

*Екимчик О.А.* Близкие отношения мужчины и женщины как контекст диадического стресса и конинга // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. СоциокINETика. 2017. №4. С. 77–82.

*Екимчик О.А.* Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста: дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2009. 156 с.

*Екимчик О.А.* Психология любви в отношениях мужчины и женщины: методы психологической диагностики: методическое руководство. Кострома: КГУ, 2017. 72 с.

*Екимчик О.А.* Ситуации ревности и измена романтического партнёра как факторы стресса // Психология психических состояний: сб. статей / под ред. А.О. Прохорова. Казань: Казан. ун-т, 2011. С. 323–341.

*Екимчик О.А.* Стресс в близких гетеросексуальных отношениях // Психологические исследования. 2016. Т. 9. № 49. С. 6.

*Кроник А.А., Кроник Е.А.* Психология человеческих отношений. Дубна: Когито-Центр, 1998. 214 с.

*Крюкова Т.А., Сапорова М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. СПб.: Речь, 2005. 240 с.

*Крюкова Т.А.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: Костром. гос. ун-т им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.

*Крюкова Т.А., Григорова Т.П.* Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним // Психологические исследования. 2015. Т. 8. №44. С. 2.

*Крюкова Т.А., Гуцина Т.В.* Культура, стресс и конинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2015. 236 с.

*Крюкова Т.А., Екимчик О.А.* Совладание со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2015. Т. 157. № 4. С. 203–214.

*Крюкова Т.А.* Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004. 343 с.

*Куликов Л.В.* Общенаучные категории в отечественной психологии. СПб.: Санкт-Петербург. гос. ун-т, 2013. 172 с.

*Куницына В.Н.* Трудности межличностного общения: дис. ... докт. психол. наук. СПб, 1991. 358 с.

*Миули Н.* Диадный конинг, небезопасная привязанность и восстановление уровня кортизола после специально спровоцированного в эксперименте стресса / Н. Миули, Г. Боденманн, Г. Джанин, Т.Н. Брадбури, Б. Дитзен, М. Хенрич // Журнал семейной психологии. 2012. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psy-goal.ru/novosti-mirovoi-psihologii/novosti-psihologii/emocionalnaya-podderzhka-lyubimogo-pomogaet-sohraniti-fizicheskoe-zdorove.html> (дата обращения: 10.12.2018).

*Обозов Н.Н.* Психология межличностных отношений. Киев: Львовь, 1990. 192 с.

*Пил С., Бродски А.* Любовь и зависимость. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2005. 384 с.

Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А. Бодалева. М.: Когито-Центр, 2011. 2280 с.

Психология состояний. Учебное пособие / Под ред. О.А. Прохорова. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. 624 с.

*Сапоровская М.В.* Психология межпоколенных отношений в семье. М.: Национальный книжный центр, 2014. 432 с.

*Семченко М.С.* Психологические аспекты проблемы стратегии поведения в конфликте по отношению к представителю противоположного пола // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2011. № 2. С. 319–322.

*Скрипкина Т.П.* Взаимодействие как основание межличностных взаимодействий // Вопросы психологии. 1999. № 5. С. 21–30.

*Тарабрина Н.В.* Психология посттравматического стресса: интегративный подход: дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2008. 304 с.

*Шилова Н.С.* Совладание с нереживанием измены в близких отношениях: дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2014. 205 с.

*Шилова Н.С., Крюкова Т.А.* Измена в близких отношениях: стресс, совладание, последствия // Психология повседневного

и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / отв. ред. А.А. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Институт психологии РАН, 2016. С. 329–349.

*Alwin C.M.* (1994). Stress, Coping, and Development: an integrative perspective. N.Y.: Guilford Press. 331 pp.

*Aron A., Aron E.N., Smollan D.* Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. No. 63(4), pp. 596–612.

*Bodenmann G., Meuwly N., Bradbury T.N., Gmelch S., Ledermann T.* (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping // *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 27(3), pp. 408–424.

*Bodenmann G., Pibet S., Kayser K.* (2006). The Relationship between Dyadic Coping, Marital Quality and Well-being: A Two Year Longitudinal Study // *Journal of Family Psychology*. No. 20, pp. 485–493.

*Bodenmann G., Randall A.K.* (2012). Common Factors in the Enhancement of Dyadic Coping // *Behavior Therapy*. Vol. 43 (1), pp. 88–98.

*Jackson T., Chen H. et al.* (2006). Stories We Love by Conceptions of Love among Couples from the People's Republic of China and the United States // *Journal of Cross-Cultural Psychology*, July. Vol. 37, No. 4, pp. 446–464.

*McCormick Meghan P., Hsueh J.A., Merrilees C.* Marital Conflict: A Daily Diary Study of Low-Income Families. Intervention, Marital Conflict, Moods, Stressors // *Family Relations*. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/320385883\\_Moods\\_Stressors\\_and\\_Severity\\_of\\_Marital\\_Conflict\\_A\\_Daily\\_Diary\\_Study\\_of\\_Low-Income\\_Families\\_Intervention\\_Marital\\_Conflict\\_Moods\\_Stressors](https://www.researchgate.net/publication/320385883_Moods_Stressors_and_Severity_of_Marital_Conflict_A_Daily_Diary_Study_of_Low-Income_Families_Intervention_Marital_Conflict_Moods_Stressors)] (Accessed 10 December 2018).

*Mechanisms of Social Connection: from brain to group* / eds. M. Mikulincer and Ph.R. Shaver. APA. Washington, DC. 2014. 426 pp.

*Neff L.A., Karney B.R. et al.* (2004). How Does Context Affect Intimate Relationships? Linking External Stress and Cognitive Processes within Marriage // *Journal Personality and Social Psychology Bulletin*. February. Vol. 30, No. 2, pp. 134–148.

*O'Brien T.B.* Correlates and Consequences of relationship-focused coping: A Within-couples examination (2000). University of British Columbia. 161 pp.



*Randall A.K., Bodenmann G. (2009).* The role of stress on close relationships and marital satisfaction // *Clinical Psychology Review*. No. 29(2), pp. 105–115.

*Regan P. (2011).* *Close Relationships*. N. Y.: Routledge. 408 pp.

*Sedikides C., Oliver M.B., Campbell K.W. (1994).* Perceived benefits and costs of romantic relationships for women and men: Implications for exchange theory // *Personal Relationships*, No. 1, pp. 5–21.

*Sternberg R.J. (1996).* Love stories // *Personal Relationships*. No. 3, pp. 59–79.

*Sternberg R.J., Hojjat M., & Barnes, M. L. (2001).* Empirical aspects of a theory of love as a story // *European Journal of Personality*. No. 15(3), pp. 199–218.

*Sternberg R.J.A. (1986).* Triangular Theory of Love // *Psychological Review*. American Psychological Association. Vol. 93, No. 2, pp. 119–135.

## ГЛАВА 2

### Совладание со стрессом в контексте близких взаимоотношений

#### 2.1. О типах совладающего поведения: индивидуальный, диадический и копинг, ориентированный на отношения

Совладающее поведение или копинг является одним из центральных понятий в психологии стресса и адаптации. Этот концепт помогает понять сущность адаптивности человеческого поведения, так как не только стресс является существенным фактором снижения функциональности и продуктивности состояния человека, но и то, справляется ли с ним человек, и как. Копинг (англ. «to cope» – справиться, выдержать, совладать) – это стабилизирующий фактор, помогающий личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса (Крюкова, 2010).

Признанным является определение совладания/копинга, предложенное Р. Лазарусом и С. Фолкман, согласно которому совладание с жизненными трудностями – это комплекс когнитивных и аффективных действий, поступков человека, которые возникают как реакция на определенную проблему, вызывающую беспокойство. В настоящее время распространенным является термин «копинг» в значении сознательных стратегий, выбираемых человеком при столкновении со стрессовыми или трудными ситуациями. Появление такого значения копинга связано с исследованиями психологического стресса (Р. Лазарус и др.). Этим понятием

обозначались эмоциональные нереживания человека, обусловленные «утрозой» и оказывающие влияние на его способность эффективно осуществлять свою деятельность (Лазарус, 1970; Абабков, 2010; Бодров, 2006; Вассерман, 2010; Китаев-Смык, 2009). Коннинг ноннимался как некий стабилизирующий фактор, ноддерживающий психосоциальную адантацию человека в период воздействия стресса, и сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса с целью адантации.

Таким образом, коннинг-поведение относится к явлениям саморегуляции поведения человека, его адантивной стороне. В отечественной психологии совладающее поведение (коннинг) определяется как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, ноддающей контролю, или психоспособление к ней (Крюкова, 2004–2017).

Однако коннинг представляет собой не только гибкий процесс реагирования на проблемные ситуации, вызываемые индивидуальными стрессорами, но также и усилия, направленные на достижение определенных целей, которые, в свою очередь, могут быть рассмотрены в качестве задач совладания. Козн и Лазарус, обобщив данные многих исследований, выделили пять основных задач коннинга. Это минимизация негативных воздействий обстоятельств и новышение возможностей восстановления активности; терпение, психоспособление, регулирование жизненных ситуаций; ноддержание положительного образа Я, уверенности в своих силах; ноддержание эмоционального равновесия; ноддержание и сохранение тесных взаимосвязей с другими людьми (приводится по: Крюкова, 2004, с. 31–32).

Таким образом, коннинг-поведение представляет собой индивидуальный способ взаимодействия со стрессовой или трудной ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Осуществляется совладающее поведение посредством использования субъектом конкретных действий, усилий, применяемых с целью регуляции эмоционального и интеллектуального напряжения, оптимальной психологической адантации к внешним обстоятельствам, т.е. через стратегии коннинга (Zeidner, Endler, 1996; Крюкова, 2004, с. 29).

Структура совладающего поведения включает в себя, таким образом, конинг-действия и конинг-стратегии, которые состоят из совокупности действий. Стратегии могут быть активными и пассивно-выжидательными, с положительным или отрицательным эффектом, непосредственным (прямого) или опосредованного (косвенного) действия. Они направлены на поиск помощи и информации, выполнение действий по защите от стресс-факторов и изменению трудной ситуации, а также другие формы поведения. Усилия по преодолению стресса выполняют функцию предотвращения либо устранения, либо снижения стресса, либо восстановления исходного состояния. Наиболее часто применяемые стратегии объединяются в стили совладающего поведения, устойчивые, обобщенные личностные образования (Крюкова, 2004, 2010).

Большинство классификаций видов конинга настроено на основе двух предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкман модусов совладания, направленных на решение проблемы, изменение собственного состояния и установки в отношении ситуации. Указанные выше исследователи предложили выделять два основных стиля совладания личности с трудными ситуациями: 1) *проблемно-ориентированный*, направленный на рациональный анализ проблемы, создание и выполнение плана разрешения трудной ситуации. Он проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации; 2) *эмоционально-ориентированный* – следствие эмоционального реагирования на ситуацию. Проявляется в таких формах, как погружение в собственные переживания, самообвинение, вовлечение других в свои переживания. Далее Э. Эндлер и Д. Наркер выделяют и третий основной стиль совладания: 3) *копинг, ориентированный на избегание*, который включает в себя отвлечение и социальное отвлечение, т.е. с одной стороны, стремление отвлечься от ситуации с помощью прогулки, еды, чтения книг, просмотра телевизора, стремление побыть в одиночестве, отдалиться от тревожащей ситуации, с другой стороны, желание выговориться, поделиться своими переживаниями с окружающими людьми, обращение за помощью (Крюкова, 2010).

Человек «совладающий» использует ряд базисных стратегий, таких как разрешение проблем (комплекс навыков эффективного управления жизненными проблемными ситуациями), овладение своими эмоциями (эмоциональная саморегуляция), поиск

социальной поддержки и другие. То, как человек выдерживает, терпит, разрешает трудную ситуацию, характеризует его как личность активную, целеустремленную либо как пассивного исполнителя, «нальвущего но течению».

Стратегии совладающего поведения – основанный на осознанных усилиях выбор совокупности конкретных действий для регуляции субъектом эмоционального и интеллектуального напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам. Стадии совладающего поведения – более устойчивые, обобщенные личностные (структурные) образования.

Высшей точкой развития совладающего поведения индивидуального субъекта – человека становится саморегуляция и самоконтроль над своими переживаниями через развитие и становление продуктивного и эффективного копинга.

Диадический копинг является разновидностью совместного копинга, впервые возникшего в сфере изучения семейного стресса (Хилл, 1949). В зарубежной психологии распространён термин «совместный (коллективный) копинг» (*communal coping*), обозначающий социальный контекст копинг-поведения. Теоретические и прикладные исследования зарубежных психологов свидетельствуют о том, что копинг-поведение не является отдельным, независимым явлением, это неотъемлемая часть сложного, динамического процесса включенности человека в социальное окружение и взаимоотношения.

В концепции диадического совладания со стрессом (А. Терри и Т. Ревенсон) диадический копинг понимается как совокупность стратегий, состоящих из индивидуальных действий и поступков обоих совладающих супругов. Концепция диадического стресса и копинга Г. Боденманна понимает стресс и копинг в рамках супружеских отношений как системное событие. Диадический стресс определяется им как требования к одному или обоим партнёрам, вносящие дестабилизацию в общую систему.

Е.А. Калугина описывает и разграничивает два основных направления парного копинга: диадический копинг рассматривается как индивидуальные усилия партнёров в контексте отношений; парное совладающее поведение рассматривается как процесс объединения и распределения совместных ресурсов обоих супругов в ответ на возникшую проблему или изменившуюся ситуацию

(Калугина, 2012). Под диадическим конингом понимается такая форма преодоления напряжения, которая:

- учитывает сигналы о стрессе от одного партнёра и ответную реакцию другого партнёра на эти стрессовые проявления;
- предполагает разделение задач и деятельности с партнёром;
- включает совместный и согласованный подход супругов к напряжённой ситуации. Под совместным диадическим конингом понимаются такие варианты преодоления напряжения, когда происходит активное сотрудничество и согласование конинг-стратегий пары.

Но своим характеристикам диадический конинг может быть:

- симметричным, в том случае, когда двое людей используют одинаковые способы психологического преодоления семейных трудностей,
- конгруэнтным, если индивидуальные конинги соответствуют друг другу;
- комплементарным: используемые способы совладания являются взаимодополняющими (Шутова, 2014).

Диадический конинг соотносится с уровнем качества взаимоотношений партнёров – их стабильностью; развитым коммуникативным поведением. Стратегии диадического конинга имеют как отрицательное, так и положительное влияние на качество отношений в паре (табл. 2).

Таким образом, можно говорить о конструктивном диадическом конинге, который приводит к разрешению семейных кризисов, росту психологического благополучия членов семьи. Конструктивный диадический конинг также усиливает чувство единения партнёров. Деструктивный диадический конинг не позволяет паре справиться с трудностями эффективно, он может привести к распаду отношений.

Диадический конинг представляет собой вид совместного конинга и такую форму преодоления стресса в паре, которая учитывает сигналы о стрессе от одного партнёра и ответную реакцию другого партнёра на эти стрессовые проявления; предполагает разделение задач и деятельности с партнёром; включает совместный и согласованный подход партнёров к напряжённой ситуации. Диадический конинг соотносится с уровнем качества близких отношений в паре, стабильностью отношений и коммуникативным поведением.

*Положительные и отрицательные стороны диадического конинга*

Конинг-действия в контексте диадических отношений	Результат, получаемый парой
<b>Положительные</b>	
Общение, совместное обсуждение проблемы	Чувство взаимного доверия
Демонстрации веры в способности и возможности партнёра	Падёжность
Выражение солидарности	Участие и преданность
Принятие одним из партнёров на себя обязанности или дел по хозяйству, которые обычно делились между обоими партнёрами	Осознание того, что, несмотря на сложные обстоятельства, поддержка все равно будет обеспечена
<b>Отрицательные</b>	
Враждебность	Желание физически избегать партнёра
Амбивалентность	Попытки избежать открытого общения
Поверхностность	Вынужденная, неестественная жизнерадостность
Оказание помощи партнёру без желания, неискренне или с сарказмом	Партнёр чувствует себя отвергнутым и брошенным

Проблема конинга, ориентированного на отношения, не имела достаточных эмпирических подтверждений в России до второго десятилетия XXI в. Новыми авторами, представившими новый конструкт и тип совладания – конинг, ориентированный на отношения, были Т. О’Брайан и А. ДеЛонгис, а также Дж. Койн и Д. Смит, которые отмечали его особую функцию межличностной регуляции, а именно когнитивно-новеденческие усилия для организации и поддержания социальных связей, отношений с другими людьми во время стрессовых ситуаций и событий (Крюкова, Екимчик, 2015).

Концентуализация конинга, ориентированного на отношения, основывается на допущении, что сохранение связанности с другими во время стресса – это такая же фундаментальная

человеческая потребность, как и эмоциональная регуляция и решение проблемы. Из работ О'Брайан и ДеЛонгис (O'Brien, 2010) известно, что межличностные стрессоры оказывают особо вредное воздействие на физическое и психологическое благополучие человека, а поддержка со стороны близких людей защищает от разрушающих последствий стресса. Авторитетная системно-транзакционная модель (Bodenmann, 2005) рассматривает диадический копинг как процесс, в котором оба участника включены в совместную попытку совладать с затрагивающим обоих партнёров стрессором. Важное разграничение проведено между прямыми (direct) и непрямыми (indirect) стрессорами. В случае непрямого стрессора неприятное событие или обстоятельство изначально представляет угрозу благополучию и благополучию только одного из партнёров, при этом другой партнёр играет роль социальной поддержки, в семейных отношениях берет на себя выполнение большей части домашних дел, помогая советом и эмоциональной поддержкой.

В зависимости от стрессогенного фактора и возможных последствий для одного супруга/партнера или супружеской пары оба они пытаются создать или сохранить состояние равновесия в эмоциональных отношениях как на индивидуальном, так и на межличностном уровне. Благополучное приспособление пары к новым условиям, либо выражается в возвращении к исходному, дострессовому состоянию, либо приводит к дальнейшему развитию отношений между мужем и женой.

В эмпирическом исследовании было обнаружено и подтверждено, что у каждого партнера индивидуальный и диадический копинг, ориентированные на отношения, выражены по-разному (Бибнева, Крюкова, 2016). Факторами являются пол, гендерное поведение (стереотипы и роли), динамические процессы в паре (достижение статуса, борьба за влияние и власть в диаде). Между индивидуальным и диадическим копингом, ориентированными на отношения, эмпирически обнаружено сложное взаимодействие: они связаны большим количеством связей и оказывают влияние друг на друга. Существует взаимосвязь между удовлетворенностью близкими отношениями у партнеров и наличием у обоих партнеров опыта нереживания стрессов/трудностей и стратегиями, ориентированными на совладание со стрессом в отношениях. Женщины и мужчины используют преимущественно разные стратегии индивидуального и диадического



конинга. Эмпирически получены данные о том, что у мужчин более разнообразные стратегии как индивидуального, так и диадического конинга. Индивидуальный или диадический конинг служат медиаторами между уровнем интимности партнеров и удовлетворенностью ими своими близкими отношениями. Эмпирически установлены взаимосвязи и взаимовлияние индивидуальных и диадических конинг-стратегий, ориентированных на отношения (Бебнева, Крюкова, 2016; Бычкова, Крюкова, 2017).

## 2.2. Совладание с жизненными стрессами у партнеров близких отношений: что способствует позитивным последствиям?

Рассматривая разные виды совладания со стрессами разных типов у близких партнеров, в частности, ведущие к развитию и укреплению романтических, интимных отношений либо к их завершению/разрыву, приведем и проанализируем некоторые основные результаты, полученные в исследовании стрессов в близких отношениях и совладания с ними. Качества близких отношений и выбор совладания со стрессами, возникающими в них, взаимозависимы и влияют друг на друга. Важными факторами совладания с жизненными стрессами у партнеров близких отношений оказываются типы привязанности у взрослых, субъективное одиночество, уровень доверия в диаде, разногласия в отношениях, коммуникативные трудности. Часть изученных нами пар имеют продуктивные навыки общения и совладания, способствующие развитию взаимоотношений.

### КАЧЕСТВА БЛИЗКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Рассматривая связь между социальными отношениями и здоровьем, легче и приятнее думать о положительных эффектах, которые могут иметь тесные связи с другими людьми, о психологическом и физическом благополучии. Однако близкие отношения не всегда легко установить, между партнерами могут возникать конфликты, стрессы, трудности. Наконец, может произойти распад/разрыв отношений. Поэтому отношения всегда связаны с потенциальными затратами, даже угрозой; в контексте межличностных процессов практически постоянно возникают внешние/внутренние; большие/малые, острые/хронические стрессоры. Но и отсутствие близких личных отношений является значительным стрессом для многих людей, приводит к чувству одиночества и социальной изоляции. Не все близкие отношения гармоничны, а те, что связаны с конфликтами, критикой или негативными чувствами (обидой, ревностью, презрением), постоянно служат источником стресса. Исследования в области стресса и копинга, психологии здоровья продемонстрировали диапазон негативных эффектов, которые имеют стрессовые ситуации между партнерами близких отношений (супругами, любовниками, друзьями, родителями и детьми и т.д.) для психического и физического здоровья

(Lam, Dickerson, 2009; Randall, Bodenmann, 2009). Поэтому разработка роли стресса в отношениях внесет вклад в лучшее выяснение и понимание не только ситуаций, в которых социальные связи могут быть полезными, но и тех случаев, когда они имеют отрицательные последствия для личности, ее развития и здоровья.

Одной из причин неоднозначности и нестабильности социальной ситуации у субъектов взаимоотношений – нар или диад – является фундаментальная дилемма приближения-избегания. Практически на любом этапе взаимоотношений партнеры могут иметь мотивацию уменьшения или увеличения дистанции близости и интимности. Близость означает удовлетворение фундаментальной потребности в принадлежности, привязанности, но одновременно с этим несет ограничения свободы, больший контроль партнерами друг друга и себя самих (Cavallo, Murray, Holmes, ред. Mikulincer, Shaver, 2014, р. 237). Именно поэтому возможно прощение партнера за неправильное поведение, обиду (Захарченко, Крюкова, 2015; Шиннова, Крюкова, 2016; Cavallo, Murray, Holmes, 2014; Lam, Dickerson, 2009), поиск поддержки в стрессовых ситуациях, возможность пожертвовать своими целями ради партнера (Гидденс, 2004; Grigoreva, Kryukova, 2015) и т.д. Все эти явления в романтических отношениях могут как услаждать любовь и заботу, так и новышать уязвимость субъекта к возможному отвержению. Таким образом, взаимозависимые отношения в паре сталкивают два важнейших вида мотивации ради эмоционального баланса: поиск интимности/близости с партнером и защита себя от боли потенциального отвержения, предательства.

#### БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ, СТРЕСС И КОПИНГ

Под близкими отношениями мы понимаем диадические значимые отношения субъекта с его/ее партнером, предполагающие эматический отклик, привязанность, доверие и сексуальное влечение партнеров друг к другу, продолжающиеся длительное время и относительно устойчивые, отличающиеся амбивалентным влиянием на человека. Исследователями выделены основные стрессоры повседневной жизни: значительная их часть связана эмоционально-личностными отношениями и межличностным общением в близких отношениях (Головей, Стрижницкая, 2016; ред. Reis и Sprecher, 2009). Большой объем лабораторных исследований показал, что негативные или несовместимые взаимодей-

ствия со знакомыми людьми, такие, как критика или бесполезные попытки поддержки, могут привести к устойчивому увеличению гормонов стресса (например, кортизола), они ухудшают сердечно-сосудистые показатели (артериальное давление, частота сердечных сокращений). Хронический опыт конфликта и постоянное воздействие неприемлемых других людей в близких отношениях может приводить к хронической активации этих физиологических систем и отрицательным последствиям для здоровья. Интересно, что во многих исследованиях продемонстрированы последовательные половые различия: женщины более чувствительно и сильно биологически реагируют на отрицательное взаимодействие с близким партнером, чем мужчины (Bodenmann, 2012; Rook, Sorkin, Zettel, 2004; Крюкова, 2012; Головей, Стрижницкая, 2016). Исследователи почти три десятилетия пытаются установить особые черты совладания со стрессами ежедневной жизни (*daily hassles*), в т.ч. критическими, связанными с отношениями, на американских и европейских выборках (O'Brien, DeLongis; Bodenmann, Randell и др.). Российские исследователи также имеют опыт и результаты подобных исследований (Крюкова, 2010; Бебнева, Крюкова, 2016; Бычкова, Крюкова, 2017; Григорова, 2017; Королева, Крюкова, Екимчик, 2016).

Мы получили развернутые результаты о переживаемых в близких отношениях стрессах и возможности совладать с ними индивидуально и/или совместно, диадически (Крюкова, Бычкова, 2017; Григорова, 2017; Крюкова, Шинова, 2016; Королева, Крюкова, Екимчик, 2016 и др.). Нами установлено, что сильные стрессоры близких отношений порождаются самими интимно-личностными отношениями в совместной жизни пары, семьи. Среди них стрессы, связанные со здоровьем (трудности принятия болезни и ухода за членом семьи); родительство; ситуация неверности в отношениях (измены) как системного кризиса близких отношений; одиночество человека без романтических отношений и одиночество в семье, утрата доверия в диаде, проблемная привязанность к партнеру, профессиональный стресс (совмещение проблем семьи и работы: перемена или потеря работы, двойная карьера, когда оба партнера много работают) (Крюкова, Саноровская, 2015; 2016). Она на теоретическую модель Г. Боденманна (Bodenmann и др., 2006–2012) позволила нам изучать стресс и coping в контексте близких отношений как совместный процесс.

Диадический стресс в паре как стрессогенное событие всегда касается обоих партнеров, либо напрямую, если они оба сталкиваются с ситуацией стресса или стресс возникает внутри диадических отношений, либо косвенно, если стресс, переживаемый одним из партнеров, проливается в отношения и затрагивает другого партнера (Bodenmann, 2012). Диадическое совладающее поведение или *диадический копинг* – это разновидность (вид) совладающего поведения, при котором оба партнера прилагают копинг-усилия в ситуации переживания стресса: собирают о нем информацию, совместно вырабатывают оценку сложившихся условий, оба участвуют в разрешении затруднительных обстоятельств, эмоционально поддерживая друг друга, фокусируясь на разрешении проблемы совместно. Диадический копинг может быть негативным, если поведение партнеров включает враждебные, амбивалентные и поверхностные действия/слова, имеющие губные/деструктивные намерения.

Предыдущие исследования показали, что стресс чаще связан с неудовлетворяющими партнеров отношениями, он «запускает» супружеские конфликты в близких отношениях; уменьшает адекватные навыки общения, ведет к отчуждению партнеров, повышая риск разрыва отношений/развода (Шутова, 2014; Cavallo, Murray, Holmes, Risk, 2014; Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch, Ledermann, 2010; Дорьева, Королева, 2015; Харламенкова, 2016; Шнинова, Крюкова, 2016, и др.).

Наши данные говорят о том, что при таком большом количестве разнообразных стрессоров в близких отношениях, имеющейся фундаментальной мотивации, возникающей из взаимосвязанности и взаимозависимости партнеров (увеличение/уменьшение дистанции близости), сама связь стресса-совладания с качеством отношений сложна, многофункциональна и неразрывна. Одной из важнейших функций совладания как адаптивного поведения субъекта выступает функция межличностной регуляции, а точнее, когнитивно-поведенческие усилия для поддержания социальных связей, отношений с другими (партнером) во время стрессовых ситуаций (Крюкова, 2010, с. 28–29). Таким образом, совладание с межличностными стрессами у партнеров не может не быть сложным, гибким и гетерохронным, если партнеры стремятся к позитивным последствиям копинга – восстановлению баланса и гармонизации собственного психоэмоционального состояния либо

хотят предвидеть негативные последствия стресса и несовладание (O'Brien, 2000; Rook, Sorkin и Zettel, 2004; Екимчик, Крюкова, 2017; Королева, Крюкова, Екимчик, 2016 и др.).

Мы эмпирически исследовали способы совладания со стрессами в близких гетеросексуальных отношениях – в диадах партнеров – на двух стадиях развития отношений: первый год жизни (Бибнева, Крюкова, 2016; Королева, Крюкова, Екимчик, 2016) и финальная стадия – завершение отношений/разрыв (Григорова, 2017; Дорьева, Королева, 2017; Захарченко, Крюкова, 2015). Эти периоды особо чувствительны к воздействию факторов близости и интимности либо избегания/дистанцирования (Крюкова, 2010). В фокусе внимания также были сунруги (родители и пра-родители) в замещающих семьях двух типов: с неродными приемными детьми и с принятыми родными внуками (родители которых лишены родительских прав (Крюкова, Григорова, 2016; Крюкова, 2017), находящиеся в особой кризисной ситуации.

МЕТОД. Русскоязычная выборка составила около 1000 человек (в последние полтора года выполнения проекта РФФИ): из них 403 – партнерские диады – романтические партнеры или сунруги из разных типов брака (официальный или гражданский) в возрасте 18–67 лет, состоящие в близких отношениях. Исследовательская стратегия была направлена на соотнесение взаимодействия между качеством близких отношений, специфическими стрессорами и выбираемыми индивидуальными и диадическими копинг-стратегиями, выявление их сопряженности друг с другом. Для психодиагностики использовались: 1. Опросник способов совладания – ОСС (WCQ, 1988 Лазаруса и Фолкман, адаптирован Т.Л. Крюковой и др., 2004). 2. Опросник диадического копинга (DCI, Dyadic Coping Inventory, 2008, Г. Боленманна, адаптирован Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, 2017). 3. Методика Шкалы отношений Д. Гриффина и К. Бартоломью (Relationship Scales Questionnaire – RSQ; Griffin и Bartholomew, 1994) для изучения типов привязанности друг к другу как показателя уровня интимности в отношениях (Крюкова, Григорова, 2016; Крюкова, 2017). 4. Рисуночная методика «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» (IOS, Inclusion of Other in the Self scale, 1992, А. Арон, Э. Арон, и Д. Смоллан) для выявления чувства близости и взаимосвязанности в паре. Она предлагает 7 вариантов расположения пар колец: необходимо выбрать картинку,

наиболее полно отражающую актуальные отношения партнеров (физическую дистанцию между ними, символизирующую психологическую близость) (Захарченко, Крюкова, 2015). 5. Полуструктурированное интервью и др.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Получены разнообразные результаты, большинство из них опубликованы по следам мини и средних по объему исследований (см. список). Остановимся на ряде новых результатов.

Проведенная психометрическая адаптация Опросника диадического совладания Г. Боденманна DCI, 2008 (Екимчик, Крюкова, 2017) позволила зафиксировать те диадические способы совладания, которые взаимодействуют (иногда конкурируют) с индивидуальными копинг-стратегиями партнеров в близких отношениях. С помощью опросника DCI изучались психологические механизмы, под действием которых происходит/не происходит актуализация данного совместного копинга у пары.

В первый совместный год жизни партнеры сталкиваются с проблемой борьбы за власть, и каждый реализует себя в этом динамическом диадическом процессе: может сопротивляться тому, что партнер стремится принять на себя ответственность и/или слишком напористо, активно и авторитарно берет на себя некоторые обязательства (Бабнева, Крюкова, 2016; Крюкова, Бычкова, 2017). Именно эти грубые динамические процессы в диаде оказались важными факторами сопряженности индивидуального и диадического видов копинга. Оказалось, что диадические копинг-стратегии партнеров начинают выступать как положительными, так и отрицательными предикторами выбора ими индивидуальных стратегий совладания. Совместные виды копинг-усилий – «отрицательный диадический копинг, применяемый партнером», «делегированный диадический копинг, применяемый партнером» и общий диадический копинг предсказывают «занусь» только индивидуального фронтативного копинга. Получается, что человек прилагает агрессивные усилия по изменению ситуации, когда партнер стремится принять на себя ответственность и взять на себя обязательства. При этом совместные усилия для решения проблемы чаще выступают стабилизатором близких отношений для женщин; для мужчины стабилизатором является поведение женщины, если она избегает индивидуального

решения проблемы, контролирует свои эмоции и действия (на наш взгляд, это подтверждает последствия дискриминации женской роли в социуме, практикуемое веками). Вывод: в начале совместного проживания партнеры подавляют свои индивидуальные, индивидуальные склонности, в том числе реже применяют развитые и привычные индивидуальные конинг-навыки, чтобы приспособиться решать проблемы/трудности вместе с партнером, используя диадические стратегии. Но так как опыта совместных конинг-усилий недостает, диадический конинг не всегда работает. Вот тогда зарождается его трансформация в конинг, ориентированный на отношения: условием выступает осознание и желание партнеров сохранять и развивать сами отношения – оставаться вместе. Большое значение имеет мотивирующая сила этого желания.

Конинг, ориентированный на близкие отношения, становится существенным вкладом в удовлетворенность и стабильность отношений партнеров, он лежит в основе устойчивости отношений партнеров. Но сути, он является социально-психологическим механизмом совместной адаптации в близких отношениях. Когда же диадических стратегий становится недостаточно или их невозможно применять, а конинг-стратегии, ориентированные на близкие отношения, еще не выработаны, то у молодых партнеров часто «занукается» конфронтация и агрессивность как конинг-стратегии, связанные со стрессом установления своей власти и борьбы за лидерство в паре. Однако если мужчина и женщина симметрично работают над разрешением стрессовой ситуации, мужчина принимает свою ответственность/вину и прилагает усилия для разрешения ситуации, то у женщины нет необходимости прилагать агрессивные усилия для разрешения ситуации, она чувствует себя более защищенной, и вместе они справляются с трудностью.

Итак, существуют половые различия в выбираемых партнерами взаимосвязанных стратегиях диадического конинга. В исследовании О.А. Бычковой показывается: мужчины отмечают, что их партнерши чаще сообщают им о своих переживаниях ( $p < 0,002$ ), и женщины подтверждают это (говорят, что не скрывают своих эмоций, стремятся обсудить проблему с партнером, поделиться с ним). Именно поэтому информирование партнера о личном стрессе в паре больше выражено у женщин ( $p < 0,000$ ). Однако это не всегда устраивает мужчин: негативный личный диадический конинг в паре проявляется больше у мужчин ( $p < 0,019$ ); довольно



часто мужчины не воспринимают всерьез стресс партнерши, избегают оказывать помощь или считают, что партнерша должна справляться со своим стрессом самостоятельно. Поддерживающий личный диадический конинг в паре чаще применяют женщины ( $p < 0,019$ ): они ориентированы на поддержку партнера, стараются дать ему почувствовать, что понимают проблему, подбадривают его. Направляется вывод о том, что женщины более заботливы, чувствуя ответственность за состояние партнера, однако данные нуждаются в проверке (Бычкова, Крюкова, 2017).

Оказалось, что уровень диадического конинга сопряжен у партнеров с проявлением определенных коммуникативных трудностей (данные множественного регрессионного анализа). Установлено, что существует предикция уровня общего диадического конинга личными коммуникативными трудностями партнеров ( $R=0,909$ ,  $R^2=0,826$ ,  $p < 0,041$ ). Чем более выражено несоответствие настроений и взглядов партнеров, чем чаще присутствует в их общении недостаточная искренность, болтливость, чем меньше проявляется доминирование, страх сказать что-то не то и не так, обидеть, чем более разными оказываются склад ума партнеров, тем ниже выражен общий уровень диадического конинга, партнеры хуже справляются с трудностями совместно. Установлено: чем меньше имеется общих тем для общения, чем чаще не совпадает настроение и реже отмечается разный склад ума, тем ниже общий балл диадического конинга ( $R=0,683$ ,  $R^2=0,467$ ,  $p < 0,015$ ). Это значит, что при проявлении таких коммуникативных трудностей, как отсутствие общих тем и несоответствие настроений, партнеры реже применяют диадический конинг в близких отношениях. В таком случае они, скорее всего, справляются со стрессом индивидуально или же накалывают его. Эти результаты частично подтверждают полученные ранее данные на другой выборке (Бибнева, Крюкова, 2016).

Женщины отмечают информирование партнера о личном стрессе, проявляя поддерживающий личный диадический конинг. Мужчины чаще применяют негативный личный диадический конинг, отмечают общение партнера во время стресса. Стратегии диадического конинга работают взаимосвязанно, тем самым создавая особый вид парного совладания. Чем выше уровень диадического конинга, тем больше партнеры удовлетворены

отношениями и счастливы в них (данные квалификационного исследования магистра Бычковой О.А., 2016).

В связи с тем, что субъективно близкие отношения имеют специфический высокий уровень интимности, близость выделена нами как важный референт и критерий успешности конинга, ориентированного на отношения, особенно в начале их становления. Близость понимается как эмоциональная и интимная, сексуальная дистанция в отношениях, включенность партнера в структуру Я-концепции, а также в родительскую семью, говорит о наличии/отсутствии доверия, совместных планов на будущее. Установлено, что степень интимности и совместности в отношениях связана как с диадическими, так и с индивидуальными конинг-стратегиями. Отсутствие выраженного/развитого диадического конинга свидетельствует о недостаточной интимной близости партнеров и может быть прогностическим критерием состояния их отношений. Большая или меньшая включенность Другого в свое Я, по методике IOS, связана с уровнем диадического конинга: чем выше уровень диадического совладания, тем выше степень включенности Другого в собственную Я-концепцию, исключая крайние выборы (симбиоз и автономия) (Захарченко, Крюкова, 2015).

В двух эмпирических исследованиях конинга супругов – замещающих родителей и неродителей – как фактора стабильности отношений в семье показано, насколько выбор замещающими родителями/неродителями продуктивных конинг-стратегий способствует преодолению семейного кризиса (изучался конинг, ориентированный и на супружеские и на детско-родительские отношения). Достоверно установлена роль типа привязанности в общем процессе адаптивного совладания: замещающие родители с надежной привязанностью менее подвержены стрессам в межличностных отношениях и чаще выбирают продуктивные конинг-стратегии (Крюкова, Григорова, 2016; Крюкова, 2017). В данном исследовании прошел успешную апробацию опросник К. Бартоломью и Д. Гриффина Шкалы отношений – RSQ – Relationship Scales Questionnaire, 1994. Избегающий и тревожно-амбивалентный типы привязанности взрослых оказались дестабilizаторами семейных отношений и запускали непродуктивные способы совладания и у них, и у детей.

Не так определена роль типа привязанности в близких отношениях взрослых, в их совладании с ежедневными стрессами

и конфликтами в наре (Бибнева, Крюкова, 2016), что требует дальнейшей разработки.

Среди «триггеров» совместного позитивного диадического конинга партнеров – способность обсуждать проблемы/стрессы/трудности, зародившиеся вне отношений партнеров (учеба, работа) и внутри них (что дается сложнее). Позитивно направленный конинг партнеров положительно и взаимно сопряжен с удовлетворенностью браком. Совместное использование конфликтного конинга отрицательно связано с эмоциональным притяжением супругов, которое, в свою очередь, влияет на удовлетворенность браком. Оказалось, что диадический, но конфликтный стиль совладания быстро ведет к эмоциональному дистанцированию партнеров, дестабилизирует супружеские отношения как в официальном, так и гражданском браке (Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch, Ledermann, 2010; Королева, Крюкова, Екимчик, 2016).

Безусловно, высоко стрессогенным является этап завершения/разрыва отношений. Женщины чаще, чем мужчины, сообщают о нереживании негативных чувств – грусти, смутения, страха. Независимо от возраста респондентов, они выбирают в этой ситуации, прежде всего, конинг-стратегии бегства-избегания. Избегание является амбивалентной, хотя и временно допустимой стратегией, не доходящей до полной отчужденности. Установлено, что уязвимость человека к дистрессу новышается в деструктивных высоко взаимозависимых близких отношениях (ситуации измены, деструктивной привязанности к партнеру, болезни). Интимность неизбежно превращается в отчужденность, происходит исключение партнера из собственной Я-конценции и желание восстановить собственные границы (Захарченко, Крюкова, 2015). В данном случае дистанцирование, избегание партнера в ситуации после разрыва, стремление исключить его из круга значимых людей ( $t=10,37$   $p=0,000$ ), указывающее на стремление восстановить границы собственной личности, выступает продуктивной конинг-стратегией.

Процесс разъединения становится необратимым для взаимоотношений с течением времени, если нара не имеет продуктивных диадических конинг-навыков. У партнеров, чьи отношения близятся к завершению, имеются стойкие тенденции к несовладанию и непродуктивному совладанию со стрессом в контексте ситуаций перемен, кризисов в отношениях (измены, деструктивности

отношений, неустойчивой привязанности, одиночества в отношениях, межпоколенной конфронтации и т.д.) (Дорьева, Королева, 2015). Специфика совладания партнеров в таких отношениях заключается в том, что как индивидуальный, так и диадический копинг партнеров характеризуется малой продуктивностью. Совладание динамично, представляет собой циклическую смену фаз его напряженности и ослабления: с увеличением продолжительности отношений, неудовлетворяющих партнеров, усиливается стрессогенность от привязанности к партнеру; периоды эмоционального благополучия партнеров сокращаются за счет непродуктивности копинга. Долгительное нахождение в таких отношениях приводит к несовладанию и дезадаптации (Шнинова, Крюкова, 2016; Grigороva, Kryukova, 2015). Ключевую роль в принятии решения о разрыве отношений играют не столько объективные характеристики самих отношений (в т.ч. их дисфункциональность), сколько нереживания партнера относительно них. Согласно нашим исследованиям, негативные нереживания (одиночество, отчуждение, апатия, равнодушие, отсутствие доверия, заботы) как признаки утраты эмоциональной привязанности между партнерами тесно связаны с возрастанием нестабильности отношений (Gottman, 1994; Gottman, Levenson, 2002). Первоначальными последовательными стадиями, ведущими к актуальному разрыву, являются негативные нереживания и отчуждение партнеров, выражающиеся в нерешительности негативными эмоциями, восприятии проблем как неумеренно тяжелых, желании разрешать проблемы в одиночку, создании «параллельной жизни», чувстве одиночества, эмоциональном разводе (разрыве) (см. обзор: Григорова, 2017). Исходя из этого близкие отношения, любовь в эпоху постмодернизма оцениваются как необходимые только до тех пор, пока они воспринимаются как эмоционально удовлетворяющие. Люди в большей мере настроены менять партнеров, как только отношения с ними перестают их устраивать, согласно Энтони Гидденсу (Гидденс, 2004).

## ВЫВОДЫ

Данное исследование выполнено в рамках современного когнитивного социально-психологического подхода, изучения совладающего поведения с повседневными и критическими жизненными трудностями субъекта. В центре внимания оказался тип совладания, ориентированный на взаимоотношения. Для его

разработке исследовались индивидуальный и диадический копинг в контексте трудных ситуаций, возникающих в близких отношениях партнеров (романтических, супружеских). Копинг, ориентированный на межличностные связи, лежит в основе устойчивости/неустойчивости отношений партнеров. Совладание в близких отношениях имеет специфику (неохожесть только на один вид совладания – индивидуальный, диадический или групповой копинг); собственные категориальные признаки и функции. Среди них: 1) обусловленность или связь со специфическими стрессорами, возникающими внутри и вне близких отношений, но оказывающими особое влияние на их качество; 2) сопряженность индивидуальных и диадических копинг-усилий; 3) динамичность и гибкость, связанные с погруженностью в противоречивый контекст близких отношений; 4) способность улучшать (фасилитировать) или ухудшать изменения самих отношений партнеров; 5) прогнозичность исхода развития отношений партнеров к лучшему (развитию) или к худшему (разрыву). На качества копинга этого типа влияет совместность переживания стресса, мотивация партнеров справляться с трудностями, он имеет преимущества и свою «цену» или затраты.

Важными факторами и предикторами совладания с жизненными стрессами у партнеров близких отношений оказываются такие привязанности у взрослых, субъективное одиночество, уровень доверия в диаде, разногласия в отношениях, уровень заботы друг о друге, коммуникативные трудности или продуктивные навыки общения, обсуждения проблем. Несмотря на негативные последствия, которые могут иметь стрессогенные отношения для здоровья, люди, в целом, устойчивы к стрессам. Так, многие умело используют или вырабатывают сообща разнообразные навыки преодоления трудностей и стрессоров в близких отношениях.

## 2.3. Совладание с трудностями начала и завершения близких (партнерских) отношений

### 2.3.1. Динамика совладающего поведения партнеров близких отношений в зависимости от их этапа

Данное исследование посвящено современному когнитивно-социально-психологическому подходу к исследованию совладающего поведения с повседневными и критическими жизненными трудностями субъекта. В центре внимания находится тип совладания, ориентированный на взаимоотношения, для разработки концепции которого мы исследуем индивидуальный и дуадический копинг в контексте трудных ситуаций, возникающих в близких отношениях партнеров (романтических, супружеских). Дизайн исследования предполагает соотнесение копинг-стратегий и стилей со спецификой порождаемых близкими отношениями стрессов и трудностей; акцент сделан на начале и завершении близких отношений. Проверяются гипотезы, выдвинутые на основе теоретического анализа исследований (Coyne и Smith, 1991; O'Brien, DeLongis, 2000–2009; Bodenmann и др., 2009) о специфике стрессов, порождаемых близкими отношениями, и совладания с ними. Установлено, что именно субъективно близкие отношения характеризуются высоким уровнем интимности, т.е. партнеры чувствуют себя связанными, привязанными друг к другу, что порождает немало сильных переживаний, в т.ч. стрессов, отчуждающих партнеров друг от друга из-за недоверия, конфликтов и негативных чувств (нелюбви, ненависти, вражды). Принципиальным является понимание особого статуса совладания, ориентированного на отношения (relations-oriented coping): оно имеет функцию межличностной регуляции, а именно, когнитивно-поведенческие усилия для поддержания социальных связей, отношений с другим (партнером) во время стрессовых ситуаций. Установлена его неразрывная связь с качеством отношений: сохранение связанности с другим во время стресса – это такая же фундаментальная человеческая потребность, как эмоциональная регуляция и решение проблем. Избегание является амбивалентной, хотя и временно допустимой стратегией, не доходящей до отчужденности. Установлено, что уязвимость человека к дистрессу повышается в деструктивных

высоко взаимозависимых близких отношениях (ситуации измены и ревности, деструктивной привязанности к партнеру, болезни). Выделены основные стрессоры и специфика совладания партнерами в таких отношениях ( $n=412$  человек): как индивидуальный, так и диадический конинг партнеров характеризуется малой продуктивностью (Крюкова, Шнинова, 2016; Григорова, 2015). Совладание динамично, представляет собой циклическую смену фаз его напряженности и ослабления: с увеличением продолжительности неудовлетворяющих отношений усиливается стрессогенность проявлений привязанности к партнеру; периоды эмоционального благополучия партнеров сокращаются за счет непродуктивности конинга. Длительное нахождение в таких отношениях приводит к несовладанию и дезадаптации.

Начало близких отношений также динамично: в борьбе за власть в паре партнеры используют конфронтацию – сопротивление (индикатор диадического совладания Г. Боденманна – *Dyadic Coping Inventory*, 2008). При этом совместные усилия для решения проблемы выступают стабилизатором отношений только для женщин. А для мужчин стабилизатором является поведение женщины, когда она избегает решения проблемы сама и контролирует свои эмоции и действия (Крюкова, Бебнева, 2016). Выявлены механизмы совладания с трудностями начала совместной жизни партнеров: они подавляют свои индивидуалистические наклонности, в том числе развитые индивидуальные конинг-навыки, чтобы приспособиться и решать проблемы совместно, используя диадические стратегии. Когда же выбор диадических стратегий недостаточен или невозможен, «заносится» конфронтативный конинг. Результаты говорят о взаимовлиянии индивидуальных и диадических способов совладания со стрессами в близких отношениях. Исследования особенностей нереживания совладания с разрывом близких отношений (подростки, молодые взрослые) показали (в т.ч., с использованием методики *Inclusion of Other in the Self scale* – Включенность Другого в шкалу Я-концепции), что индивидуальное совладание с завершением отношений в случае неожиданного разрыва осложнено интенсивными травмирующими нереживаниями вплоть до суицидальных мыслей, а диадический (совместный) конинг невозможен из-за недостатка ресурсов для совладания с разрывом и конинг-навыков взаимодействия в диаде. Продуктивной конинг-стратегией выступает дистанцирование,

избегание партнера в ситуации после разрыва, стремление исключить его из круга значимых людей ( $t=10,37$   $p=0,000$ ), указывающие на стремление восстановить границы собственной личности. Дальнейшая разработка данной проблематики может в консультативной и психотерапевтической помощи нам или отдельным людям, переживающим стресс в близких отношениях.

### **2.3.2. Совладание со стрессами у партнеров на начальном этапе близких отношений**

В последние десятилетия брак остается нестабильным институтом. Лишь в исламских государствах семья почти такая же нерушимая структура, как и сотни лет назад: быть может, потому, что право разорвать брачные узы там имеет только мужчина (в исключительных случаях – женщина). В России так же, как в Европе и в США, растет число разводов относительно числа заключенных браков. В качестве одной из причин разрыва близких отношений рассматриваются стрессы, которым подвергаются партнеры (2015 United Nations Demographic Yearbook...). Они провоцируют возможные ослабления отношений и их разрыв.

Успешность совладания с различными трудностями создает особое качество супружеских отношений, включая стабильность/нестабильность, психологическое здоровье, удовлетворенность браком (Revenson, Kayser, и Bodenmann, ред., 1995). Ежедневный, даже незначительный стресс оказывает влияние на взаимодействие в паре, удовлетворенность отношениями и вероятность развода (Randall, Bodenmann, 2012).

В отечественной психологии наблюдается устойчивый интерес к проблеме семейного и диадического копинга как адаптивного поведения супругов в трудных или стрессовых ситуациях (Калугина, Крюкова, 2013; Крюкова, Екимчик, 2015; Куфтяк, 2011; Саноровская, 2011). Вклад диадического копинга в динамику близких партнерских отношений пока недостаточно исследован. Под диадическим копингом мы понимаем способы преодоления напряжения в паре, во время которых происходит активное взаимодействие партнеров и согласование их копинг-стратегий и копинг-усилий каждого из партнеров, направленных на улучшение и усиление функционирования другого партнера и их взаимоотношений



(Калугина, Крюкова, 2013). Диадтический конинг снижает напряжение через решение проблемы, выполняет функции эмоциональной и социальной регуляции, а также способствует возникновению и укреплению чувства «мы», доверия партнеров друг к другу, т.е. играет роль в становлении супружеских отношений.

Анализ публикаций о диадтическом совладании обнаруживает минимум два подхода к его изучению: либо стили диадтического конинга трактуются как стили, близкие к устойчивым личностным характеристикам (Bowman, 1990); либо диадтический конинг рассматривается как адантивный процесс, в который включены оба партнера; процесс объединения и распределения совместных усилий и ресурсов обоих супругов в ответ на возникшую проблему или изменившуюся ситуацию (Bodenmann, Randall, 2012). Диадтический конинг включает в себя как (а) попытку человека уменьшить стресс своего партнера, так и (б) общие усилия в паре, направленные на преодоление внешнего стресса, влияющего на отношения. Оба подхода имеют свои методы измерения диадтического конинга. В данном эмпирическом исследовании использованы теоретические идеи и диагностический инструментарий М.А. Боуман.

Цель эмпирического исследования – определить, каким образом диадтический конинг соотносится с качеством партнерских (супружеских) отношений на этапе их становления. В качестве параметров положительного качества отношений рассматривались: статус брака – зарегистрированный или гражданский, удовлетворенность браком, характеристики эмоциональных отношений. Среди задач: изучение диадтического конинга супругов и оценка его роли в стабильности супружеских отношений на их начальном этапе. Объект – супружеские отношения партнеров среднего возраста (до 40 лет), проживающих совместно более 3-х лет, предмет – выраженность диадтического конинга партнеров при различном статусе и качестве отношений. Метод. В исследовании участвовали респонденты от 21 до 40 лет (средний возраст – 27 лет, стандартное отклонение = 3,7) со стажем брака от 3-х до 8 лет (средний стаж – 4,7 лет, стандартное отклонение = 2,7), всего 102 человека (34 пары, состоящие в официальном браке, и 17 пар в гражданском браке). Методики: Опросник диадтического (супружеского) конинга (МСК) М.А. Боуман (адаптация Крюковой, Калугиной, 2010); опросник удовлетворенности браком (Алешина, Гозман, Дубовская, 1987), интервью.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.** Изучение конинг-стратегий, используемых партнерами в трудных жизненных ситуациях, а также статуса отношений (официальный или гражданский брак) показало значимые различия в уровне выраженности позитивно-направленного типа диалектического конинга у супругов, находящихся в официальном и гражданском браке ( $p < 0,001$ ). Парам, состоящим в официальном браке, больше присущи стратегии планированное решение проблемы и уход в собственные переживания, нежели людям, состоящим в гражданском браке. Считаю официальный брак более устойчивым союзом по сравнению с гражданским, проинтерпретируем значимую выраженность совместной конинг-стратегии ухода в собственные переживания в официальном браке. Возможно, это проявление желания партнеров не обидеть друг друга, сохранить близкие отношения, поскольку обдумывание проблемы самостоятельно, отвлечение на работу, хобби, друзей (и т.д.) способствует снятию эмоционального напряжения, создавая почву для конструктивного диалога, планированного решения проблемы. Но также это может быть и маркером недостаточного доверия к другому. Данные необходимо проверить.

Различия в выборе такого вида диалектического конинга как планирование решения проблемы, характеризующегося наибольшей включенностью супругов по сравнению с другими конинг-стратегиями, на наш взгляд, объясняется самой природой межличностных отношений мужа и жены. Исходя из теоретического анализа публикаций, межличностные отношения супругов, состоящих в официальном браке, характеризуются стремлением к взаимопониманию, большей духовной близости между партнерами, стремлением к достижению положительного семейного климата. Супругам, состоящим в гражданском браке, чаще свойственно нежелание изменять себя (Николс, Шварц, 2004). Планирование же решения проблемы требует наибольших затрат со стороны партнеров, поскольку в данном случае они более активны, решают проблему сообща, в поиске конструктивных способов, в том числе возможно и ущемление ими собственных интересов.

Контент-анализ высказываний партнеров в интервью показал, что позитивно направленный конинг супругов положительно влияет на удовлетворенность браком, так как с его помощью уменьшается эмоциональное напряжение, урегулируются конфликты, а трудная жизненная ситуация разрешается конструктивными способами.

Нары, у которых диагностирован высокий уровень удовлетворенности браком, полагали, что не стоит избегать проблем, они должны решаться совместными усилиями супругов. 18 человек из 20 утверждали, что во время ссоры стараются понять мысли и чувства супруга. 16 респондентов в случае, если супруг найдется в плохом настроении, пытаются не начинать с ним разговор на трудные темы, чтобы не допустить конфликта. 16 человек воздерживаются от оскорблений во время конфликта, проявляют уважение к партнеру и стараются не перебивать друг друга во время монолога. 2 пары утверждали, что «орут друг на друга» (спустя 3 года оказалось, что эти партнеры расстались).

Анализ данных интервью показал дестабилизирующее влияние конфликтного и избегающего типа диалектического копнинга на супружеские отношения. На первом этапе исследования мы выявили отрицательную связь диалектического конфликтного копнинга и удовлетворенности супружескими отношениями ( $R=-0,438$  при  $p<0,000$ ). Данный вид совладания также был отрицательно связан с эмоциональным напряжением ( $p<0,030$ ). На втором этапе исследования ( $n=102$  человека) установлена тенденция, согласно которой совместное использование конфликтного копнинга отрицательно связано с эмоциональным напряжением супругов ( $p<0,09$ ), которое, в свою очередь, сопряжено с удовлетворенностью браком ( $R=0,75$ ,  $R^2=0,56$ ,  $\beta=0,75$  при  $p<0,000$ ). Диалектический конфликтный стиль совладающего поведения ведет к эмоциональному дистанцированию партнеров, тем самым косвенно дестабилизирует супружеские отношения, что согласуется с ответами респондентов, полученными в ходе интервью.

**ВЫВОДЫ.** В настоящее время диалектический центрированный на отношениях копнинг оценивается многими авторами как ресурсный и наиболее продуктивный тип совладания с трудностями в парах. Мы придерживаемся мнения о дестабилизирующем влиянии преобладания конфликтного и избегающего стиля диалектического копнинга в супружеских отношениях, поскольку проявление партнерами агрессивных усилий по изменению ситуации, активное утверждение своей точки зрения без учета мнения другого партнера ведет к их эмоциональному дистанцированию и отчуждению. Вместе с тем, определение выраженности стратегий диалектического копнинга, статуса и эмоциональных характеристик отношений в паре позволяют определить тенденции развития супружеских отношений уже на начальном этапе их становления.

Итак, влияет ли пачальный этап отношений на динамику партнерских отношений и выбор способов диадического совладания с трудностями?

Близкие партнерские отношения характеризуются содержательным (доверие, близость, интимность, обязательства и привязанность) и динамическим (возникновение, развитие, распад) аспектами. Если содержательная сторона отношений частично рассматривается в отечественной науке (Е.Ю. Алешина, О.А. Карабапова, В.П. Дружинин, А.А. Кропик, П.О. Белорукова, Т.А. Крюкова, О.А. Екимчик, Т.П. Опекина (Григорова), М.В. Сапоровская), то динамическая практически не исследована. Динамика близких партнерских отношений может быть как положительной, так и отрицательной, то есть она может вести к укреплению отношений, увеличению близости, открытости, доверия и удовлетворенности или к их распаду и разрыву. В связи с этим возникает ряд вопросов: почему в одних отношениях мы наблюдаем положительную динамику, а в других – отрицательную? Почему в одних и тех же отношениях положительная динамика сменяется на отрицательную, а в некоторых случаях (по гораздо реже) бывает обратное? Какие закономерности лежат в основе динамики близких партнерских отношений? Что может послужить профилактикой распада близких партнерских отношений?

В зарубежной психологии проблема динамики близких отношений исследуется более активно (Э. Бершид, П. Реган, Р. Стернберг, Ф. Шейвер): анализируются механизмы и условия возникновения и стабилизации близких отношений, факторы, влияющие на их динамику и причины распада, разрыва. В качестве одной из причин разрыва близких отношений рассматривается стресс, которому подвергаются партнеры. Стресс провоцирует дистанцирование и отчуждение партнеров, эмоциональное равнодушие либо нарастание отрицательных эмоций, изменение восприятия и когнитивных оценок партнера и взаимоотношений. В работе П. Реган описано несколько моделей динамики распада отношений (Regan, 2011).

Стресс в паре определяется как исключительно диадическое или социальное явление (Bodenmann, Meuwly, Kayser, 2011; Fuenfhausen, Cashwell, 2013). При этом диадический стресс, как уже говорилось выше, представляет собой особую форму социального стресса с наличием общих проблем, эмоциональной близости между партнерами и поддержанием тесных связей.

Диадический стресс может быть классифицирован по трем направлениям: а) путь каждого партнера зависит от стрессовых событий (то есть, прямо или косвенно); б) происхождение стресса (то есть, происходит ли он внутри или вне пары); в) последовательность (в какой момент копиинг-процесса каждый партнер будет участвовать). В настоящее время исследователи и теоретики сходятся в том, что стресс в семейной паре – всегда диадическое явление, которое в какой-то степени затрагивает обоих партнеров (Bodenmann, Pihet, Kayser, 2006).

Пути, при помощи которых пары совладают вместе со стрессом (стратегии диадического копиинга), являются важным предиктором функционирования отношений и их стабильности (Alexander, 2008; Bodenmann, Meuwly, Kayser, 2011). Диадический копиинг направлен на восстановление и поддержание благосостояния обоих партнеров путем снижения уровня их стресса, а также путем поддержания функционирования пары на основе взаимного доверия, взаимной близости и интимности (Regan, 2011).

В то же время в зарубежной психологии делается акцент на формировании диадического копиинга в результате терапии пар как способа коррекции и укрепления отношений (Bodenmann, 2010–2013). Гораздо меньше внимания в исследованиях уделяется парам с уже сформированным диадическим копиингом и характеристике их отношений (Bodenmann, Meuwly, Kayser, 2011; Bodenmann, Pihet, Kayser, 2006). К.К. Фюпфаузен выявила: диадический копиинг опосредует отношения привязанности и удовлетворенность близкими отношениями у студентов (Fuenfhausen, Cashwell, 2013).

В зарубежной и отечественной психологии хорошо исследована феноменология удовлетворенности браком и эмоционального притяжения партнеров (М. Боуэп, М. Керр, Э. Бершид, П. Реган, О.А. Карабапова; П.К. Кериг). Категории удовлетворенности браком, эмоционального притяжения/привязанности и индивидуального/семейного копиинга зачастую рассматриваются порознь, хотя известно, что эти переменные тесно связаны и являются важными характеристиками близких, партнерских отношений и целостной семейной системы (Калугина, 2012; Кудряк, 2011).

В эмпирическом исследовании (Шутова-Королева, 2015–2017) определялось, каким образом диадический копиинг влияет на динамику партнерских (супружеских) отношений на начальном

этапе их стаповления. Можем ли мы одпозпачпо утверждать его решающую роль в положительной динамике супружеских отношений? В качестве параметров положительной динамики отношений мы рассматривали: сохранение и рост удовлетворенности браком, характеристики эмоционального отношения партнеров друг к другу. Изучался диадический копинг супругов и его роль в развитии супружеских отношений. Предполагалось, что копинг-стили, используемые супругами/партнерами в трудных жизненных ситуациях, зависят от статуса отношений (официальный или гражданский брак); существует разнонаправленное влияние копинг-стилей супругов на динамику отношений.

**МЕТОД.** Эмпирическую базу исследования составили респонденты от 21 до 40 лет (средний возраст – 27 лет, стандартное отклонение = 3,7) со стажем брака от 3-х до 16 лет (средний стаж – 5,7 лет, стандартное отклонение = 2,7), всего 102 человека (34 пары, состоящие в официальном браке, и 17 пар, состоящих в гражданском браке).

**МЕТОДИКИ:** Опросник диадического (супружеского) копинга М.А. Боуман (адаптация Т.А. Крюковой, Е.А. Калугиной, 2010). Для определения эффективности совладающего поведения супругов включены опросник удовлетворенности браком (Е.Ю. Алешин, А.Я. Гозман, Е.М. Дубовская, 1987); опросник ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) А.П. Волковой (модификация В.И. Слепковой, 1990); полуструктурированное интервью, направленное на изучение удовлетворенности браком и диадического копинга супругов (Шутова, 2014). Вслед за автором опросника диадического (супружеского) копинга мы исходили из того, что каждому партнеру свойственны все 6 типов совладающего поведения, при этом один из стилей может преобладать.

Сравнение результатов с пормами опросника показало наибольшую выраженность стратегий ухода в собственные переживания, планирование решения проблемы. Результаты копинга избегания имеют низкие значения. Мы связываем это с тем, что позитивно направленные стратегии совладающего поведения более выражены в парах, паходящихся в официальном браке, которые составляют удельный вес выборки. Далее исследовалась зависимость копинг-стратегий, используемых партнерами в трудных жизненных ситуациях, от статуса отношений (официальный или гражданский брак).

Мы не обнаружили значимых различий в выборе индивидуальных копинг-стратегий в сравниваемых группах. Однако есть различия в выборе стратегии самообвинения ( $p < 0,05$ ). Вероятно, супруги, зарегистрировавшие свои отношения, склонны винить в существующей проблеме больше себя, нежели супруга.

Также нами выявлены значимые различия в уровне выраженности позитивно направленного типа диадического копинга у супругов, находящихся в официальном и гражданском браке. Парам, состоящим в официальном браке, больше присущи копинг-стратегии «планирование решения проблемы» и «уход в собственные переживания», чем людям, состоящим в гражданском браке.

Мы рассматриваем официальный брак как более устойчивый союз по сравнению с гражданским браком. С одной стороны, значимую выраженность совместной копинг-стратегии «уход в собственные переживания» в официальном браке мы объясняем желанием супругов не обидеть партнера и стремлением сохранить теплые супружеские отношения, поскольку обдумывание проблемы самостоятельно, отвлечение на работу, хобби, друзей (и т.д.) способствует снижению эмоционального напряжения и тем самым создает почву для спокойного конструктивного диалога. С другой стороны, преобладание данной стратегии может вести к эмоциональной закрытости и отчуждению партнеров в стрессовой ситуации.

Различия в выборе такого вида диадического копинга как «планирование решения проблемы», характеризующиеся наибольшей включенностью супругов в решение проблемы по сравнению с другими копинг-стратегиями, на наш взгляд, объясняется самой природой межличностных отношений мужа и жены, состоящих в официальном и гражданском браках. Исходя из теоретического анализа психологической литературы (Дружинин, 2006; Иванова, Дударева, 2016), межличностные отношения супругов, состоящих в официальном браке, характеризуются стремлением к взаимопониманию, духовной близости между партнерами, стремлением к достижению положительного семейного микроклимата. Супругам, состоящим в гражданском браке, свойственно нежелание изменять себя и развивать такие качества, которые могли бы способствовать укреплению семьи. А планировочное решение проблемы требует наибольших затрат со стороны партнеров, поскольку в данном случае они действуют сообща, конструктивными способами, в том числе возможно и ущемление собственных интересов.

Кроме того, в интервью выяснилось, что те пары, которые удовлетворены своими отношениями, применяют рассматриваемые стратегии семейного совладания в определенной последовательности: сначала пытаются отвлечься, спят первое напряжение («уход в собственные переживания»), а затем вместе решают проблему (стратегия «планированное решение проблемы»).

Например, женщина, находящаяся в официальном браке 16 лет, в ходе беседы рассказала следующее: «Еще 10 лет назад мы сразу обсуждали с мужем проблемы. А сейчас я сначала подумаю, попытаюсь понять, что он чувствует, помолюсь, постараюсь в первое время больше работать, проводить время с сыном. Мне нужен «тайм-аут», чтобы не вспылить. И я вижу и чувствую, что и муж тоже думает по поводу проблемы. Потом эмоции утихают, мы садимся и спокойно обсуждаем острые вопросы». Еще 12 респондентов высказали схожую точку зрения.

Опираясь на контент-анализ высказываний партнеров, мы считаем, что позитивно направленный coping супругов положительно влияет на удовлетворенность браком, так как с его помощью уменьшается эмоциональное напряжение, урегулируются конфликты, а трудная жизненная ситуация разрешается конструктивными способами.

Мы придерживаемся мнения о дестабилизирующем влиянии конфликтного и избегающего стилей диалектического coping на супружеские отношения. Конфликтный coping предполагает наличие агрессивного реагирования супругов на трудности и ежедневные стрессы, проявление партнерами агрессивных усилий по изменению ситуации, активное утверждение своей точки зрения без учета мнения другого партнера.

На первом этапе исследования (выборка состояла из 66 человек от 18 до 40 лет: средний возраст – 26 лет, со стажем брака от 3-х до 9 лет) мы выявили отрицательную связь диалектического конфликтного coping и удовлетворенности супружескими отношениями ( $R=-0,438$ ,  $p<0,000$ ). Данный вид совладающего поведения также был отрицательно связан с эмоциональным напряжением ( $R=-0,271$ ,  $p<0,030$ ). На втором этапе исследования ( $n=100$  человек) значимых связей между диалектическим конфликтным стилем совладающего поведения и удовлетворенности браком нами не выявлено. Корреляционный анализ установил, что совместное использование конфликтного coping отрицательно связано



с эмоциональным притяжением супругов ( $R=-0,175$ ,  $p=0,09$ ), которое, в свою очередь, влияет на удовлетворенность браком ( $R=0,75$ ,  $R^2=0,56$ ,  $\beta=0,75$ ,  $p<0,000$ ). Мы считаем, что диадический конфликтный стиль совладающего поведения ведет к эмоциональному дистанцированию партнеров, тем самым косвенно дестабилизируя супружеские отношения, что согласуется с ответами респондентов, полученных в ходе интервью.

В супружеских парах с преобладанием избегания как типа диадического копинга показатели удовлетворенности браком не имеют статистически значимых связей, что согласуется с результатами других авторов, например, Е.А. Калугиной (2012).

Концепт-анализ высказываний партнеров показывает, что позитивно направленный копинг супругов положительно влияет на удовлетворенность браком, так как с его помощью уменьшается эмоциональное напряжение, урегулируются конфликты, а трудная жизненная ситуация разрешается конструктивными способами.

В семье как системе интенсивного взаимодействия не могут не возникать споры, кризисы и конфликты, которые паходят яркое проявление в супружеских отношениях. Поскольку конфликт является стрессовой ситуацией, мы предположили, что супруги с психологически стабильными межличностными отношениями имеют развитые навыки разрешения конфликта. Выборка была разделена на 2 группы – группа 1 ( $n=20$ ) с наиболее высоким уровнем удовлетворенности браком и группа 2 ( $n=5$ ) с низкой субъективной оценкой качества своих партнерских отношений. С ними проводилось интервью, часть вопросов из которого были направлены на диагностику навыков управления конфликтами. Концепт-анализ ответов интервью позволил сделать следующее заключение. Пары с высоким уровнем удовлетворенности браком полагают, что не стоит избегать проблем, они должны решаться совместными усилиями супругов. 18 человек из 20 утверждали, что во время ссоры стараются понять мысли и чувства супруга. 16 респондентов в случае, если супруг паходится в плохом настроении, пытаются не пачинать с ним разговор па проблемные темы, чтобы не допустить конфликта. Также они поступают в том случае, если сами паходятся в эмоционально напряженном состоянии, стараясь переключиться па хобби, работу, домашние заботы и т.д. 16 человек воздерживаются от оскорблений во время конфликта, проявляют уважение к партнеру и стараются не переби-

вать друг друга во время мополога. 2 пары утверждают, что «орут друг на друга». Одна жепщина бьет посуду во время ссоры, что, по ее словам, помогает ей справиться со стрессом. 14 интервьюируемых простили партнеру все обиды, однако большинство эту тему стараются не затрагивать. Двое партнеров, переживавших взаимную измену, по простивших друг друга, ни разу за одиннадцать лет не коснулись обсуждения измены. Практически все испытуемые не сосредотачиваются на недостатках друг друга и стараются изменить себя, а не партнера.

Пары с низким уровнем удовлетворенности браком на вопрос «Хотелось бы Вам, чтобы Ваш партнер изменился?» отвечали: «Хотелось, чтобы он был более понимающим», «Думаю, что это невозможно, но очень бы хотелось», «Да, хочу и сама измениться, и чтобы он предпринимал такие попытки». Многие пары считают, что для разрешения конфликта обязательно нужно разговаривать, вспоминать о хорошем, не повышать голос при разговоре, попытаться понять супруга, идти на компромисс. Большинство при ответе на вопрос: «Если бы у Вас попросили совет: как сохранить семью, – что бы Вы ответили?» описывали привычки управления конфликтами, эффективные способы совладания с трудными жизненными ситуациями. Интересным оказался факт, что пары с низким уровнем удовлетворенности браком также считали необходимым умение эффективно разрешать конфликты, однако полагали, что у них самих такого умения нет.

Учитывая наши наблюдения при анализе ответов интервьюируемых, мы приходим к выводу: супруги с психологически стабильными межличностными отношениями имеют развитые привычки разрешения конфликтов.

## ВЫВОДЫ

1. Положительная и отрицательная динамика близких партнерских (супружеских) отношений сопряжена с копингом, направленным на преодоление стресса, которому подвергаются партнеры и сами взаимоотношения, как индивидуальным, так и диадическим. Именно положительная динамика диадического копинга обеспечивает в большей мере динамику близких отношений.

2. Партнеры, находящиеся в официальном и гражданском браке, различаются по уровню выраженности позитивно направленных типов диадического копинга. Пары, состоящие

в официальном браке, отдают предпочтение следующим копинг-стратегиям: «*планированное решение проблемы*» и «*уход в собственные переживания*». Супруги в официальном браке по сравнению с супругами, проживающими в гражданском браке, охотнее и более осознанно идут на обсуждение, анализ, разрешение проблем и трудностей внутри семьи. Они не переносят проблемы в свое окружение, стремясь не думать о них, забыть в каких-то других делах, отвлекаться, отстраниться и делегировать партнеру ответственность за их возникновение и дальнейшее разрешение.

3. Преобладание *конфликтного* и *избегающего* стилей диадического копинга дестабилизирует супружеские связи и способствует негативной динамике отношений. Проявление партнерами агрессивных усилий по изменению ситуации, активное утверждение своей точки зрения без учета мнения другого ведет к *эмоциональному дистанцированию* и *отчуждению*.

4. Определение стилей диадического копинга, эмоциональных характеристик и статуса отношений в консультировании пары позволит заметить возможную динамику развития супружеских отношений.

### **2.3.3. Совладание со стрессами при завершении/разрыве отношений**

Близкие отношения с романтическим партнером представляют собой значительную цепкость для человека и развития его личности в разных возрастах. Разрыв близких отношений, даже в том случае, когда они становятся тяжелыми, переносимыми для обоих или для одного партнера, является сильным стрессом в жизни человека (D. Felmlee, S. Sprecher, Т.П. Григорова и Т.А. Крюкова, А.К. Бочавер, Т.Е. Карташева и др.). Т. Холмс и Р. Раге, исследовавшие возникновение заболеваний в зависимости от различных стрессогенных жизненных событий, считают разрыв с партнером третьим по силе стрессогенности фактором после таких событий, как смерть супруга (супруги) и развод (Holmes, Rahe, 1967).

Разрыв близких отношений принято рассматривать как процесс, который начинается с эмоционального разъединения партнеров, снижения изначальной удовлетворенности отношениями. Вероятно, вместе со снижением удовлетворенности взаимодействия

с партнером снижается также и удовлетворенность партнера копингом в паре. С каждой фазой разрыва происходит все большее наполнение отношений негативными переживаниями, вследствие чего они становятся переполненными, возникает крайняя степень обособления партнеров, практически исчезает диалогический копинг. Наиболее остро проблема переживания разрыва отношений и его стрессогенности стоит в том случае, если он инициирован только одним из партнеров, а другой партнер ставится непосредственно перед фактом (Крюкова, Екимчик, 2015; 2017).

Поскольку близкие отношения с партнером являются только частью широкого круга взаимодействия личности с миром, разрыв отношений также происходит в контексте разнообразных, в том числе стрессовых жизненных условий, событий. В психологии уже известно, что внешний стресс оказывает негативное влияние на восприятие и оценку характера партнера, а также восприятие качества близких отношений, а несомнение партнеров с внешними стрессорами снижает удовлетворенность отношениями, способствует их распаду (Екимчик, 2016). Проведенное нами в 2017 году исследование позволило доказать, что продуктивность индивидуального копинга, ориентированного на завершение близких отношений, связана с внешними стрессорами: общим накоплением стрессов в течение жизни, а также количеством и силой стрессовых воздействий в течение года, предшествующего разрыву отношений с партнером.

Так, партнеры, пережившие в течение своей жизни большее количество стрессов и трудных жизненных ситуаций большей силы, чаще обращаются к стратегии *бегство-избегание*, реже обращаются к стратегии *положительная переоценка*, совладая со стрессом разрыва близких отношений. Вероятно, высокая общая нагрузка стрессами в течение жизни является неблагоприятным фактором, снижающим продуктивность копинг-поведения, истощает ресурсы копинга. С возрастанием силы и количества стрессов, пережитых партнерами в течение жизни, происходит уменьшение попыток переосмысления ими проблемы разрыва отношений, использования некоторых ее аспектов как возможностей для личностного роста (Григорова, 2017).

С накоплением внешних стрессовых воздействий в течение года, предшествующего расставанию, у расставшихся партнеров

снижается частота обращения к копингам *планирование решения проблемы*, положительная переоценка; усиливается использование стратегии *бегство-избегание*. Данные связи могут свидетельствовать об общем снижении адаптационного уровня вследствие переживания высоких эмоциональных нагрузок, нарастания пессимистичности в оценке происходящих событий, накоплению негативных последствий стресса. Кроме того, такие субъекты реже обращаются к *поиску социальной поддержки* при совладании со стрессом разрыва отношений. Возможно, это связано с опытом отсутствия адекватной поддержки от окружающих, ее низким качеством, о чем сообщала в интервью часть испытуемых, участвовавших в исследовании, (Григорова, 2017).

Обратим внимание на тот факт, что большинство расставшихся партнеров имеют специфические ожидания относительно собственного копинга, совладая с разрывом отношений. Например, распространено убеждение о том, что с подобным видом стресса необходимо справляться максимально быстро и эффективно, а принятое однажды решение о разрыве отношений не должно изменяться. Оказалось, что после расставания партнеры ожидали от собственного копинга более активного использования стратегии «самоконтроль», способности подавить, вытеснить негативные эмоциональные переживания. Подобные ожидания зачастую отличаются недооценкой реальной силы переживаемого стресса, соответствуют завышенным требованиям к себе, а также стремлению к вытеснению стрессовой ситуации, избеганию подлинных осознанных копинг-усилий.

По нашим данным, партнерам, испытывающим стресс разрыва близких отношений, свойственна некоторая поведенческая амбивалентность: с одной стороны, они стремятся снизить значимость потери, ее стрессогенность, скрыть от окружающих свои переживания, с другой стороны, они активно реализовывают поведение, направленное на сохранение, восстановление отношений с партнером. Высокая частота использования всех возможных копинг-стратегий также говорит о значительной силе стресса, по низкой организованности копинга, особенно, в первые месяцы после завершения отношений. Кроме того, восприятие своей слабости, уязвимости, пужды в поддержке окружающих, являются для них крайне неприятным осознанием и переживанием (Григорова, 2017).

Еще раз доказано, что переживая стресс разрыва близких отношений, бывшие партнеры не склонны активно использовать стратегии, позволяющие дистанцироваться, избегать стрессового воздействия ситуаций, уходить в фантазии и т.д. Напротив, они способны и предпочитают активно искать социальную поддержку, а также признать свою роль в сложившейся ситуации, пытаться контролировать свои переживания и чувства, сохранять самообладание (Крюкова, Екимчик, 2017; Григорова, 2017).

Эмпирическое исследование совладающего с разрывом близких отношений поведения у девушек в период ранней взрослости подтверждает, что прекращение романтических отношений с партнером представляет собой стресс высокой силы. Участвовавшие в исследовании девушки описывали свои чувства, эмоции и состояния в данный период как крайне негативные, невыносимые, мешающие полноценно участвовать в различных сферах жизнедеятельности (девушки давали своим переживаниям такие названия как депрессия, боль, тоска, отчаяние, потеря смысла жизни и др.) (Григорова, 2017).

Примечательно, что такая оценка была дана участвовавшими в исследовании девушками несмотря на то, что разрыв отношений с партнером не происходил в высоко травматичных обстоятельствах, таких, например, как применение партнером насилия, измены (собственной или партнера), разрыв отношений партнером без объяснения причин. Наиболее часто встречающаяся причина расставания с партнером у наших респонденток – значительное усиление конфликтности в отношениях с партнером, снижение эмоциональной близости, удовлетворенности общением. Такое изменение отношений имеет название *dissolution* или «растворение, таяние» близких отношений (Regan, 2011).

Девушки, пережившие расставание с партнером, называют следующие субъективно воспринимаемые ими признаки продуктивного совладания со стрессом: возможность создать близкие отношения с другим партнером; отсутствие негативных эмоций от воспоминаний о партнере и отношениях с ним; отсутствие навязчивых мыслей о партнере. А среди признаков, указывающих на то, что с данным стрессом справиться полностью так и не получилось, девушки называли следующее: частые навязчивые негативные воспоминания о бывшем партнере; возникшее недоверие к людям; снижение общительности; чувство подавленности;

чувство одиночества; устойчивое снижение настроения; отсутствие удовольствия от вещей и деятельности, которые радовали раньше. Вот выдержки из интервью с девушками, не совладавшими со стрессом разрыва отношений:

*«Я продолжаю каждый день вспоминать о нем. Эти мысли занимают большую часть моего свободного времени»;*

*«Я закрыта для отношений и даже для общения с противоположным полом, даже с друзьями практически перестала общаться»;*

*«Я потеряла способность любить кого-то, кроме него».*

Такие респондентки также сообщали о снижении самооценки, появлении неуверенности в собственных силах после расставания с партнером. Каждая пятая девушка в интервью сообщала о том, что в течение первых месяцев после «официального» разрыва отношений у них возникали мысли о суициде, парастало чувство безразличия к собственной жизни, происходила потеря смысла жизни.

Однако мы можем заметить, что респондентки, которые сообщали нам о том, что им не удалось совладать со стрессом разрыва близких отношений, изначально фиксировались исключительно на негативных явлениях, особенностях своего эмоционального состояния, свойственных им после разрыва. В то время как девушки, считающие, что им удалось совладать с данным стрессом, также говорили о неприятных, тяжелых переживаниях, временной потере жизненного смысла, но основной акцент делали на тех успехах, достижениях, приятных переживаниях, которые испытали после расставания. При этом девушки из первой группы низко оценивают собственные coping-усилия, недовольны собой как субъектами coping, а девушки из второй группы, напротив, убеждены в том, что сделали все, чтобы преодолеть данный стресс, позаботиться о себе в такой непростой период жизни.

В исследовании мы обнаружили существующую тенденцию, свидетельствующую, что те из девушек, которые длительное время оказывались не способными продуктивно совладать со стрессом, склонны реже обращаться за социальной поддержкой к окружающим и, в тоже время, реже используют *самоконтроль* для совладания с данным стрессом. Ведущей стратегией coping у девушек является стратегия дистанцирование, также ими активно используется стратегия поиск решения проблемы, что характеризует их coping как противоречивый, несогласованный. Именно это,

скорее всего, соответствует описанному выше внутреннему конфликту, возникающему в связи с разрывом отношений.

Девушки, субъективно оценивающие собственную неспособность совладания со стрессом разрыва близких отношений в течение двух лет, также склонны одновременно ожидать от себя быстрой, относительно «легкого» совладания со стрессом, преуменьшать его значимость, отдаляться от своих переживаний. В то же время девушки, которые считают, что им удалось справиться со стрессом разрыва отношений, активно используют когнитивно-копинг, что подразумевает определенную степень враждебности у таких испытуемых, готовность к риску, повышение энергичности, способность к изменению условий жизни.

Таким образом, неудовлетворенность собственными копинг-усилиями, отказ от поддержки окружающих, трудности в положительной переоценке события, общая стрессовая нагрузка в течение как всей жизни, так и в последний год перед расставанием с партнером снижают продуктивность копинга, направленного на совладание с разрывом близких отношений.

Полученные нами в исследовании данные позволяют считать, что в области практической психологии, в рамках профилактики и коррекции использования непродуктивных копинг-стратегий, накопления негативных стрессовых воздействий, удлинения периода переживания стресса, несовладания, могут быть эффективны следующие направления работы с девушками, переживающими стресс разрыва близких отношений:

- положительная эмоционально-когнитивная переоценка собственных усилий по совладанию с данным стрессом; коррекция нереалистичных установок и субъективных когнитивных ошибочных оценок, ожиданий в контексте ситуации разрыва близких отношений и переживаемого стресса;
- развитие способностей и ресурсов для активного поиска социальной поддержки;
- поиск способов, возможностей для адекватной, своевременной разрядки, выражения своих эмоций;
- положительная переоценка случившейся ситуации, поиск в ней новых позитивных смыслов;
- поиск возможностей для снижения общей стрессовой нагрузки, накапливаемой в течение жизни; развитие опережающего, проактивного совладания (Григорова, 2017).



### 2.3.4. Эмпирические исследования совладания с завершением/разрывом близких отношений

Проблема совладания с трудностями у партнеров близких отношений если и затрагивается, то чаще всего в работах по психотерапии. В отечественной практической психологии есть работы по оказанию помощи парам, находящимся на стадии распада отношений и в предразводной ситуации (А.А. Кропик и Е.А. Кропик, А.Б. Холмогорова), по опии ориентирует, прежде всего, на развитие коммуникации и построение перспективы отношений. Таким образом, если проблема распада супружеских отношений ранее изучалась в отечественной психологии (Ю.Е. Алешина, А.А. Кропик и Е.А. Кропик, Т.М. Копылова, П.В. Минайчева), то разрыв близких отношений, не зарегистрированных официально, в постоянный момент исследован недостаточно, несмотря на то, что такая форма отношений распространена повсеместно. Наиболее остро проблема переживания разрыва отношений и его стрессовости стоит в том случае, если оп инициирован только одним из партнеров, а другой партнер ставится непосредственно перед фактом. Еще менее исследована проблема диадического и индивидуального совладания с разрывом близких отношений. На наш взгляд, анализ причин разрыва отношений, особенностей его переживания и совладания с ним позволил бы глубже понять проблему coping, ориентированного на отношения, тем самым восполнить пробел в научных знаниях и заметить перспективы оказания психологической помощи и просвещения парам.

Цель: изучение особенностей переживания разрыва и совладания с разрывом близких отношений в подростковом возрасте и ранней взрослости.

Гипотеза: индивидуальное совладание с завершением отношений в случае разрыва малопродуктивно и осложнено негативными эмоциональными травмирующими переживаниями.

Для реализации поставленной цели и проверки гипотезы было проведено два мини-исследования. В первом исследовании ретроспективно изучалось совладание с разрывом отношений в подростковом возрасте при переживании первой любви и первого опыта близких отношений с партнером противоположного пола. Во втором изучалось совладание с актуальной ситуацией разрыва близких гетеросексуальных отношений в ранней взрослости.

**Исследование 1. Ретроспективный анализ совладания с завершением/разрывом первых романтических отношений в подростковом возрасте**

МЕТОД. Выборка: 20 человек (10 юношей и 10 девушек) в возрасте 17–22 лет, средний возраст – 19,9 лет. Первый опыт любви пришелся на возраст 13–17 лет, длительность отношений: меньше года (10 человек), 1–2 года (6 человек), более двух лет (4 человека). Разрыв отношений пережили в возрасте 14–17 лет.

Методики: интревью; Опросник способов совладания (адаптирован Т.А. Крюковой и др., 2004); прием IOS – *the Inclusion of Other in the Self scale* – Включенность Другого в шкалу Я-концепции, представляющий 7 вариантов расположения пар колец – разповидность соцнометрии (А. Aron, Е. Aron, D. Smollen, 1992, использован Т.А. Крюковой и Д.П. Захарченко, 2015).

О том, что отношения между партнерами отличались близостью, свидетельствуют следующие характеристики: наличие интимной близости, знакомство с родителями (то есть партнер был введен в ближайший круг своего общения), наличие общих планов. В целом о данной выборке можно сказать, что большинство испытуемых (11 человек) и большинство их партнеров (12 человек) начали свои романтические отношения в несовершеннолетнем возрасте. У половины респондентов (10 человек) эти отношения не продлились и года, но при этом у всей выборки они были достаточно близкими. Близость в отношениях с партнером подтверждают результаты методики «Включенность Другого в шкалу Я-концепции» в момент отношений и после их завершения (табл. 3).

Таблица 3

*Результаты шкалы «Включенность Другого в собственную Я-концепцию» в момент отношений и после их завершения*

Включенность партнера в свое Я	В отношениях	После разрыва
«У каждого свои границы»	2	3
«Я больше, чем мы»		3
«Взаимосвязи»	5	
«Гармония»	2	
«Потеря собственных границ»	3	
«Потеря собственной личности»	5	
«Полное слияние»	2	
«Дистанцирование»		13

На основе результатов, представленных в таблице 3, ясно, что степень включенности романтического партнера в собственное Я, а, следовательно, и степень близости с ним в момент отношений и после их разрыва различны. Следует отметить, что большая часть респондентов (10 человек) в момент отношений указывают на большую включенность партнера в свое Я с размыванием личностных границ, утратой собственной личностной автономности и зависимостью от любимого человека, стремлением максимально сократить психологическую дистанцию с ним.

Совершенно противоположные результаты получены относительно включенности партнера в собственное Я после разрыва отношений. Часть респондентов указала на то, что стали вести себя закрыто по отношению к своему партнеру: меньше доверять, рассказывать, перестали впускать партнера в свою личную жизнь; некоторые стали отдаляться от него, по все же не переставали общаться. Большинство респондентов отметили, что появилась большая дистанция от романтического партнера, независимость, они уже не пугаются в контактах с ним. С помощью Т-критерия Стьюдента для парных выборок было сделано предположение о том, что после разрыва отношений стремление к близости с романтическим партнером сменяется на дистанцирование от него, стремление исключить его из круга значимых людей. Получены статистически достоверные различия ( $t=10,37$ ,  $p=0,000$ ), указывающие на стремление дистанцироваться от партнера после разрыва, восстановить границы собственной личности и свести общение с ним к минимуму.

Анализ результатов интервью позволил составить представление о качественных характеристиках отношений и о переживании разрыва. Все респонденты при характеристике отношений указали на наличие различных по интенсивности конфликтов: *«чаще возникали крупные ссоры»* (1 человек), *«чаще возникали незначительные ссоры»* (5 человек), *«возникали и крупные и незначительные ссоры»* (5 человек), *«ссоры стали возникать только под конец отношений»* (5 человек), *«ссоры не возникали»* (4 человека).

По ответам большинства респондентов (10 человек) инициатором разрыва был романтический партнер, в 5 случаях сами респонденты выступили инициаторами разрыва отношений, и такое же количество (5 человек) сказали, что к завершению отношений они пришли обоюдпо с партнером. Следовательно,

на данном этапе развития отношений (разрыв) больше влияли романтические партнеры опрашиваемых, нежели они сами. Далее выяснялось, как респонденты оценивали завершение отношений: «как трудность» (14 человек), «как облегчение» (2 человека), «с легкостью перенес (ла)» (3 человека). Эти ответы подчеркивают, что испытуемые отнеслись к завершению отношений не как к порнативной ситуации, для них расставание стало большим стрессом. Завершение отношений повлияло на их психическое состояние, они «были на грани», им было «очень тяжело пережить сложившуюся ситуацию», «не видели дальнейшего смысла в жизни».

Таким образом, на основании ответов испытуемых данной выборки можно сделать вывод о том, что в своих романтических отношениях в подростковом возрасте партнеры были довольно близки, что, безусловно, повлияло на переживание завершения отношений. Причем стрессогенность ситуации и переживания усиливаются в том случае, если инициатива разрыва отношений исходит от партнера (55% случаев). Несмотря на инициативу разрыва отношений, которая присутствовала и у опрашиваемого, он отмечал трудность ситуации. Следует отметить, что те подростки, которые восприняли завершение отношений как трудность, остро переживали разрыв, были в очень тесной связи со своими романтическими партнерами: были знакомы с родителями, имели интимные отношения и совместные планы на будущее.

Ретроспективный анализ психического состояния респондентов после завершения отношений показал: у 4-х из 20 человек были суицидальные мысли, что свидетельствует об очень высоком уровне стресса. Остальные отметили трудность переживания ситуации. Кроме того выяснилось, что у 13 респондентов после разрыва было разочарование в близких отношениях и желание вступить в них снова какое-то время: опыт прежних отношений их затормаживал и отрицательно влиял на последующее события и решения.

Таким образом, некоторые подростки (14 человек из 20) воспринимают завершение романтических отношений и как порнативную ситуацию, по довольно трудную, а для кого-то она остается непорнативной (кризисной). Наличие/отсутствие сексуальности в отношениях, включенность/исключенность

в родительскую семью, наличие/отсутствие совместных планов на будущее, а также длительность близких отношений влияют на переживание их завершения. Чем ближе подростки между собой в романтических связях, чем интимнее их отношения, тем они хуже переживают завершение отношений, мысли некоторых из них доходят до суицида.

Далее проанализированы стратегии поведения, используемые респондентами для совладания с разрывом (табл. 4).

Таблица 4

*Стратегии совладающего поведения при разрыве отношений  
(ретроспективный анализ, n=20)*

Название стратегии по ОСС	Средний балл в процентах	Ранг
Бегство-избегание	83,3%	1
Принятие ответственности	57,1%	2
Поиск социальной поддержки	56,4%	3
Самоконтроль	51,7%	4
Конфронтативный копинг	50,8%	5
Дистанцирование	50%	6
Положительная переоценка	49%	7
Планирование решения проблемы	48,6%	8

Анализируя результаты в таблице 4, мы можем утверждать, что при совладании с разрывом у респондентов отмечалась высокая напряженность копинг-стратегий, о чем свидетельствует процент интенсивности стратегии из максимально возможного. Заметное преимущество было за стратегией совладание бегство-избегание, то есть мысленное стремление ухода в фантазии и поведенческие усилия, направленные на бегство или избегание проблемы. Респонденты очень редко признают свою собственную роль в проблеме и ее решении, что может также свидетельствовать о стрессоустойчивости для них ситуации завершения первых романтических отношений, а также незрелости и несформированности навыков совладающего поведения.

Обобщая результаты первого исследования, можно утверждать, что некоторые подростки воспринимают завершение романтических отношений как трудность, мысли некоторых из них доходят до суицида, а также у них существуют особенности совладания

с даппой стрессовой ситуааией. Близость романтических партнеров в отношениях связапа с интенсивностью переживания завершения романтических отношений. Преимущество в совладании с разрывом отдается копинг-стратегии бегство-избегание.

*Исследование 2. Анализ совладания с завершением/разрывом близких отношений в ранней взрослости*

**МЕТОД.** Выборка: 24 человека (12 женщин и 12 мужчин) в возрасте 18–25 лет ( $m=20,6$  лет). Она была поделена на две подгруппы: 1) вошли 12 респондентов (6 девушек и 6 юношей), которые состоят в романтических отношениях (от 3 месяцев до 3 лет, средний стаж отношений 1,5 года) и сталкивались в отношениях с чувством ревности; 2) 12 респондентов (6 девушек и 6 юношей), которые столкнулись с разрывом отношений (от 2 месяцев до 4 лет, средний стаж отношений 1,5 года) за последние 1,5 года. Длительность переживаний ситуации разрыва отношений от 1 до 7 месяцев. нас интересовали преимущественно респонденты, переживающие разрыв; те, кто переживали ревность, выступали в качестве контрольной группы для оценки интенсивности стресса и особенностей совладания с завершением отношений.

**Методики:** Опросник реакций на ревность/разрыв (К. Маслач, 2003); экспресс-опросник копинг-стратегий Ч. Карвера (Brief COPE – Carver C.S, 1997); интервью.

При анализе результатов данного исследования сделан акцент на тех респондентах, которые переживали разрыв: сначала определена выраженность физиологических и эмоциональных реакций при разрыве отношений, описаны наиболее интенсивные из них, где среднее значение превышает 3,5 балла (табл. 5). Выявленные эмоциональные (преимущественно негативные) и физиологические реакции при разрыве свидетельствуют о тяжести этих переживаний и стрессогенности ситуации для респондентов. Отметим, что спектр этих реакций гораздо шире, чем при переживании ревности.

С помощью Т-критерия Стьюдента были выявлены различия в переживании стресса ревности и стресса разрыва отношений по следующим реакциям: депрессия, чувство вины, горе, снижение самооценки, боль (табл. 5). Следовательно, возможно говорить о значимых различиях в переживании ревности и разрыва отношений. Разрыв отношений переживается сильнее, сопровождается депрессией, ощущением боли, снижением самооценки, что подтверждает его большую стрессогенность для человека.

*Выраженность эмоциональных и физиологических реакций при переживании разрыва отношений (n=12)*

Реакции	Среднее значение	Стандартное отклонение	t-критерий Стьюдента
Физиологические реакции			
Потеря аппетита	3,833	2,249	
Нервная дрожь	3,75	2,527	
Прилив крови к голове	4,333	2,269	
Физическая слабость	4,416	2,02	
Нервный срыв	5,5	2,195	
Учащение сердцебиения	5,166	1,8	
Возбуждение	4,25	2,378	
Эмоциональные реакции			
Ярость	4,166	1,8	
Гнев	3,916	1,62	
Чувство ненужности	4,083	1,781	
Чувство собственника	4	1,907	
Тревога	4,916	1,443	
Унижение	3,916	2,34	
Упреки в адрес другого	4,25	2,094	
Фрустрация	4,25	1,815	
Депрессия	5,66	1,497	-4,58**
Обида	4,66	1,969	
Чувство вины	3,583	1,676	-2,43*
Горе	4,6	1,55	-3,24**
Снижение самооценки	4,08	1,44	-2,47*
Боль	5,416	1,443	-3,06**
Чувство отверженности	4,583	1,78	

Примечания: для сравнения с реакциями при ревности и разрыве отношений использовался t-критерий Стьюдента

\* – уровень значимости  $p < 0,05$

\*\* – уровень значимости  $p < 0,01$

Анализ данных интервью посредством многофункционального критерия Фишера также подтверждает: переживание разрыва отношений интенсивно проявляется на физиологическом уровне.

Выявлено значимое различие по физиологическим проявлениям ( $\varphi=1,692$ ;  $p=0,045$ ) которое говорит о том, что людям, переживающим разрыв отношений, в большей степени присущи такие физиологические симптомы, как потеря аппетита, тошнота, боли в различных частях тела. Кроме того, плач как физиологическая реакция тоже выражен в большей степени, чем при переживании ревности ( $\varphi=1,91$ ;  $p=0,028$ ). При переживании разрыва отношений частым явлением стали «слезы, сопровождающие истерики как выражение сильных негативных эмоций». Но нашему мнению, такая явная физиологическая симптоматика стресса при разрыве свидетельствует о травматизации молодых людей и неспособности со стрессом, скорее о стремлении подавить переживания, чем прожить и принять их.

Несмотря на это, выявлены и особенности совладания с разрывом отношений (табл. 6).

Таблица 6

*Выраженные стратегии совладания с разрывом близких отношений по экспресс-опроснику копинг-стратегий (Brief COPE – Carver, 1997)*

Копинг-стратегия	Среднее значение	Стандартное отклонение
Самоотвлечение	6,916	1,37
Активный копинг	5,83	1,19
Поиск эмоциональной поддержки	5,666	2,348
Поиск инструментальной поддержки	5	1,95
Принятие	5,916	1,311
Выражение эмоций	4,916	1,62
Планирование	5,83	1,26
Самообвинение	4,416	1,88

Исходя из стратегий, представленных в таблице 6, можно увидеть, что переживающие разрыв отдадут предпочтение 8 перечисленным выше стратегиям из 14 возможных. Стратегии отрицание, избегание, использование психоактивных веществ, юмор, уход в религию и позитивная переоценка встречаются гораздо реже при совладании с разрывом.

Далее сравнивались выраженность стратегий совладания при разрыве и при переживании ревности партнера. Были



получены следующие результаты: самоотвлечение ( $m_{\text{ревность}} = 5,333$ ;  $m_{\text{разрыв}} = 6,916$ ;  $t = -2,755$ ;  $p = 0,011$ ), избегание ( $m_{\text{ревность}} = 2,416$ ;  $m_{\text{разрыв}} = 3,5$ ;  $t = -2,137$ ;  $p = 0,043$ ). Респонденты прибегают к такой стратегии совладания, как избегание: оно может выражаться в попытках не думать о проблеме вообще, во внутреннем отчуждении от ситуации и подавлении мыслей о ней. Данная копинг-стратегия чаще применяется в ситуациях, когда человек не может контролировать ситуацию, изменить что-либо. Респонденты, переживающие утрату отношений, испытывают сильный стресс и ощущают это как травмирующее событие, которое они не в силах изменить.

Примечательным является факт, что в выраженности остальных 12 стратегий совладания не получено достоверно значимых различий. Данная методика оказалась малочувствительной к совладанию молодых людей в ситуации разрыва/завершения отношений. Следовательно, мы можем утверждать: существует сходство копинг-поведения респондентов при переживании ревности и разрыва отношений, несмотря на явное различие в степени интенсивности переживаний данных стрессоров.

Выявленные различия по стратегии самоотвлечение подтверждаются и анализом данных интервью ( $\varphi = 2,116$ ;  $p = 0,017$ ). Респонденты, переживающие разрыв, говорят о том, что пытаются отвлечься от мыслей, занять себя работой или учебой, избегают свободного времени. Эта амбивалентная стратегия может свидетельствовать как о продуктивном способе дистанцирования от угрозы, опасности, так и о недостатке ресурсов для активного совладания с разрывом. В интервью респонденты указывают на то, что справиться с такой сложной ситуацией помогают новые отношения ( $\varphi = 3,848$ ;  $p = 0,000$ ). На наш взгляд, это также является одним из вариантов ухода от проблемы, от травмирующих переживаний. После разрыва близких отношений молодые люди пытаются построить новые отношения, чтобы компенсировать свою утрату и избежать чувства одиночества. В то же время половина респондентов, переживающих разрыв отношений, не выстраивает и не пытается выстроить новые отношения, предпочитая изоляцию. Данный факт может рассматриваться как показатель травмы, так как респонденты падают в возрасте, когда построение близких отношений является актуальной задачей развития (по Э. Эриксону).

Таким образом, тот факт, что разрыв близких отношений в ранней взрослости выступает острым стрессом для человека, с которым он не всегда может совладать самостоятельно, сопровождается интенсивными негативными переживаниями, имеющими явно выраженный физиологическую симптоматику, подтвержден. При совладании с разрывом используются, хотя и не всегда продуктивно, стратегии проблемно-ориентированного, эмоционально-ориентированного копирования и копинга, ориентированного на избегание, при этом требуется привлечение больших ресурсов, в частности, ресурса времени.

### ВЫВОДЫ

1. Близкие отношения мужчины и женщины являются важной сферой жизнедеятельности взрослого человека, в которой он может развиваться как личность и удовлетворять свои базовые потребности.

2. Стрессогенность близких отношений для человека связана с их субъективной значимостью, наличием романтической привязанности к партнеру и стремлением поддерживать баланс между нестабильностью/стабильностью, который является непрерывным условием их развития. Одним из сильнейших стрессоров в отношениях является их распад/завершение.

3. Распад/завершение отношений происходит в результате качественного изменения эмоциональной, когнитивной и поведенческой составляющих отношений, проявляется в дистанцировании от партнера и его обесценивании. Трансформация отношений в сторону разъединения с партнером происходит поэтапно, сопровождаясь в некоторых случаях сильными негативными переживаниями, и может быть описана как череда сменяющихся событий или фаз.

4. Проблему завершения отношений можно рассматривать в контексте стресса и копинга, ориентированного на отношения. Этот ракурс является недостаточно разработанным в отечественной психологии, что затрудняет оказание консультативной помощи парам или отдельным людям, переживающим разрыв.

5. Результаты эмпирических исследований подтверждают нашу гипотезу о том, что индивидуальное совладание с завершением отношений в случае разрыва малопродуктивно и осложнено интенсивными негативными эмоциональными, травмирующими

переживаниями, в результате чего предпочтение отдается индивидуальным стратегиям, ориентированным на избегание, в том числе и активное включение в новые отношения с другим партнером. Степень близости, интимности с партнером как характеристика отношений определяет интенсивность стресса при их разрыве. Непродуктивность совладания с разрывом проявляется в интенсивных соматических реакциях и изоляции, а также в псевдадении coping-повыками, ориентированными на укрепление отношений, возможно, даже в их отсутствии. Кроме того, выявленные особенности совладания с разрывом/завершением отношений указывают, что оно мало ориентировано на отношения, в большей степени центрировано на эго-переживаниях человека, что обуславливает низкую эффективность coping.

### **2.3.5. Применение шкалы IOS «Включенность Другого в собственное Я» при изучении совладания с трудностями завершения нервых романтических отношений у подростков**

Одной из главных потребностей в подростковом возрасте является потребность в общении, принадлежности, эмоционально-личностных связях с другими (Гозман, 1988; Коп, 1988). Нередко общение с близкими людьми, с семьей сводится до минимума. Особо возрастает в подростковом периоде значение групп сверстников, близость в однополой дружбе, а также формируются дружеские отношения с представителями противоположного пола (Крайг, 2005; Эриксон, 1996). Иногда знакомство, дружба перерастают в любовь-страсть – вероятное смешение экстаза и тревоги, возвышенных чувств и боли (Майерс, 1997). У подростков начинается период первых романтических отношений.

Романтические отношения – высоко избирательные и относительно устойчивые отношения между мужчиной и женщиной, основанные на сильных положительных эмоциях, физиологически обусловленные сексуальными потребностями и выражающиеся в стремлении каждого из партнеров быть уверенным во взаимности чувств (Кропник, Кропник, 1989; Екимчик, 2014). Однако пер-

вая романтическая привязанность, основанная на любви-страсти, обычно не длится долго; ее охлаждение зачастую приводит к разочарованию, другим негативным последствиям (Bercheid, Brothen, Graziano, 1976; Майерс, 1997).

Распад эмоциональных отношений – это трудная жизненная ситуация для многих подростков, требующая совладания, эмоциональной, когнитивной и поведенческой перестройки, развитых социальных навыков. Нередко юноши и девушки не справляются с сильными эмоциями, случаются суициды в подростковом возрасте из-за неразделенной любви после завершения романтических отношений (Alexander, 2008; Харламенкова, 2004).

Целью исследования подростков-добровольцев (Захарченко, Крюкова, 2015) стало выявление и описание особенностей совладания с трудностями завершения первых романтических отношений (стрессовая ситуация).

Основные задачи исследования: выявить уровень близости и интимности партнеров-подростков в первых романтических отношениях как возможный фактор переживания стресса при их разрыве/завершении, апробируя новую методику *IOS – Inclusion of Other in the Self Scale* или «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» в сочетании с интервью.


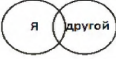
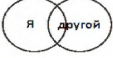
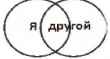





МЕТОД. В пилотажном исследовании добровольно приняли участие 20 человек (10 юношей и 10 девушек) в возрасте 17–22 лет, средний возраст – 19,9 лет. Все они имели опыт завершения первых романтических отношений. Романтические отношения длились меньше года у 10 человек, 1–2 года у 6 человек и более двух лет у 4 человек. Использовались: интервью, направленные на изучение качества романтических отношений; апробируемая методика *IOS – Inclusion of Other in the Self Scale* или шкала «Включенность Другого в собственную Я-концепцию» (А. Ароп, Э. Ароп, и Д. Смоллан, 1992). Это проективный рисунок как способ измерения степени психологической близости Другого к субъекту (отражение восприятия респондентом своих близких отношений). Предлагалось 7 вариантов расположения пар колец (по сути, это разновидность социометрии Дж. Леви Морепю). Включенность Другого в свое Я может быть как сознательным, так и бессознательным. Ранее было установлено, что подобные диаграммы могут быть использованы в качестве меры близости. Близость и объем перекрываемой области тесно

связаны со значениями по шкале любви и дружбы (Pipp и др., 1985 – см. Aron, Aron, Smollen, 1992). Идея близости как перекрывающихся друг друга «самостей» свойственна довольно широкому спектру подходов к близости в социальной психологии (Майерс, 1997). Юнг (1925/1959) подчеркивал важность отношений партнеров для развития доступных сторон души, обретения большей целостности. Маслоу считал, что любящие люди могут быть «соединены в одно целое» (1967, с. 103). С точки зрения символического интеракционизма, МакКолл описал привязанность как включение действий и реакций Другого в содержание различных концепций собственного Я (McCall, 1974). Специфическое определение близости как включенности Другого в свое Я (Aron и Aron, 1986; Aron и др., 1991), на котором построена шкала включенности, подразумевает, что в близких отношениях человек ведет себя так, как будто некоторые или все особенности партнера частично являются и его собственными. Дополнением может выступать ощущение некоторой общности себя и Другого.

На шкале включенности *IOS* респонденты выбирают картинку, наиболее полно отражающую их отношения. Картинки представляют собой набор диаграмм Веппа, представляющих различные степени перекрытия двух кругов. Фигуры рисованы таким образом, что общая площадь каждого рисунка остается постоянной (таким образом, когда увеличивается область перекрытия, увеличивается и диаметр), и степень перекрытия увеличивается линейно, создавая семишаговую, равноинтервальную шкалу. С помощью данного метода была установлена роль близости/интимности и психологической дистанции с романтическим партнером и степень связи этой близости с последствиями – совладанием с разрывом отношений. В ходе исследования данная методика была модифицирована, добавлено 2 набора диаграмм-вариантов. Испытуемым предъявлялось два рисунка, в каждом из которых было девять картинок, представляющих собой диаграммы, символизирующие Я и Другого. На первом бланке предлагалось обвести ту картинку, которая лучше всего описывает отношения испытуемого с романтическим партнером во время первых романтических отношений, на втором бланке – ту, которая лучше описывает отношения с партнером после завершения первых романтических отношений.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

1 случай: близость во время отпашений

Рисунок	Кол-во ответов
	2
	0
	0
	5
	2
	3
	5
	2
	0

2 случай: близость после завершения отпошений


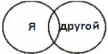

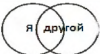





Рисунок	Кол-во ответов
	3
	3
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	14

Рисунок 4. Включенность другого в мое Я. Результаты

Часть испытуемых (5 человек) в первом случае отметили картинку №7, которую мы метафорически назвали «потеря собственной личности». Испытуемые были зависимы от своих партнеров, отношения «Мы» вытеснили собственное «Я», испытуемые намного больше внимания уделяли романтическим отношениям, партнеру, жести себе, им не хватало времени и сил на свои личные дела, так как вся энергия была направлена на отношения. Еще одна часть испытуемых (5 человек) выбрали картинку №4 «Взаимосвязи», что означает, что партнеры пахотятся в выгодных взаимосвязях друг другом, на паритетной психологической дистанции. Они больше уделяют времени себе, они с радостью проводят время вместе, вместе что-то делают, но никогда не пожертвуют своим личным временем или силами для отношений. Отношения строятся на взаимной выгоде и удобстве. Другая часть испытуемых (3 человека) выбрали картинку №6 «Потеря собственных границ». Можно предположить, что в романтических отношениях «Мы» захватывает каждое «Я». Это не вредит ни одному из партнеров, но все же в каких-то случаях испытуемый может преоберечь своими личными делами, своим временем ради отношений, готов в чем-то и где-то уступить партнеру. Следующие испытуемые (2 человека) выбрали картинку №8 «Нолпое слияние», об их отношениях можно сказать, что каждый испытуемый мог быть полностью зависим от своего романтического партнера, их психологические границы размыты, для них характерна постоянная жертва чем-то своим ради партнера. Малейшая разлука, ссора приводили этих респондентов к большому стрессу. Ностоянно присутствовал страх потерять партнера. Как отметил один из испытуемых, «это доходило до сумасшествия». Респондент рассказал, что ему казалось, что ничего кроме этих отношений вокруг не существует. Человек ничего не замечал, не слышал, был весь в мыслях и чувствах о своем партнере. Другие испытуемые (2 человека) выбрали картинку №5 «Гармония» – «Мы» равно «Я». Можно сказать, что партнеры уделяли друг другу столько же времени, сколько и личным делам. Они не парушали личное пространство друг друга, «отдавали» друг другу одинаково, не вмешивались в жизнь вне отношений друг друга, чувствовали покой и взаимопонимание. И, наконец, двое испытуемых выбрали картинку №1 «У каждого свои границы», что означает, что испытуемый закрыто себя вел по отношению к своему партнеру: не все доверял, не все рассказывал, не впускал в свою жизнь,



которая паходится за границами их ромаптических отпашений. Нартперы вместе проводили время, по испытуемый не мог довериться полностью, между ними были педопопимания, педомолвки, много педосказанного. Нартперы паходились рядом, по не вместе.

Что касается ситуации завершешных отпашений, то испытуемые выбрали картинку №1 «У каждого свои границы» (3 человека). После завершения отпашений тот партнер, по инициативе которого отпашения закопчелы, стал закрыто себя вести по отпашению к другому партнеру: меньше доверять, рассказывать, перестал впускать другого в свою личпую жизнь; №2 «Я больше чем Мы» (3 человека). Эти испытуемые после завершения отпашений с ромаптическим партнером стали отдаляться от них, по не переставали общаться, что-то рассказывали, чем-то делались, по, возможно, самым певажным, уделяли бывшим партнерам мало времени, может быть, даже избегали встреч с ними; №9 «Дистапцирование» (14 человек): у испытуемого появилась большая дистанция от ромаптического партнера, пезависимость. Испытуемый больше пе пуждается в общении, встречах с ним. Возможно, присутствовали какие-то мысли о партнере, малозпачительные воспоминания из прошлого («есть и есть»).

Таким образом, следует отметить, что после завершения отпашений в большинстве случаев подросток так или иначе дистанцировался от своего бывшего ромаптического партнера, становился холоднее к нему, переставал жертвовать своим «Я» ради «Мы». Также результаты были сопоставлены с ответами интервью. Оказалось, что результаты Шкалы IOS (Включенности Другого в Собственное Я) символически олицетворяют ответы испытуемых на вопросы интервью. Юноши и девушки, выбрав картинку №9 «Дистапцирование» во втором случае (после завершения ромаптических отпашений) говорили о том, что они достаточно долго и сильно переживали завершешия своих первых ромаптических отпашений. Их ответы подчеркивали, что испытуемые отпесались к завершешению отпашений не как к нормативной ситуации, расставание стало для них большим стрессом. Завершешие отпашений повлияло на их психическое состояние, они «были на грани», им было очень тяжело пережить сложившуюся ситуацию, «пе видели дальнейшего смысла» в жизни. А те испытуемые, которые и в первом, и во втором случае выбирали картинки № 1, № 2,

---

говорили, что к завершению своих романтических отношений они отнеслись с легкостью или даже с облегчением. Завершение романтических отношений для них не стало трудной стрессовой ситуацией, они восприняли это как «нормальный жизненный поворот».

Мы выяснили, что для большинства подростков справиться со своими негативными эмоциями после завершения романтических отношений было не просто. Справлялись по-разному: одни старались больше времени проводить со своими друзьями, чтобы не оставаться наедине со своими мыслями, другие обращались к психологам. В целом, все испытуемые совладали с ситуацией завершения романтических отношений. Самыми трудными были 3 случая, когда возникали мысли о суициде, по к специалистам эти respondents не обращались.

Итак, можно говорить о том, что данная методика пригодна для работы с разными целями и выборками. Необходимы исследования для усовершенствования и объективизации Шкалы ЮС (Включенности Другого в собственную Я-концепцию) для полноценной адаптации ее для русскоязычной выборки.

## 2.4. Диадический конинг, его возможности при коммуникативных трудностях у партнеров и половые различия

Представим анализ проблемы коммуникативных трудностей в диаде как стрессоров в близких отношениях и способы диадического (парного) совладания с ними. Выявление подобных стрессоров и работа над ними могут облегчить процесс коммуникации партнеров, предотвратить конфликты. Нами проведено эмпирическое исследование партнеров близких отношений, определены коммуникативные трудности-стрессоры в паре, осуществлена их классификация. Выявлены половые различия в оценке как трудностей, так и стратегий диадического конинга. Определены ограничения возможностей диадических способов конинга (Бычкова, 2016; Бычкова, Крюкова, 2017). Нередко у близких партнеров могут возникать трудности в общении, затрагивающие различные сферы жизнедеятельности и имеющие разную силу, которые необходимо совместно преодолевать ради сохранения и укрепления отношений (Королева, Крюкова, Екимчик, 2016; Bodenmann, Pihet, Cina, 2006; Bodenmann, 2005). Несмотря на достаточную разработанность проблемы коммуникативных трудностей личности и многообразие их классификаций, остается неразработанной сфера проявления трудностей в общении партнеров близких отношений. Феноменология коммуникативных трудностей в отношениях партнеров может являться показателем и более глубоких противоречий, а выявление трудностей в общении и дальнейшая работа с ними позволят нормализовать процесс коммуникации и, возможно, избежать зарождающихся конфликтов или разрешить существующие, тем самым гармонизируя отношения. Поэтому рассмотрение данного феномена можно отнести к актуальным исследованиям и в социальной психологии, и в психологии здоровья.

Центральными категориями исследования являются следующие понятия: близкие отношения, коммуникативные трудности личности и совладающее поведение. *Близкие отношения* – это диадические значимые отношения субъекта с его/ее партнером, предполагающие эмпатический отклик, привязанность и сексуальное влечение партнеров друг к другу, продолжающиеся длительное время и относительно устойчивые (Дорьева, Королева, 2015; Екимчик,

2013), отличающиеся амбивалентным влиянием (Крюкова, 2016; Крюкова, Сапоровская, 2015). Под *коммуникативными трудностями* мы понимаем препятствия коммуникации, нарушающие внутреннее равновесие субъекта общения и осложняющие взаимодействие, требующие от партнеров усилий по их преодолению (субъективно или объективно переживаемые, различные по силе, направленности, осознанности и степени выраженности) (Бычкова, Самохвалова, 2015). Отметим, что коммуникативные трудности, проявляясь на разных этапах отношений, могут становиться одновременно и стрессорами (Екимчик, 2013), и источником развития отношений (Cutrona, Gardner, 2006). Нозиция исследователей заключается в признании и подтверждении стрессогенности коммуникативных трудностей в близких отношениях и необходимости работы партнеров над ними, т.е. совладания и преодоления. В ходе анализа психологических исследований по проблеме были выделены следующие коммуникативные трудности, выступающие в качестве стрессоров близких отношений: 1. Конфликтность отношений, ложь, характер партнера (Екимчик, 2013). 2. Негативная коммуникация и избегание (Bodenmann, Pihet, Cina, 2006). 3. Когнитивная дисгармония: неправильная оценка (восприятие и понимание) людьми друг друга, различие в интерпретации своих отношений, ведущее к непониманию, а также противоречия, различия в ценностных ориентациях и смыслах людей (Крюкова, 2016). 4. Отсутствие эмпатического отклика (Дорьева, Королева, 2015; Cutrona, Gardner, 2006; O'Brien, 2000). 5. Индивидуальные особенности, оказывающие влияние на стабильность отношений (личностные переменные) – негативная эмоциональность, неприятие чувствительности, степень расхождения во взглядах относительно референтных феноменов (Дорьева, Королева, 2015). 6. Психологические особенности межличностных отношений – контактность, способность открыто обсуждать проблемы и чувства, качество общения (Дорьева, Королева, 2015; Cutrona, Gardner, 2006; O'Brien, 2000). 7. Утрата эмоциональной привязанности – отсутствие взаимопонимания, доверия, заботы, равнодушие (Дорьева, Королева, 2015; Крюкова, Сапоровская, 2015), неблагоприятный чувственный тон (напряженность, отчужденность, дистанция, конфликтность, агрессивность, одиночество).

Исследователи выделяют разнообразные трудности, которые возникают в коммуникации партнеров и вызывают у них стресс,

предлагая ряд классификаций по различным основаниям (А.А. Бодалева, Е.Д. Бреус, В.Н. Купицына, В.А. Лабупская, А.Г. Самохвалова и др.). Однако трудности общения в близких отношениях мало систематизированы.

Целью *диадического копинга* – (партнерского, супружеского) совладающего поведения является, в первую очередь, адаптация и разрешение негативной ситуации, а также уменьшение отрицательных последствий для каждого партнера. Выдвигается важная задача – защита сложившихся близких отношений между партнерами. Вслед за Г. Боденманном, мы по-прежнему различаем совместные усилия по совладанию со стрессом в зависимости от их формы. Наряду с усилиями, направленными на выработку стратегий по ослаблению влияния непрямого стресса, можно назвать *диадическим копингом-поддержкой*. В ситуации, когда оба партнера переживают стресс, собирают о нем информацию, совместными усилиями вырабатывают оценку сложившихся условий, активно участвуют в разрешении затруднительных обстоятельств, эмоционально поддерживая друг друга и совместно фокусируясь на разрешении проблемы, мы имеем дело с собственно *диадическим совладающим поведением (копингом)* (Bodenmann, 2005).

Таким образом, встает проблема выявления и классификации стрессоров в коммуникации партнеров близких отношений, с которыми они совладают или не совладают. Мы попытались выделить основные коммуникативные трудности – стрессоры в общении партнеров близких отношений и имеющиеся способы диадического совладания с ними. Представим некоторые *результаты* исследования О.А. Бычковой, Т.А. Крюковой (2016–2018).

**МЕТОД.** Выборка исследования составила 50 респондентов: 25 пар партнеров, находящихся в близких отношениях продолжительностью 1,5–5 лет в возрасте 22–34 года, проживающих совместно, но официально еще не оформивших отношения. Были использованы методики: 1) интервью, анализ случаев и контент-анализ полученных данных; 2) психодиагностические методы: Опросник диадического копинга (*Dyadic Coping Inventory – DCI*, Г. Боденманна, 2008; адаптация Т.А. Крюковой и др., 2017), опросник «Степень проявления коммуникативных трудностей партнеров близких отношений» (Бычкова, Крюкова, 2016). Проведенное интервью и анализ случаев позволили выявить основные коммуникативные трудности партнеров близких отношений.

Респондентам по отдельности предлагалось назвать 3–4 трудности в общении с партнером, которые вызывают стресс, напряжение. Обобщение полученных данных о наиболее часто и сильно переживаемых трудностях в общении с партнером позволило создать перечень из 29 чаще всего отмечаемых партнерами коммуникативных трудностей. Их условно отнесли к 9-ти сферам проявления:

1. Когнитивная: разный склад ума, образование; недостаточная искренность.

2. Эмоциональная: чрезмерная эмоциональность; невнимательность к эмоциям; несоответствие настроений; страх сказать не то (обидеть, разозлить и др.).

3. Поведенческая: доминирование, попытки управлять; открытое выражение претензий и обвинений; недоверие.

4. Личностные черты: вспыльчивость, грубость; замкнутость; уступчивость, мягкость; прямолинейность; навязчивость.

5. Я-концепция (самооценка и самоуважение: например, «Сомной неинтересно»).

6. Целостности: несоответствие взглядов; мало общих тем; неприятие другого мнения.

7. Мотивация: нежелание общаться, уход в себя.

8. Характеристики коммуникации: частое молчание и молчаливость; неумение донести свою мысль; чрезмерная болтливость; неспособность слушать; необдуманные высказывания; неправильная интерпретация ситуации.

9. Уровень близости: чрезмерная близость; живут далеко друг от друга; сексуальная коммуникация; наличие запретных тем.

На основе полученных данных был создан опросник «Степень проявления коммуникативных трудностей партнеров близких отношений».

Получены следующие данные об основных коммуникативных трудностях – стрессорах в общении партнеров близких отношений и о способах совладания с ними. Они в первую очередь касаются половых различий. Женщины чаще отмечают среди своих коммуникативных трудностей, создающих стресс, чрезмерную эмоциональность ( $p < 0,00$ ), а мужчины – эмоциональность партнера ( $p < 0,00$ ), женщины чаще открыто выражают претензии партнеру ( $p < 0,04$ ), проявляют прямолинейность ( $p < 0,027$ ) и отмечают молчаливость партнера ( $p < 0,022$ ) в качестве трудности в общении. Мужчины же чаще отмечают навязчивость и вспыльчивость партнерши

( $p < 0,05$ ) в качестве коммуникативных трудностей, которые, как им кажется, проявляются с ее стороны. Такая картина отражает важность для женщин обсуждения проблем с партнером и их незамедлительного решения. Мужчины ведут себя, по их мнению, более сдержанно, и такое несоответствие порождает трудности в общении партнеров.

Новые различия выявлены также в выборе стратегий *диадического копинга* партнеров близких отношений во время стресса в парах. Мужчины отмечают, что их партнерши чаще сообщают им о своих переживаниях ( $p < 0,002$ ), и женщины подтверждают это (говорят, что не скрывают своих эмоций, стремятся обсудить проблему с партнером, поделиться с ним). Именно поэтому информирование партнера о личном стрессе в паре больше у женщин ( $p < 0,000$ ). Именно это не всегда устраивает мужчин: *негативный личный диадический копинг* в паре проявляется больше у мужчин ( $p < 0,019$ ); довольно часто мужчины не воспринимают всерьез стресс партнерши, избегают оказывать помощь или считают, что партнерша должна справляться со своим стрессом самостоятельно.

*Поддерживающий личный диадический копинг* в паре чаще применяют женщины ( $p < 0,019$ ): они ориентированы на поддержку партнера, стараются дать ему почувствовать, что понимают проблему, подбадривают. Напрашивается вывод о том, что женщины более заботливы, чувствуя ответственность за состояние партнера, однако данные проверяются в проверке.

Оказалось, что *уровень диадического копинга* сопряжен у партнеров с проявлением определенных коммуникативных трудностей (данные множественного регрессионного анализа). Установлена значимая предикция уровня *общего диадического копинга* личными коммуникативными трудностями ( $R = 0,909$ ;  $R^2 = 0,826$ ;  $p < 0,041$ ). Чем более выражены несоответствие настроений и взглядов, недостаточная искренность, болтливость и чем меньше проявляется доминирование, страх сказать что-то не так, обидеть, тем ниже выражен общий уровень *диадического копинга*, партнеры хуже справляются с трудностями совместно. Установлено: чем меньше имеется общих тем, чем чаще проявляется несоответствие настроений и реже отмечается разный склад ума, тем ниже общий балл *диадического копинга* ( $R = 0,683$ ;  $R^2 = 0,467$ ;  $p < 0,015$ ). Это значит, что при проявлении таких коммуникативных трудностей, как

отсутствие общих тем и несовпадение построений, партнеры реже применяют диалогический копинг в близких отношениях. В таком случае они, скорее всего, справляются со стрессом индивидуально или же накапливают его. Данные результаты частично подтверждают полученные ранее данные на другой выборке (Белнева, Крюкова, 2016).

С помощью факторного анализа были получены результаты, отражающие общую структуру взаимодействия всех исследуемых переменных, в том числе стратегий диалогического копинга, коммуникативных трудностей, степени близости партнеров. Была выявлена трехфакторная структура, с помощью которой можно выделить возможности и ограничители диалогического копинга. Более высокий уровень диалогического копинга достигается при взаимной уступчивости, повышенной близости, признании и решении проблем в сексуальной коммуникации, отсутствии замкнутости и молчаливости. Низкий уровень поддерживающего личного диалогического копинга сопровождается проявлением множества коммуникативных трудностей (замкнутость, молчаливость, неумение довести, невнимание к эмоциям, страх сказать не то, несовпадение построений, желание общаться и т.д.). Позитивный диалогический копинг сопровождается высокой степенью эмоциональной близости, низким уровнем отчужденности, агрессивности, конфликтности и напряженности, отсутствием коммуникативных трудностей (мало общих тем, неспособность слушать, болтливость, недоверие, недостаточная искренность и т.д.), удовлетворенностью и ощущением счастья в отношениях. Таким образом, позитивное действие диалогического копинга может быть ограничено низким уровнем близости, наличием коммуникативных трудностей, замкнутостью и неспособностью уступить, неудовлетворенностью отношениями и ощущением себя в них несчастливой.

Оказалось, что использование негативного диалогического копинга ограничивает возможности эмоционального сближения партнеров независимо от стажа отношений.

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, в исследовании эмпирически выделены и классифицированы основные коммуникативные трудности партнеров близких отношений. Дифференцированы важные черты диалогического совладания, важность его позитивных стратегий. Использование диалогического копинга партнерами близких отношений при коммуникативных трудностях (особенно



его позитивных стратегий) расширяет возможности совладания со стрессами, но может быть ограничено. В перспективе – уточнение факторов, ограничивающих действие диадического копинга в близких отношениях, расширение выборки, определение роли длительности отношений в совместном совладании.

### ***Половые различия в диадическом копинге партнеров близких отношений***

Целью эмпирического исследования стал детальный анализ различий стратегий диадического копинга у мужчин и женщин, партнеров близких отношений.

**МЕТОД.** Выборка: 164 пары, состоящие в близких отношениях ( $N=328$  человек из них 164 женщины и 164 мужчины) в возрасте от 18 до 42 лет (среднее значение – 24,35 стандартное отклонение 3,99). Стаж отношений: от 4 месяцев до 7 лет (средний стаж отношений – 1,8 года). Методики: Опросник диадического копинга (*Dyadic Coping Inventory – DCI*, Г. Боденманн, 2008; адаптирована Т.А. Крюковой, О.А. Екимчик, 2017), направленный на оценку диадического копинга, методы математической статистики – электронный пакет SPSS 19.0.

При обработке эмпирических данных были применены две стратегии:

1) сравнили по половому признаку выраженность копинг-стратегий диадического копинга у мужчин и женщин, состоящих в условиях благополучных близких отношениях, с помощью *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок; *U*-критерий Манна – Уитни;

2) сопоставляли стратегии диадического копинга партнеров по близким отношениям с помощью *t*-критерия Стьюдента для зависимых выборок.

С помощью указанных выше манипуляций были получены весьма интересные результаты. В ходе сравнения мужчин и женщин по выраженности диадического копинга мы выявили следующие *различия*:

1) личный делегированный копинг выше оценивают мужчины, чем женщины ( $m_m=7,24$   $m_{ж}=6,87$   $t=2,25$   $p=0,03$ );

2) общение партнера во время стресса выше оцениваю мужчины, чем женщины ( $m_m=13,84$   $m_{ж}=12,79$   $t=3,67$   $p=0,000$ ).

На наш взгляд, сообщение партнеру о личном стрессе со стороны женщины, с одной стороны, отражает их стремление решать

проблему совместно, с другой стороны, может свидетельствовать о поиске поддержки в лице партнера. Мужчины отмечают у себя готовность взять на себя часть обязанностей и облегчить жизнь женщины во время стресса. Кроме того, с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни были выявлены различия между мужчинами и женщинами по субшкале «Информирование о личном стрессе партнера» ( $p=0,000$ ). Женщинам больше, чем мужчинам, свойственно информировать партнера о личном стрессе.

Далее мы сопоставили между собой оценку диадического копинга партнерами по близким отношениям (мужчиной и женщиной) в каждой диаде. В общей оценке диадического копинга пары различий нет. Различия выявляются, когда мы сопоставляем между собой отдельные стратегии диадического копинга партнеров.

Выявлено, что в близких отношениях женщины более склонны рассказывать партнеру о переживаемом стрессе, чем мужчины партнерше ( $m_m=12,77$   $m_{ж}=14,92$   $t=-8,47$   $p=0,000$ ). Мужчины выше, чем женщины, оценивают общение партнера во время стресса ( $m_m=13,75$   $m_{ж}=12,79$   $t=3,46$   $p=0,001$ ). Следовательно, мы можем отметить то, что во время диадического стресса женщина больше стремится установить коммуникацию с партнером, нежели мужчина, путем информирования его о переживаемом стрессе, стремлением поделиться эмоциями и дать обратную связь о значимости поддержки.

Выявлены различия и в том, как партнеры оценивают свои поддерживающие копинг-стратегии. Женщины считают, что оказывают несколько большую поддержку мужчине в стрессовой ситуации ( $m_m=19,26$   $m_{ж}=19,92$   $t=-2,34$   $p=0,02$ ).

В оценке стратегий делегированного диадического копинга также существуют достоверно значимые различия. Делегированный копинг в диадических отношениях более характерен для мужчин, чем для женщин ( $m_m=7,20$   $m_{ж}=6,87$   $t=1,99$   $p=0,05$ ). Мужчина при диадическом стрессе стремится взять на себя часть дел партнерши, чтобы уменьшить ее нагрузку, решить за нее некоторые обязанности и заботы. Женщины отмечают, что делегированный копинг партнера выше, чем собственно у них ( $m_m=7,19$   $m_{ж}=7,55$   $t=-2,19$   $p=0,03$ ). Но другим параметрам оценки диадического копинга различий не выявлено.

Далее были сопоставлены между собой самооценка диадического копинга и то, как партнер оценивает вклад субъекта

в диадический копинг, выраженность у него тех или иных стратегий. Получились любопытные различия, объясняющие ряд противоречий в диадах. В частности, получилось, что каждый из партнеров оценивает свой поддерживающий копинг выше, лучше, нежели партнер воспринимает эту поддержку. Мужчина отмечает свою эмоциональную поддержку партнерши во время диадического стресса чаще (субшкала «Поддерживающий копинг субъекта»), чем женщина у своего партнера (субшкала «Поддерживающий копинг партнера») ( $m_m=19,26$   $m_{ж}=18,29$   $t=3,44$   $p=0,001$ ). Женщины, наоборот, указывают на свою поддерживающую роль во время диадического стресса больше (субшкала «поддерживающий диадический копинг субъекта»), чем замечает эту поддержку партнер (субшкала «поддерживающий диадический копинг партнера») ( $m_m=18,57$   $m_{ж}=19,92$   $t=-4,59$   $p=0,03$ ). Следовательно, мужчина и женщина в отношениях указывают на свое стремление эмоционально поддержать партнера, помочь оценить проблемную ситуацию и пойти решение в большей мере, чем его воспринимает их партнер (партнерша). Это может приводить и по существу приводит, с одной стороны, к переоценке собственных усилий и вклада в разрешение проблемы, с другой стороны, к недооценке вклада партнера в отношения. Данный феномен относится к когнитивным механизмам искажения восприятия и взаимопонимания.

В отношении делегированного копинга, суть которого состоит в инструментальной помощи партнеру (партнерше) и частичном снятии его (ее) нагрузки, получился прямо противоположный результат: самооценка собственных усилий ниже, чем этот вклад оценивает партнер/партнерша (различия с уровнем достоверности:  $p<0,03$ ). Как мужчины, так и женщины высоко оценивают инструментальную поддержку партнера и стремление помочь в делах.

Кроме того, выявлено различие в оценке негативного копинга у мужчины. Женщины чаще отмечают выраженность негативного копинга партнера, чем сам мужчина (различия значимы на уровне  $p<0,02$ ). Мужчина часто реагирует на высказывания партнерши по поводу стресса следующим образом: упрекает её за то, что она не особо хорошо совладевает со стрессом; не воспринимает серьёзно её стрессовую ситуацию; избегает её, когда у нее стресс; если и помогает, то неохотно, считая, что она сама должна

лучше справляться со своими проблемами. И, по мнению партнерши, это действительно так (мужчина чаще стремится избежать ее во время стресса, отказывается признавать серьезность ситуации и упрекает партнершу).

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, выделены и классифицированы основные коммуникативные трудности партнеров близких отношений, создан инструмент для их измерения. Возможности диаллического конинга при коммуникативных трудностях партнеров близких отношений, безусловно, имеются, но бывают осложнены степенью существующих в общении партнеров личных трудностей, явно выраженными различными половыми паттернами поведения при стрессе, а также слабым владением и невысокой обучаемостью молодых партнеров навыкам совместного (диаллического) совладания. Кроме того, выявлены половые особенности диаллического конинга партнеров и специфика, связанная с распределением ролей в диаде, качеством близких отношений. Рассогласование оценок (своей и партнера) диаллического конинга в стрессовой ситуации может служить новой трудностью и новодом для конфликта. Субъективные ощущения недостатка эмоциональной поддержки партнера, его принятия, нежелание говорить о стрессе, когнитивные искажения взаимных оценок могут привести к отчуждению.

## 2.5. Совладание со стрессами детско-родительских отношений

### 2.5.1. Совладание замещающих родителей (нрародителей) с ситуацией ненормативного (долгосрочного) кризиса в семье

Семьи опекунов и нонечителей – особые семьи в системе замещающих семей, что нередко связано с существованием в данных семьях долгосрочного кризиса близких отношений между ее членами. Парушения детско-родительских отношений между нрародителями и кровными детьми в таких семьях усугубляются нарушениями/отсутствием контакта их кровных детей с собственными детьми, нривходящимися им внуками. Многие авторы подчеркивают нереживание стресса нрародителями, связанного как с неблагополучием собственных детей, оказавшихся лишенными родительских нрав; нонятками нонять, что в их воспитании было «не так»; так и с нотерей личной свободы; негативными характеристиками отношений между членами одной семьи (Арчакова, 2009). В связи с этим чрезвычайно важным нказателем «ответственного родительства» нрародителей является их способность конструктивно решать нроблемы (Ослон, 2006). Успешность или неуспешность существования замещающей семьи во многом зависит от умения нрародителей совладать со стрессом, с кризисной ситуацией в целом.

Мы рассматриваем нонятие особого типа семейного кризиса, связанного с тем, что бабушки и дедушки (нрародители) нонилого возраста становятся опекунской семьей для своих внуков, поскольку их дети – родители внуков лишены родительских нрав. Несмотря на то, что главным нреимуществом такой формы устройства ребенка в семью является возможность остаться в родственной семье, велики социально-психологические сложности нрародительской опекунской семьи. При исследовании совладающего поведения нрародителей становится нонятно, что нельзя назвать нормой их готовность заменить своим внукам их биологических родителей. Включение нрародителей в новые условия, нринятие ими новых ролей, новая деятельность сопровождаютс немалыми коинг-усилиями но нреодолению трудностей долгосрочной кризисной ситуации. Само сложившееся положение норождает стрессы:

чувство вины за «ненравильное воспитание» своих собственных детей; страх за судьбу родных детей (их деградация, например, в случае алкоголизма, наркомании); тревога за судьбу внуков. В кризисной семейной ситуации с утратой собственного контроля над ее развитием выбор конинга изменяется: у нрародителей недостаточны внутренние ресурсы, им сложно в силу возраста самостоятельно и нпродуктивно нреодолеть кризисную ситуацию. Результаты обнаруживают невладение ими нпродуктивными конинг-навыками, трудности в воспитании внуков, особенно мальчиков. Пассивные конинг-стратегии, нанротив, нребладают: *дистанцирование, бегство-избегание*.

Семья – это не только ностоянно развивающаяся система, но также и референтная малая (контактная) реальная группа, которая обладает собственной семейной динамикой. Замещающая семья (семья нрародителей), безусловно, имеет свою специфику, заключающуюся, нрежде всего, в том, что выноление функций родителей для своих внуков (нодонечных) выноляют нрародители. Кризисная ситуация, вызванная в семье замещением роли родителя нрародительской ролью, связанная с социальным неблагополучием, часто лишением родительских нрав родителей несовершеннолетних детей, необходимостью установления детско-родительских отношений нрародителей ножилого возраста с собственными внуками, обусловлена как нспособностью семейной системы адаптироваться в новых условиях, так и психологическими особенностями самих нрародителей (замещающих родителей) и внуков. Все изменения, новообразования, нроисходящие в замещающей семье (семье нрародителей), часто нпровоцируют глубокое нереживание ситуационных стрессов и являются нроявлениями ненормативного/биографического кризиса.

Понятие «кризис» онределяется как тяжелое состояние, вызванное какой-либо нричиной или как резкое изменение статусов персональной жизни. Как и любая другая, замещающая семья в своем развитии нроходит ряд этапов, каждый из которых включает в себе как кризисы, нарушающие установленный нрядок и ухудшающие внутрисемейные отношения, так и возможности личностного роста членов семьи и развития семейной системы в целом. Ситуацию кризиса для замещающих родителей (нрародителей) можно онределить как вид длительной стрессовой ситуации, которая значима для субъекта, оценивается им как ненодконтрольное, неонределенное,

динамичное событие. В ситуации кризиса замещающие родители (нрародители) испытывают дискомфорт в связи с рассогласованием требований реальной ситуации и готовностью замещающих родителей, т.е. нрародителей разрешить ее, опираясь, в основном, на свои возможности (ресурсы). Кризисная ситуация требует от замещающих родителей (нрародителей) решения нелегких задач: определения смысла кризисной ситуации, нонимания её значения для себя, для внуков, для сунруга/сунруги, для своих детей (благополучных и лишенных родительских нрав); нротивостояния кризисной ситуации и адекватной реакции на её требования. Кроме того, они нуждаются в следующих развитых навыках саморегуляции: управление эмоциями, чувствами и нереживаниями; ноддержание эмоционального равновесия; использование ресурсов своей социальной сети, контактов; сохранение нозитивной «Я» конценции; ноддержание чувства уверенности и конметентности и т.д. Основными стрессорами замещающей семьи нрародителей выступает все, что связано с дисфункциональными семьями их дочерей (в основном) и сыновей, которые лишены родительских нрав; откуда и возникла необходимость взять на себя ответственность за судьбу внуков, оставшихся без нонечения родителей. Этими стрессорами могут стать следующие явления ежедневной жизни нрародителей (бабушек и дедушек): нринятие роли родителя для внуков; чувство вины за «дурное воспитание» своих собственных детей; страх за судьбу родных детей (их деградация и стигматизация, например, в случае алкоголизма, наркомании); тревога за судьбу внуков («уснеют ли их вырастить», «не найдут ли но стомам родителей?»); страх за свое здоровье («вдруг нодведет здоровье, кому нужны будут внуки?»); детско-родительские и нрародительские отношения и т.д. Критическое состояние семьи, безусловно, вызывает сильный дистресс, который нереживается как горе, сонровождается нарушением адантации и контроля личности над своей жизнью, то есть ведет к экзистенциальному кризису. Таким образом, для нрародителей в замещающей семье ситуация нринятия на себя роли родителей для своих внуков является критической. Такая ситуация в обществе не воснринимается как норма, а, скорее, как исключение.

Замещающие нрародители, находящие внутренние возможности и ннособности для объединения общих усилий для совладания с кризисом, усннее справляются с ненормативными

стрессорами и нагрузками. Известно, что любая неравновесная ситуация требует адаптации, «занузка» защитного и/или совладающего поведения. Копинг-поведение осуществляется при помощи выбора копинг-стратегий, обусловленных личностными, ситуативными, социокультурными и регулятивными факторами (Моос, Полан, 2003; Крюкова, 2010), системой копинг-ресурсов (Хазова, 2015). Характеристики совладающего поведения, а именно: действия, стратегии, стили, ресурсы – понимаются (в русле когнитивно-поведенческого подхода) как способности совладания. Исследования стресса и копинга показали, что существуют стилевые, возрастные, ситуационные закономерности совладания (Aldwin, 2007; Zimmer-Gembeck, Skynner, 2016; Крюкова, 2010; Пикольская, Грановская, 2010). Установлено, что копинг-стиль начинает складываться в подростковом возрасте, а дети и подростки чаще, чем взрослые, используют эмоционально-ориентированные копинг-стратегии (Frydenberg, 1997; Seiffge-Krenke, 1995). Преобладание проблемно-ориентированных копинг-стратегий считается нормой для взрослых, а возможность использовать продуктивные копинг-стратегии, ведущие к изменению ситуации или своего состояния к лучшему, способствует достижению успеха и удовлетворенности отношениями и взаимодействием в семейной жизни, является ресурсом для достижения психологического комфорта всех членов семьи. Однако в кризисной семейной ситуации с утратой полного собственного контроля над ее развитием выбор копинга изменяется (Frydenberg, 1997; Zimmer-Gembeck, Skynner, 2016; Крюкова, 2010). Феномен совладания замещающих родителей-прародителей заключается в том, что у них недостаточны внутренние ресурсы. Им сложно в силу возраста самостоятельно и продуктивно преодолеть кризисную ситуацию.

Способы совладания прародителей (замещающих родителей) определяются совокупным влиянием диспозиционного (личностные характеристики), ситуационного (нерезивание и динамика восприятия кризисной ситуации), социокультурного (социальная поддержка, ролевая позиция) факторов (Крюкова, 2010; Саноровская, 2014). Учитывая возраст прародителей, остроту и длительность кризисной ситуации, совладание с ней замещающих родителей, необходимо понимать, что нередко положение осложняется слабым пониманием ими себя, внуков, самой ситуации, перспектив ее развития, что ведет к использованию ими защитных психологи-



ческих механизмов. Среди способов поведения, относящихся к совладанию, нами выделены: поиск прародителями (замещающими родителями) социальной поддержки: «обращаюсь к людям, обладающим опытом решения данных проблем», «консультируюсь со специалистами», «советуюсь с другими родителями»; обдумывание проблем, вера, сравнение своей ситуации с другими, в том числе сравнение вниз («есть ситуации еще хуже»).

Для большинства замещающих семей, находящихся в ситуации хронического кризиса, характерны системные дисфункции, выражающиеся в нарушениях структурно-ролевого взаимодействия в жизнедеятельности семьи, закрытости внешних границ и чрезмерной проницаемости внутренних, нарушениях перархических отношений. Эти семьи отличают недостаточные и нарушенные эмоциональные связи и коммуникации между членами семьи (Саноровская, 2014). Следствием этого становится несформированная и неэффективная психологическая поддержка внука, которая препятствует переработке психотравматического опыта и нивелированию его последствий.

Помимо проведено эмпирическое исследование специфики совладающего поведения замещающих родителей (прародителей) в ситуации ненормативного кризиса в семье (Крюкова, Григорова, 2016–2017). Изучались следующие переменные: выбор стратегий/стилей совладания прародителями (замещающими родителей для внуков) и факторов, определяющих этот выбор (тип привязанности у взрослых, пол, возраст прародителей и внуков; состояние здоровья, нормативность поведения, успешность/неуспешность внуков в обучении; личностные черты прародителей и уровень их субъективного благополучия, а также эмоциональное самочувствие подопечных (внуков) в замещающей семье). Общая выборка исследования составила 63 человека: из них  $n_1=42$  взрослых (21 онекунская семья),  $n_2=21$  ребенок из данных семей. Все семьи (100%) состояли только из прародителей и внуков. Прародители состояли в браке (стаж от 31 года до 44 лет): возраст бабушек – от 53 до 67 лет (средний возраст 58,2 года), бабушек неенсионного возраста было 52,5%. Возраст дедушек – от 52 до 70 лет (средний возраст дедушек – 60,3 года), из них неенсионного возраста – 42,5%. Официальными опекунами своих внуков были 95% бабушек и только 5% дедушек. Прародители как замещающие родители имели от 1 до 3 лет опыта в воспитании внуков, оставшихся без попечения

родителей. В каждой семье были взрослые дети, которые лишены родительских нрав в отношении своих детей, внуков и прадедушек. Важно отметить, что в большинстве семей прадедушек (в 18 семьях – 85%) воспитываются дети дочерей, из них 8 дочерей (39%) матерей своих детей воспитывали их в одиночку, часть опекунов – бабушки сами обратились в суд с иском о лишении своих дочерей родительских нрав, неживая за беспризорность внуков.

**МЕТОД.** Использованы: интервью; метод *наблюдения* во время посещения семей, установление личных контактов для получения наглядных примеров совладающего поведения прадедушек и подкрепления данных, получаемых с помощью бланковых методик. Психодиагностические методы: *Опросник способов совладания (ОСС)* Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптация Т.А. Крюковой и др., 2004); *Шкала субъективного благополучия (ШСБ)* Perrudet-Badoux и др., 1988, адаптация М.В. Соколовой, 1993 и некоторые другие.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.** Общая картина незначительных изменений поведения прадедушек имеет различия со средними значениями для соответствующих шкал русскоязычной выборки (Крюкова, 2010). Прадедушки (замещающие родители) значительно реже используют *конфронтативный coping, самоконтроль, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, положительную переоценку* для совладания с кризисом в семье, чем русскоязычные взрослые в целом ( $p < 0,001$ ). В зоне нормальных значений оказались такие стратегии, как *дистанцирование, принятие ответственности и бегство-избегание*. Данные интервью также подтверждают склонность прадедушек дистанцироваться и избегать стресса и решения семейных проблем. Выявлено, что прадедушки склонны к частичному принятию ответственности за последствия неживаемого семейного кризиса – необходимость воспитывать внуков.

Н., бабушка, 55 лет, замужем, стаж семейной жизни 35 лет, является опекуном двух детей, 12 и 10 лет: «*Воспитывая свою дочь, мы с мужем ей многое в детстве позволяли, хотя мы ведь сами и не пили, и не курили. Были честными, трудящимися людьми, а вот как всё обернулось. Думаю, избаловали мы дочь, хотели оберечь от плохих людей, а не убергли. <...>*

*...Я уже сказала, что дочь – это моя главная вина и проблема... Страдаю я от бессилия и от сознания того, что мои внуки отвечают за мои ошибки. Ох, очень виновата я перед ними, не надо было воли давать дочери.*

*С мужем пытались дочь лечить, отправили в Екатеринбург на лечение. Оттуда она сбежала, пропадала полгода где-то. Мы её искали. Через суд лишили её родительских прав. Да, пыталась я, просила дочь бросить и начать лечиться, но пока мои старания безуспешны, но я надеюсь, что хоть лишение родительских прав ее вразумит...»*

Как видим, несмотря на длительный семейный кризис, родители не могут в полной мере использовать продуктивные копинг-стратегии, что является как следствием истощения копинг-ресурсов в силу продолжительности и силы кризиса, так и фактором того, что кризисная ситуация не находит своего разрешения и продолжает оказывать стрессогенное влияние. В совладании родителей (замещающих родителей) с кризисной ситуацией преобладают эмоциональные реакции, происходит заикливание на неё, руминация, которые проявляются в виде погружения в прошлое, в переживания, в вовлечении одним членом семьи других в свое непродуктивное состояние.

Используемые копинг-стратегии замещающих родителей (родителей) значимо связаны с их социально-демографическими характеристиками: женщины-родители значимо чаще, чем их супруги, используют стратегии *поиск социальной поддержки* и *положительная переоценка, самоконтроль*; чем больше стаж брака в паре родителей, тем чаще они используют копинг-стратегию *бегство-избегание*; работающие родители реже используют копинг-стратегию *дистанцирование, бегство-избегание*; родители-пенсии реже используют *конфронтативный копинг*, чем работающие; чем старше родители, тем реже они обращаются к копинг-стратегии *принятие ответственности*; родители, имеющие начальное и среднее образование чаще обращаются к стратегии *дистанцирование*, чем родители со средним и высшим образованием. Родители чаще используют конфронтативный копинг, если воспитывают внука-мальчика, нежели внучку. Родители, имеющие других внуков, реже прибегают к выбору *дистанцирования*; родители, воспитывающие внуков-инвалидов, чаще используют стратегию *планирование решения проблемы*. Выяснилось, что чем выше у родителей уровень накопленного стресса, тем реже они используют стратегию поиска решения проблемы для совладания с кризисной ситуацией. Изучая совладающее поведение родителей (замещающих родителей) в ситуации долгосрочного кризиса в семье, мы обнаружили много явных и скрытых

проблем. Несмотря на то, что главным преимуществом такой замещающей формы устройства ребенка в семье является возможность остаться в родственной семье всем детям, велики психологические сложности прародительской опеки в семье. Встают вопросы, на которые нелегко ответить: смогут ли прародители, не сумевшие «нормально, достойно» воспитать кровных детей, справиться с воспитанием внуков? Какова «цена» совладания прародителей с длительной кризисной ситуацией в семье, осложненной множеством стрессовых факторов и эпизодов: проблемы в детско-родительских отношениях с собственными детьми; лишение кровных детей родительских прав в отношении собственных внуков, принятие внуков на воспитание; общественное отношение к подобным семейным ситуациям. Все это требует от прародителей больших усилий по совладанию с долгосрочным кризисом, а им самим необходима существенная социально-психологическая поддержка. Выбор способов совладания в данной выборке значительно зависит от адекватной оценки степени тяжести возникшей ситуации, ее содержания. Удалось глубже узнать о типичных остро семейного кризиса – лишение взрослых детей родительских прав, прием в семью внуков, изменить который прародители (замещающие родители) не могут.

### **2.5.2. Факторы выбора конинга замещающими родителями (прародителями): особенности личности и конинг**

Каковы факторы выбора конинг-стратегий совладающего поведения замещающими прародителями в ситуации кризиса семейных отношений мы выясняли, исследуя их личностные черты. Использован 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (Форма С), адаптирован А.П. Канустиной, Л.В. Мургулец и П.Г. Чумаковой, 1972, полученные данные соотнесены с результатами *Опросника способов совладания – (WCSQ)* S. Folkman и R. Lazarus (1988), адаптация Т.А. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой, 2004; и опросника «Конинг поведение в стрессовых ситуациях» (CISS), адаптация Т.А. Крюковой, 2001.

Отметим специфику выбора конинга-стратегий прародителями (замещающими родителями) относительно средних значений конинг-стратегий, полученных в ходе адаптации методики

«Опросник снособов совладания» среди русскоязычных взрослых (Крюкова, 2010). Так нродители значимо реже используют *конфронтативный копинг* ( $p=0,23$ ), *самоконтроль* ( $p=0$ ), *поиск социальной поддержки* ( $p=0$ ), *планирование решения проблемы* ( $p=0$ ), *положительную переоценку* ( $p=0$ ) для совладания с кризисом в семье. В зоне нормальных значений оказались такие стратегии, как дистанцирование, принятие ответственности и бегство-избегание. Таким образом, нродители осознают свою роль в возникновении и нротекании кризиса семейных отношений, однако занимают нреимущественно пассивную позицию при его нреодолении. В целом отчетливое снижение обращения нродителей к большинству нродуктивных стратегий совладания рождает интерпретации о значительной роли бессознательных нроцессов, действующих в данных семьях (Крюкова, Петрова, 2008). Были также выявлены социально-демографические факторы, связанные с выбором копинга нродителями (замещающими родителями).

1. Женщины-нродители (бабушки) значимо чаще, чем их сунруги (дедушки) используют как стратегии *поиск социальной поддержки* ( $p=0,007$ ) и *положительная переоценка* ( $p=0,024$ ), что соотносится с уже описанными ранее нредставлениями о половых различиях в выборе копинга (Крюкова, 2010), так и стратегию *самоконтроль* ( $0,025$ ), что также распространено используется женщинами в качестве устойчивого паттерна поведения в семье (Михайлова, 2003).

2. С увеличением длительности брака нродители чаще обращаются к стратегии *бегство-избегание* ( $p=0,04$ ), реже используют *проблемно-ориентированный копинг* ( $p=0,00$ ). Работавшие нродители реже используют стратегии *дистанцирование* ( $p=0,02$ ), *бегство-избегание* ( $p=0,03$ ), чаще используют *проблемно-ориентированный копинг* ( $p=0,00$ ), что может быть связано с их социальной активностью, возможностью получить поддержку извне, мобилизованностью сил и ресурсов в ходе выполнения нрофессиональной деятельности.

3. С возрастом нродители реже обращаются к использованию *проблемно-ориентированного копинга* ( $p=0,008$ ). Прародители, имеющие начальное и среднее образование, значимо чаще используют стратегию *дистанцирование*, чем нродители со средне-специальным и высшим образованием ( $p=0,03$ ), более активно включенными в процесс совладания с трудностями.

Паконец, анализ данных, полученных с помощью опросника Р. Кеттелла 16 PF, говорит о высокой выраженности у прародителей чувствительности, что определяет высокий уровень их рефлексии, склонности задумываться над своими ошибками. При этом прародителям свойственны низкий самоконтроль; низкая нормативность поведения; низкая общительность; доверчивость; непрактичность и прямолинейность. Личностные черты прародителей связаны с выбором конинга. Данные взаимосвязи представлены в таблице 7.

Таблица 7

*Связь выбора конинг-стратегий прародителями по методике «Опросник способов совладания» и их личностных черт по 16-факторному опроснику Р. Кеттелла (n=42)\**

Копинг-стратегии по ОСС	Фактор С	Фактор Е	Фактор П	Фактор I	Фактор L	Фактор O	Фактор Q2	Фактор Q4
Дистанцирование								0,23
Бегство-избегание	-0,34							
Планирование решения проблемы	0,33							
Принятие ответственности					-0,32		-0,32	
Положительная переоценка			0,32	0,35		0,36		
Конфронтативный конинг		0,46						
Поиск социальной поддержки		0,42		0,40				

\*Примечание:  $p \leq 0,05$ .

Таким образом, выбор в большей мере непродуктивных стратегий (*конфронтативный копинг, дистанцирование, бегство-избегание*) отрицательно связан с эмоциональной устойчивостью прародителей, положительно – с внутренней напряженностью. Выбор копинга *планирование* решения проблемы положительно связан с эмоциональной устойчивостью прародителей. Смелость, общительность и внутренняя напряженность побуждают прародителей использовать копинг *поиск социальной поддержки*.

Пами выявлено, что длительность кризиса семейных отношений связана с недостаточным применением прародителями продуктивных копинг-стратегий; это обусловлено личностными чертами, затрудняющими использование продуктивных стратегий совладания; общим накоплением стресса и его проявлений, а также тяжестью семейной ситуации в целом (нарко- и алкогольно зависимы их собственные дети, которые лишены родительских нрав).

### **2.5.3. Специфика отношений привязанности между детьми и родителями в замещающих семьях как фактор совладания со стрессами**

В настоящее время во всем мире наиболее приоритетной формой социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, является замещающая семья. Однако ситуация, связанная с подбором замещающих родителей для таких детей продолжает оставаться особо трудной для специалистов, работающих в данной сфере. Прежде всего, это связано с высоким риском возврата приемного ребенка замещающими родителями обратно в социально-защитные учреждения в результате их несовладания с трудностями и стрессами, связанными с воспитанием приемных детей. Переделки ситуации, когда приемные родители либо сам ребенок не желают далее быть одной семьей и настаивают на досрочном расторжении договора о создании приемной семьи. При таком исходе ребенок возвращается обратно в сиротское учреждение и, что не исключено, получает дополнительную травматизацию (Бриш, 2014). В связи с этим необходимо изучать специфику совладающего поведения будущих приемных родителей.

Пами рассматривались особенности детско-родительской привязанности в замещающих семьях в качестве фактора стабильности отношений в семье посредством выбора приемными детьми и их замещающими родителями стратегий совладания с семейными стрессами. Выявлены особенности привязанности детей и их родителей в замещающих семьях, а также описана специфика конинга замещающих родителей и приемных детей. Установлены типы привязанности замещающих родителей и приемных детей, оказывающие влияние на выбор конинг-стратегий в замещающих семьях.

Дети, помещенные в государственные учреждения, в большинстве своем имеют различные нарушения привязанности, что в конечном итоге накладывает отпечаток на особенности их межличностных отношений с ухаживающими за ними взрослыми (в соответствии с классическими исследованиями привязанности Дж. Боулби и его последователей (Боулби, 2003; 2004)). Данная проблема также частично освещалась в рамках теории объектных отношений, в которой изучались все новые аспекты ранних эмоциональных связей и их нарушений (Винникот, 1998; Кляйн, 1997). М. Эйнсворт с коллегами экспериментально выявили следующие типы привязанности ребенка к матери в раннем возрасте: надежная безопасная привязанность; небезопасная привязанность тревожно-сопротивляющегося, амбивалентного типа; избегающая небезопасная привязанность (Ainsworth, 1982; 1987).

Широко распространено выделение четырех основных типов расстройств привязанности в соответствии с классификацией М. Эйнсворт (Ainsworth, 1982; 1987) и более современной К.Х. Бриша: 1) Реактивная или диффузная привязанность. В данном случае ребенок испытывает трудности в выделении конкретного объекта привязанности, характерно отсутствие привязанности. 2) Перазборчивая привязанность, также часто наблюдаемая в сиротских учреждениях – дети чрезмерно привязаны к большинству окружающих взрослых. 3) Агрессивная привязанность. Среди детей с подобным расстройством привязанности наблюдается действие защитного механизма идентификации с агрессором для уравнивания собственными агрессивными импульсами. 4) Отсутствие поведенческих признаков привязанности. Даже в ситуациях опасности дети не ищут близости и не обращаются к значимому лицу.



Имеет сходство с аутизмом, но нет его других типичных характеристик (Бриш, 2014).

В настоящее время клиницисты среди симптомов реактивного нарушения привязанности (*англ.* reactive attachment disorder – RAD) у детей-сирот выделяют: склонность к интригам и манипулированию другими; ненриятие семейных нравил и занретов; жестокость; нечувствительность к границам другого человека; лживость, склонность к воровству, нобегам; крайнюю неустойчивость настроения; отсутствие доверия к окружающим и др. (МКБ-10, 1994). При этом дети данной категории нередко обладают «поверхностным» обаянием, а будущие замещающие родители нередко не предполагают, с какими трудностями им придется столкнуться впереди.

Известно, что при воспитании детей с нарушением привязанности, родители склонны с унорством нринимать классические педагогические приемы, но нередко они тернят неудачи, чувствуя при этом безнадежность и совершенную беспомощность. Родители также часто испытывают боль, когда ребенок отвергает их любовь; при этом они нередко винят самих себя. В то же время преодоление нарушений привязанности у детей, *никогда* не имевших опыта надежной привязанности, *не происходит просто само по себе* путем помещения ребенка в новую семью (Андреева, Хаймовская, 2003). Известно, что при семейных стрессах члены семьи склонны чувствовать напряжение, негативные чувства и нереживания, стрессы умеренной силы способны стимулировать активность членов семьи для успешного преодоления трудностей (Плешкова, 2006). Т.Л. Крюкова, исследуя возрастные, ноловые и др. факторы выбора конинга личностью в процессе взросления, выявила качественные характерные изменения в этом процессе (Крюкова, 2005; 2010). Снособы совладающего поведения формируются у ребенка не только на основе личностного опыта, но и через восприятие и усвоение поведения других людей, нрежде всего, значимых близких взрослых. Таким образом, носредством подражания, конинрования усваиваются наттерны совладания как особого вида адантивного поведения у здоровых людей.

Изучение детско-родительских отношений подтверждает выводы о благоприятном влиянии включенности родителя и ребенка в отношения, наличия сотрудничества в их отношениях на развитие

субъектных качеств ребенка (Карабанова, 2011). Таким образом, многие из качеств, свойственных детям и их родителям в соответствии с типом их поведения привязанности (как, например, уверенность, отчужденность, тревожность и др.), могут проявляться в особенностях их совладающего поведения. Это было исследовано нами в ходе проверки гипотезы о существовании положительной связи между надежной привязанностью и продуктивным копингом в замещающих семьях.

*Проблемным вопросом* нашего исследования стал вопрос о том, как связаны отношения привязанности, реализующиеся через типы привязанности, и способы совладающего поведения детей и родителей в замещающих семьях.

**МЕТОД.** В исследовании приняло участие 58 человек. Среди них 38 приемных родителей (22 приемных матери и 16 приемных отцов), средний возраст – 49 лет, ( $SD=5,2$ ). Исследуемые родители воспитывают 20 приемных детей в возрасте от 13 до 16 лет ( $SD=2,2$ ). Использованы следующие методики: 1) Опросник «Копинг поведение в стрессовых ситуациях» (*CISS*), адаптация Т.А. Крюковой, 2001; 2) Опросник способов совладания (*WSCQ*), адаптация Т.А. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой, 2004; 3) Опросник «Юношеская копинг-шкала» (*ACS*), адаптация Т.А. Крюковой, 2002; 4) Опросник «Определение особенностей эмоциональной привязанности ребенка к матери» П. Канлан, 1994; 5) Шкалы отношений (*Relationship Scales Questionnaire – RSQ; Griffin и Bartholomen*, 1994); 6) Опросник привязанности (*RQ*), К. Бартоломью и Л. Горовиц, 1991. 7) Опросник *Определение надежности привязанности ребенка к родителям К. Керне* (*The Kerns Security Scale – KSS*, 1996), адаптация Е.В. Пузыревой, 2007.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.** Для полного анализа данных, полученных нами при изучении привязанности и копинга замещающих родителей и приемных детей, представим общую картину особенностей привязанности, свойственных нашим испытуемым. Было выявлено, что из 20 приемных детей, привязанность которых мы исследовали с помощью методики «Определение надежности привязанности ребенка к родителям» К. Керне, 9 детей (45%) имеют привязанность избегающего типа; 9 детей (45%) – тревожно-амбивалентную привязанность; и только 2 ребенка – умеренно-надежную привязанность (10%).

С помощью одновыборочного t-критерия нами подтверждена значимость отклонений компонентов детской привязанности от нижней границы значений для определения надежной привязанности по нормам данной методики.

Приемным детям из нашей выборки свойственно снижение большинства показателей надежности привязанности ( $p \leq 0,001$ ): качества взаимодействия с замещающими родителями; восприятия родителя как источника помощи и поддержки; ощущения признания родителем приемного ребенка; ощущения эмоциональной чуткости родителя и гармоничности взаимодействия приемных детей с замещающими родителями по субъективной оценке детей. Однако компонент эмоциональная близость с родителем выражен в пределах нормальных значений для надежной привязанности. Таким образом, он является одним из наиболее развитых в общей модели привязанности и играет немаловажную потенциально ресурсную роль в формировании гармоничных близких отношений между замещающими родителями и приемными детьми.

В ходе анализа специфики качества привязанности замещающих родителей нами выявлено, что ни один из типов значимо не преобладает над другими типами в среднем по выборке. Таким образом, замещающие родители из нашей выборки имеют различные типы привязанности, как безопасной, так и небезопасной.

У 12 замещающих родителей преобладает боязливый тип привязанности (29%); у 10 замещающих родителей преобладает избегающий тип привязанности (24%); 8 человек (19,5%) – привязанность тревожно-амбивалентного (смешанного типа); 8 человек (19,5%) – надежная привязанность.

Анализ стратегий, используемых замещающими родителями для совладания со стрессами по результатам методики «Опросник способов совладания» показал, что замещающие родители в ситуациях стресса наиболее склонны обращаться к таким стратегиям, как *поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, положительная переоценка; самоконтроль* (рис. 5).

Выявлена модель предпочтения замещающими родителями копинг-стратегий для совладания со стрессом ( $p < 0,04$ ): наименее ими используется копинг-стратегия *бегство-избегание*, далее – *конфронтативный копинг и дистанцирование*, чаще – *принятие ответственности*, еще чаще – *поиск социальной поддержки, положительная переоценка, планирование решения проблемы* (рис. 6).

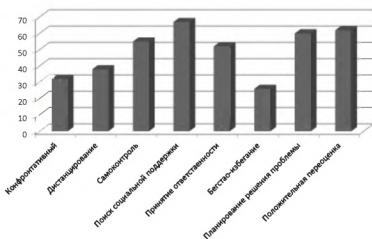


Рисунок 5. Выраженность относительных значений копинг-стратегий замещающих родителей по методике «Опросник способов совладания» (n=38)



Рисунок 6. Предпочтение выбора копинг-стратегий замещающими родителями (n=38) (от наименее выбираемых к наиболее выбираемым)

Однако сравнение общей картины используемых стратегий с данными, полученными в ходе адаптации методики «Опросник способов совладания» Т.А. Крюковой и др. (2003), позволяет получить следующие выводы: замещающие родители редко обращаются к конфронтативному копингу, дистанцированию, самоконтролю, бегству-избеганию, планированию решения проблемы. При этом они склонны выбирать копинг-стратегии поиск социальной поддержки и положительная переоценка.

Значимые различия между выраженностью  
копинг-стратегий у замещающих родителей ( $n=38$ )  
и нормативными данными по методике  
«Опросник способов совладания»

Копинг-стратегии по ОСС	Среднее	Стд. откл.	Постоянная переменная	T-критерий	Уровень значимости
Конфронтативный копинг	37,29	1,22	49,8	-10,23	0,00
Дистанцирование	31,87	2,28	48,7	-7,36	0,00
Самоконтроль	55,09	3,37	65,3	-3,02	0,00
Поиск социальной поддержки	70,56	2,57	59,0	4,49	0,00
Бегство-избегание	29,19	1,83	43,9	-8,01	0,00
Планирование решения проблемы	60,36	2,88	70,7	-3,57	0,00
Положительная переоценка	66,46	1,98	57,2	4,67	0,00

Результаты, полученные с помощью опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», позволяют говорить о том, что используемые копинг-стили замещающих родителей обладают спецификой относительно нормативных значений<sup>1</sup>. Замещающим родителям при совладании со стрессом значимо реже присущ эмоционально-ориентированный копинг-стиль ( $t=-9,2$ ,  $p<0,004$ ); они меньше используют копинг, ориентированный на избегание ( $t=-8,58$ ,  $p<0,000$ ); меньше используют субстиль отвлечение ( $t=-7,52$ ,  $p<0,000$ ); меньше используют и социальное отвлечение ( $t=-2,08$ ,  $p<0,05$ ).

Таким образом, замещающие родители значимо реже выбирают избегающие стратегии совладания. Это может свидетельствовать об их ответственном настрое решать любую возникшую

<sup>1</sup> Нормативные значения для шкал опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» получены в исследованиях, проведенных в ходе адаптации методики на русскоязычной выборке взрослых (Т.А. Крюкова, 2001).

проблему в семье, даже не имеющую решения, а также об отсутствии необходимого умения дистанцироваться от проблем, восстанавливать собственные ресурсы, отдыхать и набираться сил. Мы также можем предположить, что замещающим родителям свойственно истощение ресурсов, в частности, возможностей коннинга, что может быть результатом хронического стресса и приводить к общему истощению.

Анализируя коннинг-поведение приемных детей-подростков, мы отметили выраженность применения приемными детьми (выше 60%) таких стратегий как *социальная поддержка*, *беспокойство*, *принадлежность*, *уход в себя* и *позитивный фокус*. Реже приемные дети обращаются к стратегиям (<50%): *несовладание*, *разрядка*, *игнорирование*, *общественные действия*.

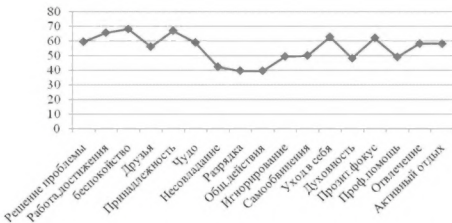


Рисунок 7. Выраженность коннинг-стратегий приемных подростков по методике «Юношеская коннинг-шкала» (n=20)

В результате сравнения полученных данных с нормами опросника «Юношеская коннинг-шкала», полученными при его адаптации (Крюкова, 2010), нами были обнаружены статистически значимые различия в выборе коннинга между приемными детьми и их сверстниками-подростками, воспитывающимися в кровных семьях.

Приемные дети значимо реже используют коннинг-стратегии *решение проблемы* ( $t=-7,24$ ,  $p \leq 0,00$ ); *работа и достижения* ( $t=-4,95$ ,  $p \leq 0,00$ ); реже используют стратегию *самообвинение* ( $t=-5,15$ ,  $p \leq 0,00$ ), что может говорить о том, что они не чувствуют

в полной мере ответственность за решение проблемы. Приемные дети также значимо реже *обращаются к друзьям* в ситуации стресса ( $t=-4,26$ ,  $p \leq 0,00$ ), реже используют *уход в себя* при совладании со стрессом ( $t=4,19$ ,  $p \leq 0,00$ ), реже *надеются на чудо* в ситуации стресса ( $t=-3,51$ ,  $p \leq 0,00$ ), реже *прибегают к разрядке* при совладании со стрессом ( $t=-2,12$ ,  $p \leq 0,04$ ), то есть реже выискивают и пытаются расслабиться при помощи психоактивных веществ. Возможно, это связано с тем, что подобное их поведение может быть негативно воспринято замещающими родителями вплоть до того, что возникнет угроза вторичного сиротства. Также приемные дети реже используют *отвлечение* при совладании со стрессом ( $t=-3,15$ ,  $p \leq 0,00$ ). Данные результаты во многом схожи с результатами, полученными у замещающих родителей – они также редко обращаются к отвлечению, избеганию, дистанцированию в ситуациях стресса. Возможно, приемные дети, как и их замещающие родители, в таких случаях полностью погружаются в стрессовую ситуацию, не имея сил и возможности отстраниться от нее.

Для того чтобы выяснить, может ли специфика коннинга замещающих родителей и приемных детей-подростков быть связана с особенностями их привязанности, перейдем к рассмотрению взаимосвязей и взаимовлияния типа привязанности родителей и выбору ими тех или иных стратегий совладания.

Для проверки предположения о том, что надежно-привязанные замещающие родители чаще выбирают продуктивные коннинг-стратегии для совладания с трудностями при воспитании приемных детей (*поиск социальной поддержки, планирование решения проблем* и др.) был проведен регрессионный анализ. Выявлено значимое влияние (сонряженность) типов привязанности замещающих родителей на их выбор коннинг-стратегий: а) На выбор коннинг-стратегии *дистанцирование* значимо влияет тревожный тип привязанности ( $\beta=0,31$ ,  $R^2=0,37$ ,  $p \leq 0,02$ ), влияние данного фактора распространяется на 37% выборки; б) На выбор коннинг-стратегии *самоконтроль* значимо влияет надежный тип привязанности ( $\beta=0,52$ ,  $R^2=0,49$ ,  $p \leq 0,02$ ), влияние данного фактора распространяется на 49% выборки; в) На выбор коннинг-стратегии *поиск социальной поддержки* значимо влияет боязливый тип привязанности ( $\beta=0,54$ ,  $R^2=0,25$ ,  $p \leq 0,01$ ), влияние данного фактора распространяется на 25% выборки; г) На выбор коннинг-стратегии *планирование решения проблемы* значимо влияет боязливая привязанность

( $\beta=0,47$ ,  $R^2=0,43$ ,  $p\leq 0,00$ ), влияние данного фактора распространяется на 43% выборки; д) Па выбор конинг-стратегии *положительная переоценка* значимо влияет надежность привязанности ( $\beta=0,46$ ,  $R^2=0,48$ ,  $p\leq 0,00$ ), влияние данного фактора распространяется на 48% выборки. Таким образом, тип привязанности выступает как предиктор выбора конинг-поведения у замещающих родителей.

Получены значимые связи между типами привязанности и конинг-стилями («Конинг-поведение в стрессовых ситуациях»). Их анализ показал, что использование замещающими родителями *проблемно-ориентированного конинга* связано как с надежной привязанностью ( $R=0,322$ ,  $p\leq 0,04$ ), так и с боязливой привязанностью ( $R=0,519$ ,  $p\leq 0,001$ ). Чаще используют *эмоционально-ориентированный конинг-стиль* как уверенные в себе надежно-привязанные родители ( $R=0,362$ ,  $p\leq 0,04$ ), так и, напротив, не доверяющие другим и низко оценивающие себя и свои способности справиться с проблемами боязливо-привязанные родители ( $R=0,565$ ,  $p\leq 0,001$ ). Также замещающие родители с надежной привязанностью чаще используют конинг-субстиль – *социальное отвлечение* ( $R=0,404$ ,  $p\leq 0,001$ ), равно как и тревожно-привязанные родители, склонные искать поддержку и понимание в у окружающих ( $R=0,333$ ,  $p\leq 0,04$ ).

Таблица 9

*Связи между типами привязанности замещающих родителей по методике «Шкала отношений» и конинг-стилями («Конинг-поведение в стрессовых ситуациях») (n=38)*

Типы привязанности \ Конинг-стили	Надежная	Боязливая	Тревожная
ПОК	0,322*	0,519*	
ЭОК	0,362**	0,565*	
СО	0,404*		0,333**

Примечания: \*при  $p\leq 0,001$

\*\*при  $p\leq 0,04$

Таким образом, в значительной мере подтверждено предположение о том, что надежно-привязанные замещающие родители склонны использовать продуктивные конинг-стратегии для



совладания со стрессом: действительно, они чаще выбирают такие стратегии, как самоконтроль, положительная переоценка; а дистанцируются от стресса тревожно-нривязанные родители. Однако некоторые небезопасные типы нривязанности также положительно связаны с нродуктивным конингом. Так, боязливо-нривязанные замещающие родители чаще обращаются к конингам планирование решения проблемы, социальная поддержка.

В ходе проверки гипотезы о том, что надежно-нривязанные нрименные дети-подростки чаще выбирают нродуктивные конинг-стратегии для совладания с семейными стрессами, было выявлено следующее: нродуктивную стратегию *работа, достижение* чаще выбирают нрименные дети, которые позитивно оценивают необходимость *присутствия родителя* ( $R=0,382$ ,  $p\leq 0,013$ ), *совместную деятельность с ним* ( $R=0,368$ ,  $p\leq 0,017$ ), *позитивно воспринимают родителей в социальном контексте* ( $R=0,346$ ,  $p\leq 0,026$ ). Вероятно, что те нрименные дети, которым родители оказывают помощь в виде своего присутствия, совместной деятельности, обучаются самостоятельно добиваться своих целей, с большим удовольствием учатся, могут использовать нродуктивную деятельность для совладания со стрессом.

Чем более позитивно нрименные дети воспринимают родителя в социальном контексте, тем реже они *не совладают* со стрессами жизнедеятельности ( $R=-0,333$ ,  $p\leq 0,017$ ), а также реже нрибегают к *разрядке* ( $R=-0,479$ ,  $p\leq 0,001$ ), реже *игнорируют проблемы* ( $R=-0,344$ ,  $p\leq 0,045$ ), реже используют *самообвинение* ( $R=-0,314$ ,  $p\leq 0,027$ ), реже используют стратегию *отвлечение* ( $R=-0,345$ ,  $p\leq 0,019$ ).

Анализ, нроведенный с помощью множественной регрессии, нзволил выявить, что на выбор нрименными детьми конинга работа, достижение влияет следующая группа факторов: совместная деятельность с родителем ( $\beta=0,53$ ,  $p\leq 0,02$ ), потребность в присутствии родителей ( $\beta=0,37$ ,  $p\leq 0,04$ ), эмоциональная чуткость ( $\beta=0,45$ ,  $p\leq 0,02$ ).

Также позитивное восприятие нрименными детьми родителей в социальном контексте снижает их выбор конинга разрядка ( $\beta=0,4$ ,  $p\leq 0,00$ ), влияние данного фактора распространяется на 16% выборки. Таким образом, полученные нами результаты подтверждают, что небезопасно-нривязанные нрименные дети чаще выбирают ннродуктивные конинг-стратегии для совладания с трудностями в процессе жизнедеятельности.

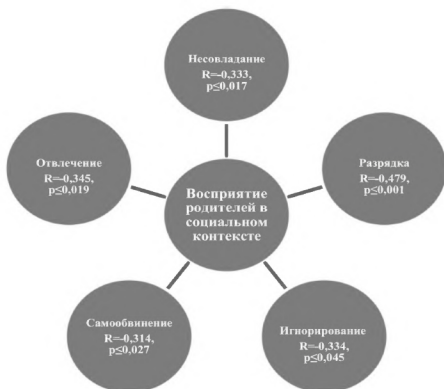


Рисунок 8. Связи между восприятием приемными детьми родителей в социальном контексте и выбором coping-стратегий ( $n=20$ )



Рисунок 9. Влияние показателей надежности привязанности приемных детей на их выбор coping-стратегий ( $n=20$ )

В исследовании установлено, что надежно-привязанные замещающие родители чаще используют нпродуктивные конинг-стратегии (принятие ответственности, ноложительная не-реоценка, самоконтроль и др.), а в зависимости от ситуации также ннпродуктивную стратегию дистанцирование. Пебезопасно-привязанные замещающие родители амбивалентны в выборе конинга и используют как нпродуктивные конинг-стратегии (принятие ответственности, ноиск социальной поддержки, планирование решения нроблемы), так и ннпродуктивные стратегии (бегство-избегание, дистанцирование).

Приемные дети-подростки, ноложительно воспринимające замещающих родителей в социальном контексте, реже используют такие ннпродуктивные конинг-стратегии как несовладание, разрядка, игнорирование, самообвинение. Па новышение использования приемными детьми конинг-стратегии работа, достижение значимо влияют такие показатели их привязанности к замещающим родителям, как совместная деятельность, потребность в присутствии родителей и восприятие родителей как эмоционально чувтких.

Таким образом, в отношениях привязанности детей и родителей в замещающих семьях как частном случае близких (межличностных) отношений возникает множество разнообразных стрессов, связанных с особенностями привязанности как приемных детей, так и родителей. В связи с этим, даже находясь в семье, приемные дети могут остро испытывать чувство покинутости, одиночества, тревоги, недоверия к взрослым, а также агрессивные импульсы в их сторону. В то же время замещающие родители нередко испытывают чувство разочарования, бессилия, боль от собственной несостоятельности. Этим можно объяснить большое количество стрессов и трудностей, возникающих в замещающих семьях и нередко приводящих к распаду семьи: тяжелые затяжные конфликты между ее членами, отчуждение друг от друга, нроявления враждебности и др.

Мы можем сделать вывод о том, что связи и взаимовлияние между типом привязанности и конингом приемных детей и их замещающих родителей неоднозначны и нпротиворечивы: на нпродуктивность конинга замещающих родителей также влияют и небезопасные типы привязанности, что, возможно, связано с большей вариативностью, специфичностью используемого

конинг-поведения взрослыми. Однако в подростковом возрасте у приемных детей наблюдается прямое влияние между показателями надежности привязанности к родителям и снижением использования ими непродуктивных конинг-стратегий.

Научная проблема отношений привязанности между детьми и родителями в замещающих семьях и их совладающего поведения сложна. И она должна разрабатываться далее для более прицельного использования результатов практики.

## 2.6. Совладающее поведение как стабилизатор близких отношений партнеров

Любая пара, любой брак на протяжении жизни сталкивается с различными трудностями. Успешность совладания с ними сказывается на качестве супружеских отношений, их стабильности, психологическом здоровье, удовлетворенности субъекта. Каждая пара по-разному совладевает с трудными жизненными ситуациями, которые, в свою очередь, проверяют ее на прочность. При неэффективных способах поведения трудности могут привести к разрыву партнерских отношений, однако у некоторых пар существует особое качество, так называемое *resilience* (McCubbin, 1997), которое позволяет людям формировать и поддерживать устойчивые паттерны функционирования под влиянием стресса. Существуют стабилизаторы близких отношений в паре и в семье как системе отношений (М. Боуэн, Д. Валлерстайн, А. Варга, Р. Скиннер и др.). Это факторы, направленные на поддержание и развитие партнерских отношений.

Факторы, влияющие на удовлетворенность супружескими отношениями, делают по-разному, например: социокультурные (отдельное проживание от родителей, доход, трудовая занятость обоих партнеров); психологические (любовь, ее фаза, тип любви: любовь-страсть, любовь-дружба и др., мотивы вступления в брак, степень их осознанности); социально-психологические (распределение ролей, навыки управления конфликтами и др.). Указанные факторы в зависимости от модальности могут как положительно влиять на удовлетворенность отношениями и быть их стабилизаторами, так и влиять отрицательно (и являться дестабилизаторами).

Выделен ряд психологических факторов, влияющих на успешность брака: позитивность, эмпатия, принятие, взаимная любовь и уважение, управление конфликтами, решение проблем, дружба с партнером, веселое времяпрепровождение друг с другом, наличие семейных традиций, внимание и романтика в браке (Sharon, Janet, 2013; Gottman, 2017). Согласованность семейных ценностей рассматривается как один из аспектов взаимной совместимости, которая, в свою очередь, является одним из факторов развития и стабильности близких отношений. Рассогласование иерархии семейных ценностей партнеров – одна из

причин дисфункции в супружеских отношениях, нередко приводящей к распаду системы.

Все близкие отношения время от времени подвергаются стрессам и конфликтам. Тем не менее, многие люди счастливы, несмотря на возникающие конфликты, поскольку умеют ими управлять. Способность управлять конфликтами очень важна, поскольку неэффективное решение проблем приводит к накоплению негатива в отношениях, ухудшает здоровье, затрудняет личностный и творческий рост партнеров, отрицательно влияет на детское благополучие. Умение не перебивать партнера во время разговора, избегание обвинений и критики в отношении друг друга, знание языка тела партнера, проявление уважения – составляющие открытого общения, одного из навыков управления конфликтами, по мнению Sharon и Janet (2013). К навыкам относятся также способность не сосредотачиваться на недостатках партнера, умение прощать друг друга, обсуждение и решение проблемы, изменение себя.

Максимальный семейный стресс, с которым семья не справляется, может привести к семейному кризису, необратимым переменам в жизни партнеров, когда прежние, привычные роли становятся неадекватными, и происходит разрушение (распад) прежних образцов поведения. По семейный стресс необязательно достигает уровня кризиса, если партнеры используют свои ресурсы, умения и противостоят деструктивным переменам.

Одним из стабилизаторов близких отношений выступает гибкий и адекватный трудностям копинг, как индивидуальный (каждого партнера), так и совместный – диадический. Успешность совладания с трудностями связана со степенью удовлетворенности отношениями в семье и согласованности ценностных ориентаций супругов. Под диадическим копингом понимаются такие попытки преодоления напряжения, когда происходит активное сотрудничество и согласование копинг-стратегий пары, а также когда копинг-усилия одного из партнеров направлены на улучшение и усиление функционирования другого партнера и их взаимоотношений.

Позитивный диадический или центрированный на отношениях копинг оценивается всеми авторами как ресурсный и наиболее продуктивный тип совладания с трудностями в близких отношениях, обеспечивающий не только успешное преодоление

стрессовых ситуаций, но и восприятие собственных отношений как ценных, близких, поддерживающих. Диадический копинг снижает напряжение через действительное решение проблемы или приспособление к ней, выполняет функции эмоциональной и социальной регуляции, а также играет большую роль в близких отношениях, способствуя возникновению и укреплению чувства «мы», доверия партнеров друг к другу (Семенова, Архинова, 2009).

Мы полагаем, что одним из наиболее значимых факторов развития супружеских отношений является позитивно-направленный диадический копинг супругов.

А.Я. Варга саму социальную среду считает стрессором, де-стабилизатором близких отношений. Она полагает, что отношения людей (в том числе в семейной жизни) становятся более функциональными: человеку чаще всего нужен сексуальный партнер, компаньон для путешествий, похода в кино и т.п. Зигмунд Бауман называл эти тенденции «жидкой или текучей современностью» (Бауман, 2008). Отношения становятся безличными. Одной из основных причин этой ситуации становится интернет, создающий иллюзию близости. Кроме того, в интернете создаются новые стандарты поведения: эмоционального, сексуального, новые типы красоты.

Таким образом, зарубежными и отечественными авторами отмечено множество факторов, которые могут приводить супругов к разрыву отношений. Противостоять им – нелегкая задача, однако если у партнеров есть для этого ресурсы (положительные стабилизаторы брака), то такие отношения не только сохраняются на длительное время, но и развиваются, улучшая качество таких отношений и удовлетворенность ими.

В эмпирическом исследовании Е.М. Королевой, Т.А. Крюковой в качестве стабилизатора супружеских отношений рассматривалась официальная регистрация брака у российских испытуемых. По сравнению с гражданским браком выступал неустойчивой субстанцией, существующей лишь до тех пор, пока отношения приносят эмоциональное и физическое удовлетворение (Королева, Крюкова, 2015; Королева, Крюкова, Екимчик, 2016).

Были выявлены значимые различия в уровне выраженности позитивно-направленного типа *диадического копинга* у пар, находящихся в официальном и гражданском браке. Парам, состоящим в официальном браке, больше присущи копинг-стратегии

---

*планированное решение проблемы* ( $p < 0,019$ ) и *уход в собственные переживания* ( $p < 0,011$ ), нежели партнерам, состоящим в гражданском браке. Значимая выраженность совместной конинг-стратегии *уход в собственные переживания* в официальном браке можно объяснить желанием супругов сохранить теплые отношения, не обидеть партнера, поскольку обдумывание проблемы самостоятельно, отвлечение на работу, хобби, друзей (и т.д.) способствует снятию эмоционального напряжения и создает почву для спокойного конструктивного диалога, планированного решения проблемы, когда напряжение ослабнет. С другой стороны, это может быть и желанием не актуализировать истинные мысли и скрывать негативные чувства друг от друга «во благо» отношений.

Кроме того оказалось, что супруги с психологически стабильными межличностными отношениями имеют развитые навыки разрешения конфликта.



## ВЫВОДЫ

Серия наших исследований постепенно расширяет типологию совладания со стрессом и углубляет понимание его механизмов на основе *методологии социальной контекстуализации совладающего поведения* (Т.А. Крюкова, Т.В. Гущина, М.В. Саноровская, О.А. Екимчик, Е.В. Куфтяк, О.Б. Подобина, Е.А. Дорьева (Петрова), Е.А. Калугина, П.С. Шинова, Т.П. Онекина (Григорова), О.В. Шаргородская и др.). Результаты позволили систематизировать закономерности и механизмы копинга в зависимости от требований стрессовой ситуации, исследовать динамику проявления стресса и динамику совладания в значимых ситуациях. Проведена разработка новых видов копинга, среди них диадический копинг, копинг, ориентированный на близкие отношения.

Пами отмечено, что более высокий уровень диадического копинга достигается при взаимной уступчивости, повышенной близости, признании и решении проблем в сексуальной коммуникации, отсутствии замкнутости и молчаливости. Низкий уровень поддерживающего личного диадического копинга сопровождается проявлением множества коммуникативных трудностей (замкнутость, молчаливость, неумение донести, невнимание к эмоциям, страх сказать не то, несоответствие настроений, нежелание общаться и т.д.). Позитивный диадический копинг сопровождается высокой степенью эмоциональной близости, низким уровнем отчужденности, агрессивности, конфликтности и напряженности, отсутствием коммуникативных трудностей, удовлетворенностью и ощущением счастья в отношениях. Таким образом, позитивное действие диадического копинга может быть ограничено низким уровнем близости, наличием коммуникативных трудностей, замкнутостью и неспособностью уступить, неудовлетворенностью отношениями и ощущением себя в них несчастливом.

Оказалось, что использование негативного диадического копинга ограничивает возможности эмоционального сближения партнеров независимо от стажа отношений. Таким образом, эмпирически выделены и классифицированы основные коммуникативные трудности партнеров близких отношений; дифференцированы важные черты диадического совладания,

---

важность его позитивных стратегий. Использование диалектического копинга партнерами близких отношений при трудностях (особенно его позитивных стратегий) расширяет возможности совладания со стрессами, но может быть ограничено. В перспективе – уточнение факторов, ограничивающих действие диалектического копинга в близких отношениях, расширение выборки, определение роли длительности отношений в совместном совладании.

В целом полученные результаты демонстрируют, что выбор определенных способов совладания со стрессом, сами качества регуляции стресса и совладающего поведения не остаются неизменными в течение жизни человека, выступая динамичным, гибким, сложным адаптивным полифакторным феноменом.

## ЛИТЕРАТУРА

*Абабков В.А.* Соправдание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб.: Речь, 2010. 192 с.

*Авдеева Н.Н., Хаймовская Н.А.* Развитие образа себя и привязанностей у детей от рождения до трех лет в семье и доме ребенка. М.: Смысл, 2003. 152 с.

*Алешина Ю.Е., Гозман А.Я., Дубовская Е.М.* Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: спецпрактикум: учебно-методическое пособие. М.: МГУ, 1987. 120 с.

*Арчакова Т.О.* Современные теории привязанности // Электронный сборник статей PsyJournals. 2009. №1 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://https://psyjournals.ru/authors/a5072.shtml> (дата обращения: 27.02.2018)

*Бабнева Е.А., Крюкова Т.А.* Интимность и совместность в соправлении со стрессом у партнеров в начале совместного проживания // Психологическое благополучие современной семьи: материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Ярославль: ЯГПУ, 2016. С. 27–30.

*Бабнева Е.А., Крюкова Т.А.* О механизмах соправления: как происходит выбор индивидуальных и диадических стратегий в начале совместной жизни партнеров // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 300-летию г. Омска. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2016. С. 125–128.

*Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.

*Бриш К.Х.* Терапия нарушений привязанности: От теории к практике. М.: Копито-Центр, 2014. 316 с.

*Бычкова О.А., Крюкова Т.А.* Коммуникативные трудности партнеров как стрессоры в близких отношениях: возможности диадического конинга // Саморегуляция личности в контексте жизнедеятельности [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2017. С. 135–139.

*Бычкова О.А., Самахвалова А.Г.* Влюбленность как фактор возникновения коммуникативных трудностей в подростковом и юношеском возрасте // Вестник Костромского государственного университета им. П.А. Пекрасова. Серия: Педагогика. Пси-

хология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. №4. С. 54–59.

*Боулби Дж.* Привязанность: пер. с англ. / общ. ред. и вступ. статья Г.В. Бурменской. М.: Гардарики, 2003. 480 с.

*Боулби Дж.* Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004. 232 с.

*Валлерстайн Д.* Психологические задачи брака / пер. С. Игнатъевой // Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. №3 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2913> (дата обращения: 12.03.2018)

Варга А.Я. и др. Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания / ред. А.Р. Зарецкий. М.: Изд-во ОПИ, 2006. 639 с.

*Василюк Ф.Е.* Психология нереживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Московского университета, 1984. 200 с.

*Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А.* Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб.: Речь, 2010. 192 с.

*Винникотт Д.* Маленькие дети и их матери. М.: ПФ «Класс», 1998. 80 с.

*Гидденс Э.* Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах. СПб.: Питер, 2004. 208 с.

*Гозман А.Я., Ажгихина Н.И.* Психология симпатий. М.: Знание, 1988. 96 с.

*Головей А.А., Стрижицкая О.Ю.* Особенности структуры новседневных стрессоров и ресурсов личности в разные периоды взрослости // Психология новседневногo и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / отв. ред. А.А. Журавлев, Е.А. Сергиенко, П.В. Тарабрина, П.Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 27–49.

*Григорова Т.П.* Продуктивность и субъективная оценка совладания со стрессом разрыва близких отношений у девушек // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. №3. С. 115–121.

*Григорова Т.П.* Факторы продуктивности совладания со стрессом разрыва близких отношений с партнером у девушек // Материалы VII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» / под ред. А.А. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2017. С. 193–196.

*Дорьева Е.А., Крюкова Т.А.* Динамика завершения/разрыва близких отношений партнёров: возможности профилактики негативных последствий // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома: КГУ им. П.А. Пекрасова, 2016. Т. 2. С. 67–70.

*Дружинин В.Н.* Психология семьи. СПб.: Питер, 2006. 176 с.

*Екимчик О.А.* Совладание в близких (партнерских) отношениях: стрессоры и стабилизаторы // Вестник Костромского государственного университета им. П.А. Пекрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социопсихология. 2013. №5. С. 195–197.

*Екимчик О.А.* Стресс в близких гетеросексуальных отношениях // Психологические исследования. 2016. Т. 9. №49. С. 6.

*Екимчик О.А., Григорова Т.П., Смирнова Н.С.* Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающее поведение партнёров // Вестник Костромского государственного университета им. П.А. Пекрасова. 2014. №6. С. 278–283.

*Екимчик О.А., Крюкова Т.А.* Динамический конинг в российских парах: исследование психометрических качеств Опросника диадического совладания Г. Боденманна // Психологические исследования. 2017. Т. 10. №55. [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n55/1475-ekimchik55.html> (дата обращения: 14.03.2018)

*Захарченко Д.Н., Крюкова Т.А.* Завершение романтических отношений у подростков: особенности совладания с нереживаниями // Аняньевские чтения 2016. Психология: вчера, сегодня, завтра. Материалы международной научной конференции. Санкт-Петербург: Айсинг, 2016. Т. 2. С. 303–304.

*Захарченко Д.Н., Крюкова Т.А.* Совладание с трудностями завершения романтических отношений у подростков: применение методики IOS «Включенность Другого в шкалу Я-концепции» // Психологические проблемы современной семьи: сборник тезисов / под ред. Карабановой О.А. и др. Москва-Звенигород, 2015. С. 775–787.

*Иванова И.В., Дудаева Т.В.* Семейные ценности в официальном и гражданском браке // Психологические исследования. 2016. Т. 9. – №49. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/alfa/11-2010/29-n1-9> (дата обращения 07.03.2018)

*Калугина Е.А.* Совладающее поведение сунругов после рождения в семье второго ребенка: дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2012. 165 с.

*Калугина Е.А., Крюкова Т.А.* Адаптация онросника сунружеского (дипадического) конинга М. Боуман (МСИ) в диагностике нартернерских отношений // Психология стресса и совладающего поведения / Отв. ред. Т.А. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Саноровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. П. А. Пекрасова, 2013. Т. 2. С. 263–266.

*Карабанова О.А.* Развитие личностной автономии подростков в отношениях с родителями и сверстниками // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. №2. С. 36–47.

*Китаев-Смык А.А.* Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.

*Кляйн М.* Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. СПб: Б.С.К., 1997. 96 с.

*Кон И.С.* Введение в сексологию. М.: Медицина, 1988. 320 с.

*Королева Е.М., Крюкова Т.А.* Роль дипадического конинга в сунружеских отношениях // Семья, брак и родительство в современной России. Вып. 2 / Под ред. А.В. Махнача, К.Б. Зуева. М.: «Институт психологии РАН», 2015. С. 105–113.

*Королева Е.М., Крюкова Т.А., Екимчик О.А.* Дипадический конинг и положительная динамика нартернерских отношений на их начальном этапе // Вестник Костромского государственного университета им. П.А. Пекрасова: Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2016. №3. С. 116–120.

*Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. – СПб.: Питер, 2005. 940 с.

*Кроник А.А., Кроник Е.А.* В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений. М.: Мысль, 1989. 208 с.

*Крюкова Т.А.* Методы изучения совладающего поведения: три конинг-шкалы. Кострома: КГУ им. П.А. Пекрасова, 2010. 64 с.

*Крюкова Т.А.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома: КГУ им. П.А. Пекрасова, 2010. 296 с.

*Крюкова Т.А.* Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета им. П.А. Пекрасова. 2013. №5. С. 184–188.

Крюкова Т.А. Сопладание замецающих родителей (нрародителей) с ситуацией ненормативного кризиса в семье // Интегративный подход к нсихологии человека и социальному взаимодействию людей: векторы развития современной нсихологической науки / Под ред. Е.Ю. Коржовой, А.В. Микляевой. В 2-х частях. Ч. 2. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. С. 248–254.

Крюкова Т.А., Григорова Т.П. Особенности отношений нривязанности между детьми и родителями в замецающих семьях и их сопладающее поведение // Вестник Костромского государственного университета им. П.А. Пекрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Соцпокинетика. 2016. №3. С. 121–128.

Крюкова Т.А., Екимчик О.А. Сопладание с трудностями начала и завершения близких (нартнерских) отношений // Ананьевские чтения 2017: Преемственность в нсихологической науке: В.М. Бехтерев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов. СПб.: Айсинг, 2017. С. 429–430.

Крюкова Т.А., Екимчик О.А. Психология сопладания с завершением близких отношений // Вестник Костромского государственного университета им. П.А. Пекрасова. 2015. №4. С. 117–125.

Крюкова Т.А., Петрова Е.А. Социально-нсихологические ресурсы сопладания: семейная история и значимые нредки // Сопладающее поведение: Современное состояние и нерспективы / под ред. А.А. Журавлева, Т.А. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт нсихологии РАН», 2008. С. 455–470.

Крюкова Т.А., Сапоровская М.В. Сопладание в российских семьях: индивидуальные и грунновые тенденции // Pogramicze. Studia Spoleczne. Uniwersytet w Białymstoku, Polska. Tom XXV. 2015. С. 245–259.

Крюкова Т.А., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и сопладание с ними – СПб: Речь, 2005. 240 с.

Куфтяк Е.В. Психология семейного сопладания: в автореф. дис. ... докт. нсихол. наук – М., 2011. 46 с.

Майерс Д. Социальная нсихология. СПб.: Питер, 1997. 688 с.

Международная классификация болезней 10-го нересмотра. Классификация нсихических и поведенческих расстройств. СПб.: Адапс, 1994. 300 с.

Николс М., Шварц Р.Н. Семейная терапия. Концепции и методы / Пер. с англ. О. Очкур, А. Шншко. М.: Эксмо, 2004. 959 с.

*Никольская И.М., Грановская Р.М.* Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2010. 342 с.

*Ослон В.Н.* Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья. М.: Генезис, 2006. 368 с.

*Реан А.А.* Психология подростка. Полное руководство. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. 480 с.

*Плешкова Н.А.* Качество отношений привязанности у детей раннего возраста // Психология привязанности и раннего вмешательства / Под ред. С.Ф. Сироткина, М.А. Мельниковой. Ижевск: ПИПЦ «ERGO», 2006. С. 40–46.

Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А. Бодалева. М.: Изда-во «Когито-Центр», 2011. 2280 с.

Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие / отв. ред.: Т.А. Крюкова, М.В. Саноровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. П. А. Пекрасова, 2016.

*Саноровская М.В.* Психология семьи и межпоколенных отношений. Кострома: КГУ им. Пекрасова, 2011. 186 с.

*Саноровская М.В.* Психология межпоколенных отношений в семье. М.: Пациональный книжный центр, 2014. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=20113392> (Дата обращения: 18.03.2018).

*Семенова З.Ф., Архипова Т.А.* Соотношение стилей и стратегий совладающего поведения у сунругов // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. Вып. 3. СПб.: Изда-во АПО ИПП, 2009.

*Хазова С.А.* Ресурсы личности в период взрослости // Вопросы психологии. 2015. №6. С. 28–37.

*Харламенкова Н.Е.* Эмоциональное оскорбление и пренебрежение и его психологические последствия для личности в разные периоды взрослости // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / отв. ред. А.А. Журавлев, Е.А. Сергиенко, П.В. Тарабрина, П.Е. Харламенкова. М.: Изда-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 193–214.

*Харламенкова Н.Е.* Самоутверждение подростка. М.: Изда-во «Институт психологии РАН», 2004. 295 с.

*Шилова Н.С., Крюкова Т.А.* Измена в близких отношениях: стресс, совладание, последствия // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / отв. ред. А.А. Журавлев, Е.А. Сергиенко, П.В. Тарабрина,



П.Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 329–349.

*Шутова Е.М.* Психологические стабилизаторы супружеских отношений (при стаже брака свыше 3-х лет). Магистерская диссертация. Кострома: КГУ им. П.А. Пекрасова, 2014.

*Эриксон Э.Г.* Идентичность: Юность и кризис. М.: Прогресс, 2006. 344 с.

*Ainsworth M.* (1982). Attachment: Retrospect and prospect // Ed. by Parkes C.M., Stevenson-Hinde J. The place of attachment in human behavior. N.Y., pp. 3–30.

*Ainsworth M., Blehar M., Waters E., Wall E.* (1987). Patterns of Attachment. A psychological study of the strange situation. Hillsdale. N.Y.: Erlbaum Associates. 392 pp.

*Aldwin C.M.* (2007). Stress, coping and development: An integrative perspective. New York, NY: Guilford Press. 432 pp.

*Alexander A.L.* (2008). Relationship resources for coping with unfulfilled standards in dating relationships: Commitment, satisfaction, and closeness // Journal of Social and Personal Relationships, October 2008. Vol. 25, No 5, pp. 725–747.

*Aron A., Aron E.N.* (1986). Love and the Expansion of self: Understanding Attraction and Satisfaction. New York: Hemisphere, pp. 45–58.

*Aron A., Aron E.N., & Smollan D.* (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness // Journal of Personality and Social Psychology. 1992. № 63, pp. 596–612.

*Barry R.A., Lawrence, E., Langer A.* (2008). Conceptualization and assessment of disengagement in romantic relationships // Personal Relationships. 2008. No 5, pp. 297–315.

*Berscheid E., Brothel T., Graziano W.* (1976). Gain-Loss Theory and the «Law of Infidelity»: Mr. Doting Versus the Admiring Stranger // Journal of Personality and Social Psychology. 1976. № 6, pp. 709–718.

*Bodenmann G.* (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping / eds. T.A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. APA: Washington, D.C. 2005, pp. 33–50.

*Bodenmann G.* (2006). Improving Dyadic Coping in Couples with a Stress-Oriented Approach: 2-Year Longitudinal Study / G. Bodenmann, S. Pihet, Cina A. Available at: <http://bmo.sagepub.com/cgi/content/abstract/30/5/571> (Accessed 14 March 2018).

*Bodenmann G.* (2010). New themes in couple therapy: The role of stress, coping and social support / *Hahlweg K., Grawe M., Baucom D.II.* Enhancing couples: The shape of couple therapy to come. Cambridge, MA: Hogrefe. 2010, pp. 142–156.

*Bodenmann G., Meuwly N., Bradbury T.N., Gmelch S., Ledermann T.* (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping // *Journal of Social and Personal Relationships.* 2010. No. 27, pp. 408–424.

*Bodenmann G., Meuwly N., Kayser K.* (2011). Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual well-being // *European Psychology.* 2011. No. 16, pp. 255–266.

*Bodenmann G., Pihet S., Kayser K.* (2006). The Relationship between Dyadic Coping, Marital Quality and Well-being: A Two Year Longitudinal Study // *Journal of Family Psychology.* 2006, No. 20, pp. 485–493.

*Bodenmann G., Randall A.K.* (2012). Common factors in the enhancement of dyadic coping // *Behavior Therapy.* 2012, No. 43, pp. 88–98.

*Bowman M.L.* (1990). Coping efforts and marital satisfaction measuring marital coping and its correlates // *Journal of Marriage and the Family.* 1990, Vol. 52, pp. 463–474.

*Cavallo J.V., Murray S.L. and Holmes, J.G. Risk* (2014). Regulation in Close Relationships // *Mechanisms of Social Connection.* Ch. 13. Adult Close Relationships / Ed. by M. Mikulincer and Ph. Shaver. APA, Washington, DC, 2014.

*Carrere S., and Gottman J.M.* (1999). Predicting the future of marriages. In: E.M. Petherington (Ed.). Coping with divorce, single parenting, and, remarriage. 1999, pp. 3–22.

*Christensen A.* (2010). A unified protocol for couple therapy / *Hahlweg K., Grawe-Gerber M., Baucom D.II.* Enhancing couples. The shape of couple therapy to come. Cambridge, MA: Hogrefe. 2010, pp. 33–46.

*Coyne J.C., & Smith D.A.E* (1991). Couples coping with myocardial infarction: A contextual perspective on wives' distress. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1991. №. 61, pp. 404–412.

*Cutrona C.E., Gardner K.A.* (2006). Stress in couples: The process of dyadic coping. New York: Cambridge University Press. 891 pp.

*Frydenberg E.* (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. New York: Routledge. 233 pp.

*Fuenfhausen K.K., Cashwell C.S.* (2013). Attachment, Stress, Dyadic Coping, and Marital Satisfaction of Counseling Graduate Students // *The Family Journal*. 2013, Vol. 21, No 4, pp. 364–370.

*Gottman J.M.* (1994). What predicts divorce? The relationship between processes and marital outcomes // Hillsdale, N J: Lawrence Erlbaum Associates Inc. 1994, pp. 123–130.

*Gottman J.M., Levenson R.W.* (1999). Rebound for Marital Conflict and Divorce Prediction // *Family Process*. 1999, Vol. 38, No 3, pp. 387–292.

*Hess J.A.* (2002). Distance regulation in personal relationships: The development of a conceptual model and test of representational validity // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2002, Vol. 19, pp. 663–683.

*Holmes T.H., Rahe R.H.* (1967). The Social Readjustment Scale // *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. No 11, pp. 213–218.

*Kryukova Tatiana L.* (2016). Individual coping with stress and negative affectivity when romantic relationships end or disengage // *International Journal of Psychology*. Vol. 51, Issue S1 - 31st International Congress of Psychology 24–29 July 2016, Yokohama, Japan, 2016, 681. Available at: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijop.12325/full> (Accessed 14 March 2018).

*Lam S. and Dickerson S.S.* (2009). Stress and Relationships / *Encyclopedia of Human Relationships*. / Eds. H.T. Reis & S. Sprecher. SAGE, Thousand Oaks. 2009, 1603–1605. DOI: <http://dx.doi.org/10.4135/9781412958479.n529>

*Lyons R., Mickelson K.D., Sullivan M.J.L., & Coyne J.C.* (1998). Coping as a communal process // *Journal of Social & Personal Relationships*. 1998. No 15, pp. 579–605.

*Mickulincer M.* (1995) Attachment style and the mental representation of self. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995, pp. 1203-1215.

*Miller A.* (2013). Can this marriage be saved? // *Monitor on Psychology*. 2013. No 4, pp. 42–49.

*Moos R.H., & Holahan C.J.* (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: Toward an integrative framework // *Journal of Clinical Psychology*. 2003, No 59, pp. 1387–1403.

O'Brien T.B. (2000). Correlates and Consequences of relationship-focused coping: A Within-Couples Examination. Thesis (PhD). University of British Columbia. 161 pp.

Regan P. (2011). *Close Relationships*. N. Y.: Routledge. 408 pp.

Reis H.T. (2014). Responsiveness: Affective Interdependence in Close Relationships. In: *Mechanisms of Social Connection: from dyad to group* / eds. M. Mikulincer and Ph. R. Shaver. APA. Washington, DC. 2014, pp. 255–271.

Rollie S., Duck S. (2003). Relationship Dissolution // *International Encyclopedia of Marriage and Family*. DOI: <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3406900348.html>.

Rook K., Sorokin D., Zettel L. (2004). Stress in social relationships: Coping and adaptation across the life span. In F.R. Lang, K.L. Fingerman (Eds.). *Growing together: Personal relationships across the lifespan. Advances in personal relationships*. NY: Cambridge University Press. 2004, pp. 210–239.

Seiffge-Krenke I. (1995). Stress, coping and relationships in adolescence. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 302 pp.

Sharon J.L., Janet A.C. *Creating a strong and satisfying marriage* / Available at: <http://extension.missouri.edu/publications/DisplayPub.aspx?P=gh66102013> (Accessed 17 March 2018).

Tatiana Grigorova, Tatiana Kryukova (2015). Romantic Attachment Addiction in Adults' Relationships // *Journal of Behavioral Addictions*. Vol. 4, Issue 3, September 2015 (Suppl. 1), pp. 1–62, (2015), p. 27. Available at: <http://www.akademai.com/toc/2006/4/Supplement+1>. (Accessed 02 March 2018).

Tatiana L. Kryukova, Tatiana P. Grigorova (now Opekina), Olga A. Ekimchik (2018). Destructive attachment as addictive behavior: cognitive aspects // *Journal of Behavioral Addictions*. Vol. 7, Issue Suppl. 1. P. 18. Available at: <https://akademai.com/doi/abs/10.1556/JBA.7.2018.Suppl.1> (Accessed 17 March 2018).

Wallerstein J.S. (1999). Psychological tasks of marriage: part 2. // *American Journal of Orthopsychiatry*. 1999, No 66(2).

Zeidner M. and Endler N.S. (1996). *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. John Wiley, New York. 728 pp.

Zimmer-Gembeck M.J. and Skynner E.A. (2016). 10 The Development of Coping: Implications for Psychopathology and Resilience. Volume Four. Risk, Resilience, and Intervention. 2016, pp. 485–545.



## ГЛАВА 3

### Диагностика стресса, совладания и их факторов в близких отношениях

#### 3.1. Диагностика стресса и совладающего поведения/копинга

##### 3.1.1. Измерение стрессоров

###### § 1. Линия жизни: индивидуальный и диадический варианты

Варианты нолунроективной методики Life-line многочисленны (например, Кроник, ред., 1993; Логниова, 2001 и др.) и берут начало в работах Ш. Бюлер, Б.Г. Ананьева и др. Нами предлагается прием изучения близких отношений в данном ключе.

На листе формата А4 респонденту предлагается начертить линию развития близких гетеросексуальных отношений, актуальных на момент обследования. После этого он должен отметить настоящий момент в развитии близких отношений. Далее респонденту предлагается указать точкой на линии настоящее. Затем он должен отметить значимые события, повлиявшие на развитие близких отношений с партнером. При этом интервьюер просит рассказать, какие это события и когда они произошли, почему эти события так важны для респондента. Примерные вопросы для интервью: «Расскажите, пожалуйста, какие это были события? Почему они так важны для Вас? Какие чувства Вы испытывали, когда произошло

нервое событие? Что после него менялось в Ваших отношениях с партнером? Какие чувства Вы испытывали? Когда произошло второе событие? Как оно отразилось на Ваших близких гетеросексуальных отношениях? Как Вы пережили третье значимое событие в отношениях? Изменились ли после него отношения? Изменились ли чувства к партнеру? Если «да», то каким образом? А теперь давайте попробуем продолжить линию в будущее. Какие значимые события, на Ваш взгляд, могут произойти в Ваших отношениях? Обозначьте их, пожалуйста. Насколько эти события желанны для Вас?» Вопросы могут варьироваться в зависимости от того, какова цель работы и форма (индивидуальная или групповая). После индивидуальной работы можно сопоставить результаты каждого из партнеров и проанализировать содержательно. Обработывается полученный материал с помощью контент-анализа. Возможные категории анализа: количество значимых событий, их оценка (положительная, отрицательная, противоречивая), динамичность отношений, эмоциональная насыщенность событий, чувства и переживания.

## **§ 2. Когнитивная оценка стрессовой ситуации (А.Ю. Маленова, 2015)**

Поведение определяется ситуацией, но не непосредственно, а через ее интерпретацию человеком, поиск личностного смысла. Или, словами Л.И. Анцыферовой, индивид в ситуации играет роль медиатора происходящих событий: каждое из них трактуется с точки зрения имеющихся у человека установок, мировоззрения, собственной «картины мира» (2004). Таким образом, изучение обширного круга ситуаций, происходящих с человеком, а в дальнейшем и совладающего поведения, прежде всего, предполагает учет его собственных усилий по их оценке, переработке, осмыслению, то есть анализ их когнитивной репрезентации в сознании индивида.

Важным методическим шагом в этом направлении нам видится разработка диагностического инструментария для замера основных признаков стрессовой ситуации. Для этой цели представляется корректным выбирать шкальные методики, которые сочетают в себе вербальные и графические способы фиксации данных, позволяя задать для изучения нужные характеристики и сопоставить их «удельный вес» в оценке конкретной ситуации человеком. Моделью для построения шкалы оценки ситуации выступает семантический

дифференциал Ч. Осгуда, который в оригинале предназначался для определения различий в интерпретации людьми различных понятий (символов, объектов и пр.), выявления уникальных значений или смыслов последних как результата жизненного опыта испытуемых (Осгуд, 1957). Стоит отметить, что подобные методики оценки разного рода психологических явлений и ситуаций неоднократно предпринимались. Так, Н.Е. Водоньянова приводит несколько шкальных методик: это «Шкала оценки субъективной комфортности» А.Б. Леоновой, направленная на оценку степени субъективной комфортности переживаемого человеком функционального состояния в данный момент времени и «Шкала оценки стрессогенности профессионально-трудных ситуаций на рабочем месте», а также ее собственная методика «Шкала оценки трудности и неопределенности ситуации» (Водоньянова, 2009). Данный психодиагностический инструментарий представляет собой определенный интерес и в конкретных ситуациях (например, оценки уровня профессионального стресса) может быть очень полезен, но нашей целью является создание методики, которая бы отвечала следующим требованиям: 1) универсальность применения в разных ситуациях; 2) измерение качественных характеристик когнитивной оценки ситуации; 3) лаконичность формулировок и простота применения методики на разных выборах.

Для составления необходимого списка мы обратились к трудам отечественных и зарубежных ученых, в которых присутствовало описание критериев для оценки трудных жизненных ситуаций. В общей сложности у нас оказалось более 30 дескрипторов, описывающих взаимодействие личности со стрессогенной средой. После ряда предварительных замеровilotажного характера нами была оставлена 21 шкала. Таким образом, итоговый вариант составили признаки, предложенные в работах Л.А. Киптаева-Смыка (1983), К. Муздыбаева (1998), Л.Ф. Бурлачука и Н.Б. Михайловой (2003) и А.И. Дементий (2005), что позволило создать список ноярных шкал для оценки субъективной репрезентации стрессогенной ситуации в сознании субъекта по следующим критериям:

- 1) опасная/неопасная;
- 2) сложная/простая;
- 3) новая/известная;
- 4) незначимая/значимая;



- 5) нрениятствует/снособствует самореализации;
- 6) изменчивая/стабильная;
- 7) ненрриятная/нрриятная;
- 8) внезанная/ожидаемая;
- 9) нрродолжительная/ненрродолжительная;
- 10) трудная/легкая;
- 11) неконтролируемая/контролируемая;
- 12) ненрогнозируемая/нрогнозируемая;
- 13) нетипичная/типичная;
- 14) наличие/отсутствие риска;
- 15) лидерство другого/личное лидерство;
- 16) однозначная/вариативная;
- 17) неопределенная/определенная;
- 18) неравные/равные нозиции участников;
- 19) нестрессогенная/стрессогенная;
- 20) несоревновательная/соревновательная;
- 21) неформальная/формальная.

Для оценки ситуации по каждому параметру была использована семибалльная шкала от -3 до +3. Достаточно большое число дескрипторов потребовало нроцедуры факторизации, что и было нредпринято нами на следующем этапе работы с инструментарием.

В качестве наиболее оптимальной для изучения нами была выбрана ситуация экзамена, поскольку она обладает рядом важных характеристик: типичность, многократная новаторность и доступность. Несмотря на свою нормативность, ситуация оценивания нродолжает оставаться для человека значимой и стрессогенной вне зависимости от того, какой он нр сдает экзаменов он имеет. Наши многочисленные исследования показали, что экзамен выступает наиболее «удобной» моделью нормативных стрессогенных воздействий, включенных в качестве обязательных в нр процесс организации и реализации конкретных видов человеческой активности. Это, на наш взгляд, значительно расширяет возможность нроекции нолученных результатов, как минимум, на схожие события, в частности, разнообразные ситуации аттестации, как в нр профессиональной, так и учебной деятельности. В свою очередь, анробация самой шкальной методики на выборках студентов разного возраста, форм и направлений обучения (Маленова, 2008, 2012, 2015) показала достаточно высокую степень ее универсальности,

позволив не только определять «ситуационный профиль», но и разделить признаки ситуации на несколько групп. Благодаря процедуре факторного анализа, 21 характеристика и 17 дескрипторов объединились в шесть факторов (именно эти шкалы вошли в итоговый вариант методики).

Фактор №1 включает в себя характеристики, предполагающие оценку новизны и неизвестности ситуации, а также степень ее определенности. Данные качества хоть и оцениваются человеком исходя из собственного опыта, но предполагают некоторые извне определенные особенности ситуации, детерминирующие такую оценку. Было принято решение обозначить данный фактор как «Внешне заданные условия ситуации» или «Объективная заданность».

Внутренняя оценка ситуации происходит исходя из ожиданий человека относительно нее. Второй фактор предполагает включение характеристик, обозначающих уровень внутреннего контроля и соответствия ситуации, ожиданиям субъекта. Степень контролируемости и прогнозируемости отражает то, насколько человек ощущает себя «в хозяином ситуации», насколько он уверен в ее исходе. Второй фактор был назван «Внутренний контроль над ситуацией».

Любая стрессовая ситуация предполагает, что человеку необходимо предпринимать попытки ее преодоления, то есть таким образом reорганизовывать свое поведение, чтобы успешно дать ответ на все вызовы, которые она в себе заключает. Исходя из этого требуются затраты ресурсов личности, и оценка их необходимого количества производится при анализе любого стрессового события. В результате данного анализа человек оценивает ситуацию как «ресурсозатратную» или не требующую больших усилий для преодоления. Различия между людьми выявляются в количестве ситуаций, которые они оценивают тем или иным образом, а также при качественном анализе тех событий, которые вызывают у них ощущение нехватки личностного ресурса для преодоления. Как правило, человек в повседневной жизни редко в своей рефлексии доходит до уровня анализа собственных личностных ресурсов, и затратная в этой области ситуация обозначается как «сложная», «трудная». Третий фактор носит название «Стрессогенность», под этим наименованием понимается субъективная оценка затрачиваемых ресурсов.

Фактор №4 включал в себя также субъективную оценку сложности ситуации, но в более экстремальных формулировках, обозначающих скорее уровень угрозы, воспринимаемый человеком. Фактор «Угроза» соответствует идее, выдвинутой Р. Лазарусом, согласно которой любое событие в своей жизни человек оценивает сначала с точки зрения его угрозы для личности, а затем следует уже более тонкий и дифференцированный анализ.

Стрессовые ситуации, требующие от человека изменений, быстрого принятия трудных решений, развивают его. Серьезные трудности определяют вклад в его жизненный путь, решение проблем способствует формированию жизнестойкости, силы личности, стрессоустойчивости. Стрессовая ситуация не только тратит ресурсы, она сама является ресурсом для многих людей в активизации их внутреннего потенциала и самореализации. Пятый фактор обозначает, насколько личность считает ситуацию значимой, развивающей, формирующей ее позитивные стороны. Этот фактор был назван «Значение для личности», он отражает в большей степени позитивную сторону в восприятии того или иного положения.

Важным в любой социальной ситуации является также то, что она выступает продуктом взаимодействия ее субъектов, позиции которых по разным признакам могут отличаться. Шестым и последним фактором в нашей методике стал параметр «Лидерство» (табл. 10).

Таблица 10

*Факторные нагрузки дескрипторов шкалы когнитивной оценки стрессовой ситуации*

Фактор 1. Объективная заданность	Формальная (0,9), определенная (0,84), стандартная (0,77), известная (0,76)
Фактор 2. Контроль	Контролируемая (0,83), ожидаемая (0,57), прогнозируемая (0,44)
Фактор 3. Стрессогенность	Стрессогенная (0,64), сложная (0,6), трудная (0,49), неприятная (0,37)
Фактор 4. Угроза	Неопасная (0,91), наличие риска (0,7)
Фактор 5. Субъективная значимость	Значимая (0,78), способствует самореализации (0,45)
Фактор 6. Лидерство	Равные позиции участников (0,82), личное лидерство (0,58)

*Назначение методики.* Методика направлена на изучение качественных характеристик стрессовой ситуации.

*Описание методики.* Методика представляет собой набор из 17 нолярных шкал для субъективной оценки ситуации, на основе которой строится ситуационный профиль и определяется степень выраженности каждого ситуационного фактора.

*Процедура проведения методики.* Испытуемым предлагается с помощью семибальной шкалы Лайкерта оценить степень выраженности каждой характеристики в отношении конкретной ситуации. Последняя задается исследователем и уточняется в инструкции.

#### *Инструкция*

Оцените, пожалуйста, используя предложенные шкалы, ситуацию \_\_\_\_\_, как Вы ее воспринимаете, выбрав соответствующую цифру на каждой шкале:

#### ТЕКСТ МЕТОДИКИ

№	Список шкал								
		-3	-2	-1	0	1	2	3	
1	Неформальная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Формальная
2	Неопределенная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Определенная
3	Нестандартная, нетипичная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Стандартная, типичная
4	Новая, неизвестная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Известная
5	Неконтролируемая	-3	-2	-1	0	1	2	3	Контролируемая
6	Неожиданная, внезапная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Ожидаемая
7	Непрогнозируемая	-3	-2	-1	0	1	2	3	Прогнозируемая
8	Нестрессогенная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Стрессогенная
9	Сложная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Простая
10	Трудная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Легкая
11	Неприятная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Приятная
12	Опасная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Неопасная
13	Наличие риска	-3	-2	-1	0	1	2	3	Отсутствие риска
14	Незначимая	-3	-2	-1	0	1	2	3	Значимая
15	Препятствует самореализации	-3	-2	-1	0	1	2	3	Способствует самореализации
16	Неравные позиции участников	-3	-2	-1	0	1	2	3	Равные позиции участников
17	Лидерство другого	-3	-2	-1	0	1	2	3	Личное лидерство

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Каждая шкала имеет разметку в 7 баллов от -3 до +3 включительно с нулевым показателем в центре. Испытуемый должен составить свой ситуационный профиль, соединив последовательно все свои отметки, и произвести его интерпретацию с учетом того, что отметки -3 и -2 соответствуют доминированию характеристики ситуации, указанной слева, а +2 и +3 – справа. Результаты от -1 до +1 относятся к области средних значений.

Следующий этап предполагает вычисление средних показателей и их интерпретацию по шести ситуационным факторам: объективная заданность, контроль, стрессогенность, угроза, субъективная значимость, лидерство. Для удобства дальнейшей обработки данные могут быть переведены в шкалу положительных оценок от 1 (-3) до 7 (+3) баллов. Нересективными в использовании данного инструментария нам видится оценка с его помощью разных стрессовых ситуаций, в том числе ненормативного характера.

## ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ШКАЛ

№	Факторы и шкалы								
<b>I</b>	<b>Фактор объективной заданности</b>								
1	Неформальная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Формальная
2	Неопределенная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Определенная
3	Нестандартная, нетипичная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Стандартная, типичная
4	Новая, неизвестная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Известная
<b>II</b>	<b>Фактор контроля</b>								
5	Неконтролируемая	-3	-2	-1	0	1	2	3	Контролируемая
6	Неожиданная, внезапная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Ожидаемая
7	Нерогнозируемая	-3	-2	-1	0	1	2	3	Рогнозируемая
<b>III</b>	<b>Фактор стрессогенности</b>								
8	Нестрессогенная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Стрессогенная
9	Сложная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Простая
10	Трудная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Легкая
11	Неприятная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Приятная
<b>IV</b>	<b>Фактор угрозы</b>								
12	Опасная	-3	-2	-1	0	1	2	3	Неопасная
13	Наличие риска	-3	-2	-1	0	1	2	3	Отсутствие риска

№	Факторы и шкалы								
<b>V</b>	<b>Фактор субъективной значимости</b>								
14	Незначимая	-3	-2	-1	0	1	2	3	Значимая
15	Нреняствует самореализации	-3	-2	-1	0	1	2	3	Снособствует самореализации
<b>VI</b>	<b>Фактор лидерства</b>								
16	Нравные нозиции участников	-3	-2	-1	0	1	2	3	Равные нозиции участников
17	Лидерство другого	-3	-2	-1	0	1	2	3	Личное лидерство

### 3.1.2. Конинг-шкалы

#### § 1. Кросс-культурная конинг-шкала (CCCS – Cross-cultural Coping Scale: Kuo, Roysircar & Newby-Clark, 2006, адантация Т.А. Крюковой, Т.В. Гущиной, О.А. Екимчик, 2015)

В исследованиях трудных ситуаций, оценках их стрессогенности и конинг-стратегий у нредставителей разных культур используется Кросс-культурная конинг-шкала Б. Куо, Г. Ройзикара и Я. Ньюби-Кларка (CCCS: Kuo, Roysircar, & Newby-Clark, 2006), где респондентам нредлагается онисание двух сложных ситуаций, связанных с работой (карьерой) и здоровьем. После прочтения каждого рассказа респонденты должны нредставить себе, что данная ситуация произошла с ними, оценить уровень стрессогенности этой ситуации для себя по шкале от 1 (нестрессогенная) до 6 (абсолютно стрессогенная). Далее респондентам нредлагалось носмотреть на неречисленные ниже различные формы новедения (26 нозиций) и оценить степень использования данных форм новедения в нредложенной ситуации для себя по шкале от 1 (абсолютно не точно) до 6 (абсолютно точно).

Стоит отметить, что при нереводе методики нами была допущена ошибка, и утверждение под №19 обрело нротивоположное значение. При статистической обработке данных мы учитывали данный факт и нредставили результаты, исключая данный вопрос из анализа.

Адантация методики Кросс-культурная конинг-шкала Б. Куо, Г. Ройзикара и Я. Ньюби-Кларка (CCCS: Kuo, Roysircar, Newby-Clark, 2006).

Мы нровели нервичную адантацию методики для русскоязычных респондентов, которая включала в себя неревод утверждений

онросника, редакцию формулировок в соответствии с грамматикой и семантикой русского языка, психометрическую проверку методики.

В адантации ириняли участие 417 респондентов (168 мужчин и 249 женщин) в возрасте от 18 до 68 лет (средний возраст – 29,38 года).

Для анализа данных был использован электронный пакет обработки данных IBM SPSS. Statistics 19. Внутренняя согласованность вопросов определялась с помощью коэффициент  $\alpha$ -Кронбаха, гомогенность вопросов – с помощью половинного расщепление коэффициентом Гутманна, для выявления половых различий использовался t-критерий Стьюдента.

Психометрическая проверка данных дала следующие результаты: хороший уровень согласованности вопросов для всей методики в целом с учетом ситуационного контекста ( $\alpha=0,846$ ). Половинное расщепление с помощью коэффициента Гутманна определяло хороший уровень гомогенности вопросов в целом ( $H=0,752$ ). Но межквизиционная корреляция вопросов находилась в пределах ( $0,06 < r < 48$ ), что отразило довольно слабую связь отдельных вопросов с общей шкалой. В связи с этим мы провели оценку надежности и гомогенности шкал отдельно по ситуациям (табл. 11).

Таблица 11

*Согласованность и гомогенность вопросов методики  
Кросс-культурная копинг-шкала Б. Куо  
с учетом ситуационного контекста (n=417)*

	Психометрические оценки шкалы в ситуации «карьера»			Психометрические оценки шкалы в ситуации «карьера»		
	Надежность ( $\alpha$ -Кронбаха)	Гомогенность (H-Гутманна)	Межквизиционная корреляция (r)	Надежность ( $\alpha$ -Кронбаха)	Гомогенность (H-Гутманна)	Межквизиционная корреляция (r)
Коллективный копинг	0,712	0,67	0,33-0,54	0,81	0,84	0,32-0,65
Избегающий копинг	0,61	0,58	0,08-0,44	0,64	0,55	0,10-0,32
Включенный копинг	0,67	0,66	0,20-0,49	0,66	0,56	0,09-0,38

На основании данных, представленных в таблице 11, мы можем утверждать, что коэффициенты согласованности  $\alpha$ -Кронбаха для всех шкал в обеих ситуациях находятся в допустимых пределах ( $0,55 < \alpha < 0,84$ ). Но межситуационная корреляция по шкалам избегающий конинг (в обеих ситуациях) и включенный конинг в ситуации болезни имеют несколько заниженных значений по отдельным пунктам, что является поводом продолжить работу над редакцией их утверждений. Коэффициент половинного расщепления Гутмана показал хороший результат для всех шкал в ситуации болезни и ситуации карьеры.

Внешняя валидность проверялась путем корреляций шкал данной методики с «Опросником способов совладания» (WCQ Р. Лазарус, С. Фолкман, 1988; в адаптации Т.А. Крюковой и др., 2003 г. (табл. 12).

Таблица 12

*Корреляционные связи между методикой Кросс-культурная копинг-шкала Б. Куо и Опросником способов совладания (в адаптации Т.А. Крюковой и др., 2003) (n=417)*

	Ситуация карьеры			Ситуация болезни		
	Коллективный конинг	Избегающий конинг	Включенный конинг	Коллективный конинг	Избегающий конинг	Включенный конинг
Конфронтативный конинг		0,199*		,188*	,189*	
Дистанцирование		0,370**			,298**	,184*
Самоконтроль			0,348**			0,320**
Поиск социальной поддержки	0,380**			0,377**		
Принятие ответственности	0,196*	0,187*		0,200*		
Бегство-избегание		0,434**			0,431**	
Надирование решения проблемы			0,568**			0,432**
Позитивная переоценка			0,368**			0,419**

Примечание: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .



Нами были выявлены достоверно значимые корреляционные связи между шкалами обоих опросников, что подтверждает внешнюю валидность методики Кросс-культурной копинг-шкалы (КККШ).

Согласно результатам психометрической проверки, данная методика может быть использована для определения выраженности коллективного, избегающего и включенного копинга с учетом ситуационного контекста.

*Бланк Кросскультурной копинг-шкалы  
(CCCS: Кио, Roysircar, & Newby-Clark, 2006, адаптация  
Т.А. Крюкова, Т.В. Гуцина, О.А. Екимчик, 2015)*

Предлагаемый Вашему вниманию опросник состоит из двух частей. Каждая из них содержит текст в рамке и несколько утверждений, относящихся к этому тексту. Ваша задача заключается в том, чтобы прочесть текст и выразить свое отношение к прочитанному с помощью приведенных ниже утверждений. Прежде всего, вдумчиво прочтите текст А, помещенный в рамке. В нем описывается ситуация, в которой может оказаться любой человек. Попробуйте представить, что именно Вы находитесь в эту ситуацию. После этого ознакомьтесь с утверждениями и с помощью соответствующих цифр (от 1 до 6) укажите, в какой степени каждое из них описывает Ваше возможное поведение в данной ситуации. Напротив каждого утверждения запишите только одну цифру, которая лучше всего отражает Ваше мнение. Обязательно обратите внимание на вопрос, который расположен после перечня утверждений, и ответьте на него. После выполнения этого задания переходите к тексту Б и работайте с ним в том же порядке.

Помните, что здесь не может быть ни хороших, ни плохих ответов, поскольку у каждого человека своя индивидуальная манера поведения. Ниже размещены возможные варианты ответов:

1	2	3	4	5	6
Совершенно на меня не похоже	Скорее не похоже	Немного не похоже	Немного похоже	Скорее похоже	Очень на меня похоже

**А. ТВОЯ КАРЬЕРА.** Представьте себе, что Вы – работник фирмы и работа Вас полностью устраивает. Вы имеете хорошие отношения с коллегами, высокий заработок, а служебные обязанности, которые на Вас возложены, вполне адекватны Вашим профессиональным возможностям. Вы чувствуете, что продуктивно реализуете себя в этой работе, и впереди у Вас перспективная карьера. Но однажды выясняется, что Вас отстранили от выполнения поручения, над которым Вы трудились несколько месяцев подряд. Ничто не предвещало такого поворота событий, поскольку Вам доверили выполнение этого поручения как наиболее квалифицированному, творческому и способному работнику, который, к тому же, всегда все делает своевременно и ответственно. Вы были уверены, что данное поручение – это Ваш шанс добиться успеха в фирме, и посвятили этому огромное количество времени и сил. Однако кто-то нашел в Вашей работе несколько мелких формальных недостатков, и руководство фирмы решило передать Ваши обязанности кому-то другому. Вы разочарованы, обижены и чувствуете себя униженным и оскорбленным. Ваши профессиональные возможности явно недооценили. Конечно, может быть у руководства фирмы есть свои аргументы, но Вас лишили шанса доказать, что Вы компетентный работник, настоящий профессионал своего дела. Кроме того, Вам хотелось бы самому принимать решения о том, что и как необходимо делать, и контролировать свой карьерный рост. А с Вами обошлись так, как если бы Вы ничего не смыслили в своей профессии.

*Если бы Вы оказались в такой ситуации, чтобы Вы делали?*

1	_____	Стараюсь тщательно обдумать все возможные действия перед тем, как принять решение.
2	_____	Решаю проблему так, как хотелось бы моим родителям.
3	_____	Нытаюсь найти что-нибудь положительное в сложившейся ситуации.
4	_____	Совершаю такие действия, которые одобряются моим социальным окружением.
5	_____	Выбираю такие занятия, благодаря которым могу расслабиться и почувствовать себя лучше (например, занимаюсь спортом, слушаю музыку, играю, работаю в Интернете и т.д.).
6	_____	Смирюсь с тем, что иногда так бывает, и с этим невозможно ничего поделать.
7	_____	Твердо стою на своем и принимаю вызов.

8	_____	Занимаюсь чем угодно, лишь бы только не думать о проблеме (например, уборкой, ремонтом и т.н.).
9	_____	Обращаюсь за советом или помощью к людям, которые принадлежат к кругу моего общения.
10	_____	Полагаюсь исключительно на собственные силы при решении проблемы.
11	_____	Чтобы сбросить напряжение, совершаю такие поступки, которые явно не нравились бы моим родителям (например, курю, принимаю алкоголь и т.д.).
12	_____	Стараюсь не думать или вообще забыть о том, что произошло.
13	_____	Разговариваю с кем-нибудь из моих родственников (братья, сестры, дядя, тети) и прошу у них помощи.
14	_____	Говорю себе, что мои проблемы исчезнут сами.
15	_____	Выбираю такой способ поведения, который был бы одобрен моей семьей.
16	_____	Обращаюсь к своим лучшим друзьям, чтобы найти у них понимание и поддержку.
17	_____	Разговариваю со своими родителями и получаю от них помощь.
18	_____	Стараюсь не показывать то, что чувствую на самом деле.
19	_____	Нытаюсь решить проблему так, чтобы не привлекать к себе внимания.
20	_____	Ищу совета и помощи у тех, кто мудрее меня (учителя, родители, пожилые люди).
21	_____	Прилагаю еще больше усилий и еще усерднее работаю, чтобы решить проблему.
22	_____	Сначала планирую свои действия, а потом действую.
23	_____	Доверяю самому себе и верю в то, что смогу решить проблему самостоятельно.
24	_____	Чтобы улучшить свое состояние, повторяю себе, что все не так плохо, как кажется.
25	_____	Даже не пытаюсь решить проблему.
26	_____	Вместо того, чтобы реально решать проблему, начинаю мечтать и фантазировать.

Просим Вас ответить еще на один вопрос: Если бы описанная выше ситуация случилась на самом деле, насколько критической она была бы для Вас? Отметьте свой вариант ответа.

1	2	3	4	5	6
Совершенно не критической	Слегка критической	Достаточно критической	Критической	Очень критической	Чрезвычайно критической

**Б. БОЛЕЗНЬ.** С некоторых пор Вы себя плохо чувствуете, но не думали, что у Вас какое-то серьезное заболевание. В конце концов, Вы обратились к врачу, который направил Вас на сложное медицинское обследование. Поставленный диагноз стал полной неожиданностью и сильно Вас беспокоил. Выявленная болезнь не является смертельной, но она требует длительного лечения, многократной госпитализации, применения болезненных процедур с последующей реабилитацией в каком-нибудь санатории. Кроме того, разные врачи, с которыми Вы консультировались, имеют разные мнения о методе лечения: амбулаторное или стационарное лечение, сильными дорогими препаратами под контролем специалистов или более щадящими лекарствами. Каждый врач предлагает свою тактику лечения, и непонятно, кому из них доверять. Такая серьезная болезнь – это не только Ваша проблема, но и Ваших близких. Они будут беспокоиться и стараться помочь, что потребует существенных изменений в образе их жизни. Поскольку лечение является дорогостоящим, Ваша болезнь отразится на материальном положении семьи. На долгое время Вы станете бременем для членов своей семьи. Неизвестно, как они будут справляться со всеми вытекающими проблемами. На работе Ваши обязанности кто-то тоже должен будет взять на себя, что создаст дополнительные проблемы для Вашего начальства и коллег.

*Если бы Вы оказались в такой ситуации, чтобы Вы делали?*

1	2	3	4	5	6
Совершенно на меня не похоже	Скорее не похоже	Немного не похоже	Немного похоже	Скорее похоже	Очень на меня похоже

1	___	Стараюсь тщательно обдумать все возможные действия перед тем, как принять решение.
2	___	Решаю проблему так, как хотелось бы моим родителям.
3	___	Нытаюсь найти что-нибудь положительное в сложившейся ситуации.
4	___	Совершаю такие действия, которые одобряются моим социальным окружением.
5	___	Выбираю такие занятия, благодаря которым могу расслабиться и почувствовать себя лучше (например, занимаюсь спортом, слушаю музыку, играю, работаю в Интернете и т.д.).
6	___	Смирюсь с тем, что иногда так бывает, и с этим не возможно ничего поделать.
7	___	Твердо стою на своем и принимаю вызов.
8	___	Занимаюсь чем угодно, лишь бы только не думать о проблеме (например, уборкой, ремонтом и т.н.).
9	___	Обращаюсь за советом или помощью к людям, которые принадлежат к кругу моего общения.
10	___	Полагаюсь исключительно на собственные силы при решении проблемы.
11	___	Чтобы сбросить напряжение, совершаю такие поступки, которые явно не понравились бы моим родителям (например, курю, принимаю алкоголь и т.д.).
12	___	Стараюсь не думать или вообще забыть о том, что произошло.
13	___	Разговариваю с кем-нибудь из моих родственников (братья, сестры, дяди, тети) и прошу у них помощи.
14	___	Говорю себе, что мои проблемы исчезнут сами.
15	___	Выбираю такой способ поведения, который был бы одобрен моей семьей.
16	___	Обращаюсь к своим лучшим друзьям, чтобы найти у них понимание и поддержку.
17	___	Разговариваю со своими родителями и получаю от них помощь.
18	___	Стараюсь не показывать то, что чувствую на самом деле.
19	___	Нытаюсь решить проблему так, чтобы не привлекать к себе внимания.
20	___	Ищу совета и помощи у тех, кто мудрее меня (учителя, родители, пожилые люди).

21	___	Прилагаю еще больше усилий и еще усерднее работаю, чтобы решить проблему.
22	___	Сначала планирую свои действия, а потом действую.
23	___	Доверяю самому себе и верю в то, что смогу решить проблему самостоятельно.
24	___	Чтобы улучшить свое состояние, повторяю себе, что все не так плохо, как кажется.
25	___	Даже не пытаюсь решить проблему.
26	___	Вместо того, чтобы реально решать проблему, начинаю мечтать и фантазировать.

**Просим Вас ответить еще на один вопрос:**

Если бы описанная выше ситуация случилась на самом деле, насколько критической она была бы для Вас? Отметьте свой вариант ответа.

1	2	3	4	5	6
Совершенно не критической	Слегка критической	Достаточно критической	Критической	Очень критической	Чрезвычайно критической

**А теперь несколько общих вопросов для Вас:**

- Пол:
  - мужской;
  - женский.
- Год рождения \_\_\_\_\_
- Занятость (подчеркните все, что касается Вас):
  - учусь;
  - работаю;
  - ищу работу.

**СПАСИБО!**

**Ключ**

- Коллективный конинг (*Collective Coping*): 2, 4, 9, 13, 15, 16, 17, 20.
- Конинг избегания (*Avoidance Coping*): 6, 8, 11, 12, 14, 18, 19, 24, 25, 26.
- Конинг включенности (*Engagement Coping*): 1, 3, 5, 7, 10, 21, 22, 23.

§ 2. Опросник супружеского (диадического) конинга (MCI – Marital Coping Inventory: M.L. Bowman, 1990, адаптация Е.А. Калугиной, Т.А. Крюковой, 2013)

Адаптация методики Опросник супружеского конинга MCI (М. Боуман, 1990) проведена Е.А. Калугиной, Т.А. Крюковой, 2012–2013. Был осуществлен перевод с английского языка на русский методики *Marital Coping Inventory* (MCI), разработанной исследователем Marilyn L. Bowman на базе Канадского университета С. Фрэйсера; результаты были опубликованы в 1990 году. Методика MCI (в переводе на русский язык – «Опросник супружеского конинга») создана автором для выявления стратегий действий одного супруга, направленных на сохранение целостности супружеских отношений в ситуации стресса, затрагивающего обоих супругов. Эта методика состоит из 66 утверждений-способов совладания с проблемой, возникающей в супружеских отношениях, но каждому из утверждений испытуемому необходимо ответить, как часто они склонны поступать так, как говорится в каждом утверждении. Для этого предлагается 5 вариантов ответов от «никогда» до «всегда». Пятнадцать из 66 утверждений относятся к шкале *конфликтный стиль* (например, «4. Кричу на партнера»), другие 15 составляют шкалу *самообвинение* (например, «6. Обвиняю себя»), 14 утверждений имеют отношение к шкале *позитивно-направленный стиль* (например, «5. Подарю подарки партнеру и оказываю ему особые услуги»), 9 утверждений-действий определяют *уход в мир собственных переживаний* (например, «7. Трать больше энергии на работу»), и, наконец, 11 утверждений-стратегий характеризуют *избегание* (например, «10. Стараюсь не думать о проблеме»). Но инструкции методики, в начале испытуемого просят назвать наиболее серьезную и часто повторяющуюся проблему, связанную с супругом. Затем испытуемых просят отметить, как часто они стремятся выолнить каждое из действий, решая указанную выше проблему. После заполнения опросника и перевода знака обратных утверждений, по каждой шкале баллы суммируются, и вычисляется среднее арифметическое с учетом количества вопросов по каждой шкале.

Качественная и статистическая обработка результатов данного теста показала выраженную дифференциацию эмпирических данных. Распределение значений по всем шкалам является нормальным.

Процедура адаптации заключалась в прямом и обратном переводе утверждений методики, редакции утверждений в соответствии с семантикой и грамматикой русского языка, проверке шкал на надежность путем повторного тестирования через 3 месяца.

Методика МСИ позволяет измерить выраженность различных компонентов диадического копинга у респондентов, которые, сочетаясь между собой, характеризуют стиль совладающего поведения, направленный на сохранение уже сложившихся супружеских отношений в трудной жизненной ситуации. Носредством статистической обработки ответов респондентов на вопросы данного опросника первоначально и после двух месяцев была проведена психометрическая проверка данного опросника: вычислен коэффициент внутренней согласованности шкал альфа Кробоха. Получены достаточно высокие значения этого коэффициента для всей методики в целом ( $\alpha=0,77$ ), также были вычислены коэффициенты для каждой шкалы: *конфликтный стиль* ( $\alpha=0,61$ ), *самообвинение* ( $\alpha=0,78$ ), *позитивный подход* ( $\alpha=0,75$ ), *уход в себя* ( $\alpha=0,68$ ), *избегание совместных усилий* ( $\alpha=0,65$ ). На основе полученных результатов был сделан вывод о возможности дальнейшего применения методики на русскоязычной выборке, также были подсчитаны эмпирические нормативные значения каждого типа диадического копинга для всей выборки в целом и отдельно для мужчин и женщин.

С помощью t-критерия Стьюдента сравнивалась интенсивность выраженности различных типов супружеского копинга у мужчин и женщин. Были получены достоверно значимые различия по всем шкалам опросника: конфликтность ( $m_m=32,346$   $m_{ж}=34,578$  при  $p<0,0001$ ), самообвинение ( $m_m=33,106$   $m_{ж}=38,808$ ,  $p=0,0001$ ), позитивность ( $m_m=44,106$   $m_{ж}=42,794$ ,  $p=0,0001$ ), уход в себя ( $m_m=22,216$   $m_{ж}=21,638$   $p=0,0001$ ). Следовательно, у женщин интенсивней, чем у мужчин, проявляется (или они более склонны признать за собой) стремление к конфликтности и самообвинению как совладание с трудной жизненной ситуацией, затрагивающей отношения с супругом, а мужчины ярче выражают направленный на совместное разрешение трудностей диадический копинг, при этом они более склонны уходить в собственные переживания, искать помощи за пределами супружеских отношений в случае возникновения жизненных проблем, отражающихся на их взаимоотношениях с женами.



На основе анализа полученных данных были вычислены эмпирические нормативные показатели по шкалам опросника супружеского копинга (табл. 13).

Таблица 13

Таблица нормативных показателей по шкалам  
Опросника супружеского копинга (МСИ)

Шкалы	Выборки	Среднее	Пизкие значения эмпирической нормы	Высокие значения эмпирической нормы
Конфликтность	женщины	34,578	32	38
	мужчины	32,346	27	37
Самообвинение	женщины	38,808	35	42
	мужчины	33,106	29	37
Позитивно направленный стиль	женщины	42,794	40	46
	мужчины	44,106	40	49
Уход в собственные нереживания	женщины	21,638	20	24
	мужчины	22,216	19	24
Избегание совместных усилий	женщины	28,784	27	32
	мужчины	29,740	27	32

Таким образом, получены эмпирические нормы, позволяющие оценивать уровень выраженности характеристик различных типов супружеского копинга у русскоязычных респондентов и тем самым анализировать совладающее поведение супругов, направленное на сохранение, восстановление или контроль семейной целостности.

#### БЛАНК ОПРОСНИКА СУПРУЖЕСКОГО КОНИНГА

*Инструкция.* Большинство людей в близких отношениях замечают, что некоторые проблемы обычно повторяются. Например, Вы и Ваш партнер можете иметь разногласия по поводу работы по дому, вмешательства родственников со стороны мужа, жены, ревности вашего партнера, пьянства, детей, общения или

сексуальных отношений и т.д. Проблемы такого рода могут возникать даже в благополучных семьях. Подумайте о наиболее серьезной повторяющейся трудности (проблеме) у Вас с мужем (женой) за последнее время и опишите ее. (Данную инструкцию можно упрощить или конкретизировать под свои цели)

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. Насколько серьезной Вы считаете эту проблему? Отметьте, пожалуйста,

1	2	3	4	5
Несерьезная	Скорее, серьезная	Умеренно серьезная	Вполне серьезная	Чрезвычайно серьезная

Ниже приведены многочисленные способы решения супружеских проблем. Думая о проблеме, которую Вы назвали выше, отметьте, как часто Вы стремитесь выполнить каждое из следующих действий, решая ее. Обведите в кружочек соответствующий номер в анкете. Заметьте, что варианты ответов в шкале иногда записаны в обратном порядке, поэтому внимательно читайте вопросы и варианты ответов. Пожалуйста, постарайтесь ответить на все вопросы.

Когда я сталкиваюсь с этой проблемой, я...

3. Сажусь и обсуждаю проблему с моим партнером  
5 – никогда 4 – редко 3 – иногда 2 – часто 1 – всегда
4. Кричу на партнера  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
5. Покупаю подарки партнеру и оказываю ему особые услуги  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
6. Обвиняю себя  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
7. Трачу больше энергии на работу  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда

8. Чувствую жалость к себе  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
9. Говорю своему партнеру, что он (она) похож(а) на ребенка, эгоистичен(а), человек настроения  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
10. Стараюсь не думать о проблеме  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
11. С трудом засыпаю и плохо сплю  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
12. Напоминаю своему партнеру о том, что он (она) сказал(а) или сделал(а) то, от чего я стал(а) несчастным (несчастной)  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
13. Больше провожу времени со своим партнером, занимаясь делами, привлекательными для нас обоих  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
14. Тратю больше времени на свое хобби  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
15. Делаю больше того, что приятно моему партнеру  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
16. Требую, чтобы мой партнер делал все по-другому  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
17. Стараюсь пачать обсуждение со своим партнером  
5 – никогда 4 – редко 3 – иногда 2 – часто 1 – всегда
18. Сплю больше чем обычно или с трудом засыпаю  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
19. Саркастически отпошусь к своему партнеру  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
20. Болею чаще, чем обычно  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
21. Избегаю быть инициатором физических контактов со своим партнером  
5 – никогда 4 – редко 3 – иногда 2 – часто 1 – всегда
22. Больше времени провожу с друзьями  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
23. Говорю себе, что трудности не важны  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда

24. Отказываюсь заниматься сексом со своим партнером  
5 – никогда 4 – редко 3 – иногда 2 – часто 1 – всегда
25. Чувствую большую усталость, чем обычно  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
26. Некоторое время жду, чтобы «переболеть» проблемой  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
27. Чаще вступаю в спор  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
28. Бываю более пезным (пезпой) физически по отношению к своему партнеру  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
29. Ворчу  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
30. Стараюсь познакомиться с новыми людьми  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
31. Чувствую грусть и депрессию  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
32. Беру на себя обязанности, требующие времени на работе или в общественной жизни  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
33. Не признаю, что что-то не так или перевожу разговор на другую тему, если мой партнер раздувает проблему  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
34. Ломаю, разбиваю вещи  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
35. Испытываю нетерпение, напряжение, неустойчивость  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
36. Трачу много времени на новые хобби, интересы (например, вечерние курсы)  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
37. Вспоминаю о хороших временах, которые прошли с партнером  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
38. Плачу, когда я одна/один с собой  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
39. Раздражаюсь на партнера  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда

40. Говорю, что справлюсь с проблемой в будущем, по сейчас лучшие времена  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
41. Напоминаю партнеру о хороших временах, которые были у нас в прошлом  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
42. Чувствую незащищенность ситуации  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
43. Упоминаю своего партнера перед другими  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
44. Запоминаю делами, когда партнер дома  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
45. Стараюсь быть привлекательнее, когда пахожусь рядом с партнером  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
46. Критикую партнера не за то, что действительно волнует меня  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
47. Держу боль в себе  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
48. Обращаю на партнера больше внимания  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
49. Чувствую, что я потерпел(а) неудачу  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
50. Нытаюсь выяснить причину проблем  
5 – никогда 4 – редко 3 – иногда 2 – часто 1 – всегда
51. Говорю своему партнеру, как сильно я его (ее) люблю и думаю о нем (ней)  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
52. Говорю своему партнеру, что он во всем виноват  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
53. Делаю упражнения, трачу больше энергии на физические занятия  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
54. Нытаюсь заставить своего партнера увидеть смешную сторону положения  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда

55. Думаю о проблеме снова и снова, не приходя ни к какому выводу  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
56. Вступаю с партнером в борьбу по мелочам  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
57. Откладываю на другое время обсуждение проблемы с партнером  
5 – всегда 2 – часто 3 – иногда 4 – редко 5 – никогда
58. Стараюсь увидеть смешную сторону положения  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
59. Беспokoюсь о своем здоровье  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
60. Больше общаюсь с людьми без своего партнера  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
61. Выдвигаю своему партнеру ультиматум, так, чтобы все было по-моему, или я...  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
62. Чувствую, что не могу сосредоточиться на работе или заняться чем-нибудь другим в своих интересах  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
63. Стараюсь решить проблему сам (сама), не говоря ничего партнеру  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда
64. Предпочитаю не спорить со своим партнером  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
65. Чувствую себя виноватым (виноватой)  
5 – никогда 2 – редко 3 – иногда 4 – часто 5 – всегда
66. Предлагаю своему партнеру помириться  
5 – всегда 4 – часто 3 – иногда 2 – редко 1 – никогда

## **СПАСИБО!**

### **Ключ**

Опросник супружеского coping – *«Marital Coping Inventory – MCI»* (M.L. Bowman, 1990)

Методика выявляет супружеские coping-стратегии по 5 шкалам:

- конфликтный стиль;
- самообвинение;

- позитивно-направленный стиль;
- уход в собственные переживания,
- избегание.

Баллы по каждой стратегии подсчитываются в соответствии с числовыми значениями, представленными в методике по шкале Лайкента (например, 5 – всегда, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – редко, 1 – никогда или 5 – никогда, 4 – редко, 3 – иногда, 2 – часто, 1 – всегда).

Вопросы 3, 17, 21, 24, 50, 57 являются обратными, т. е. при подсчете баллов учитывается, что: 5=1, 4=2, 2=4, 1=5.

После подсчета баллов по обратным вопросам, оценки суммируются для каждой подгруппы:

- конфликтный стиль:  
4, 9, 12, 16, 19, 27, 29, 34, 39, 43, 46, 52, 56, 61, 64
- самообвинение:  
6, 8, 11, 18, 20, 25, 31, 35, 38, 42, 49, 55, 59, 62, 65
- позитивно-направленный стиль:  
5, 13, 15, 21, 24, 28, 37, 41, 45, 48, 51, 54, 58, 66
- уход в собственные переживания:  
7, 14, 22, 30, 32, 36, 44, 53, 60
- избегание совместных усилий:  
3, 10, 17, 23, 26, 33, 40, 47, 50, 57, 63

### **§ 3. Экспресс-опросник coping (Brief Copr: C. Carver, 1987)**

Следующие утверждения описывают способы, с помощью которых люди справляются со сложными ситуациями. Есть множество способов справиться с первым напряжением. Ответьте, пожалуйста, как с ним боретесь Вы. Старайтесь избегать ответов типа «сработает» способ или нет. Отвечайте так, насколько это верно для вас, насколько часто применяете это вы.

При ответах руководствуйтесь следующей шкалой (обведите подходящий ответ кружком):

- 1 – очень редко (на меня это не похоже)
- 2 – редко (иногда)

№ п/п	Утверждение	Очень редко	Редко	Часто	Очень часто
1	Я уделяю больше внимания работе и другим делам, чтобы отвлечься от мыслей о проблеме.	1	2	3	4
2	Я прилагаю усилия для изменения ситуации, в которой я оказался.	1	2	3	4
3	Я говорю себе, что все не по-настоящему.	1	2	3	4
4	Я употребляю алкоголь и психоактивные вещества, чтобы почувствовать себя лучше.	1	2	3	4
5	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку от окружающих.	1	2	3	4
6	Я отказываюсь от попыток справиться с ситуацией.	1	2	3	4
7	Я предпринимаю различные действия для улучшения ситуации.	1	2	3	4
8	Я отказываюсь верить в то, что происходит.	1	2	3	4
9	Я стараюсь «выплеснуть» свои негативные эмоции, чтобы избавиться от них (Я даю выход негативным переживаниям и чувствам, чтобы избавиться от них).	1	2	3	4
10	Я ищу помощи и совета у других людей.	1	2	3	4
11	Я употребляю алкоголь и психоактивные вещества, чтобы пережить эту ситуацию.	1	2	3	4
12	Я стараюсь смотреть на ситуацию с положительной стороны (Я стараюсь посмотреть на ситуацию с разных сторон, чтобы найти в ней что-либо положительное).	1	2	3	4
13	Я критикую себя.	1	2	3	4
14	Я стараюсь разработать план, которому я буду следовать для преодоления трупости.	1	2	3	4
15	Я ищу поддержку и понимание у других людей.	1	2	3	4



№ п/п	Утверждение	Очень редко	Редко	Часто	Очень часто
16	Я отказываюсь от попыток справиться с трудностью.	1	2	3	4
17	Я стараюсь пойти что-то хорошее в сложившейся ситуации.	1	2	3	4
18	Я воспринимаю происходящее с юмором.	1	2	3	4
19	Я стараюсь делать что-либо, чтобы меньше думать о проблеме: гуляю, мечтаю, смотрю телевизор, читаю, сплю, хожу по магазинам.	1	2	3	4
20	Я принимаю тот факт, что это происходит.	1	2	3	4
21	Я открыто выражаю свои негативные чувства.	1	2	3	4
22	Я стараюсь обрести успокоение и поддержку в моей религии или других духовных практиках.	1	2	3	4
23	Я спрашиваю, как мне лучше поступить у других людей, прошу их совета или помощи.	1	2	3	4
24	Я учусь жить в этой ситуации.	1	2	3	4
25	Я много думаю о том, какие шаги мне следует предпринять.	1	2	3	4
26	Я впилю себя в том, что происходит.	1	2	3	4
27	Я молюсь или медитирую.	1	2	3	4
28	Я стараюсь пойти что-то веселое в сложившейся ситуации.	1	2	3	4

### **Ключ**

1. Самоотвлеченные – 1, 19;
2. Активный coping – 2, 7;
3. Отрицание – 3, 8;
4. Использование психоактивных веществ – 4, 11;
5. Поиск эмоциональной поддержки – 5, 15;
6. Поиск инструментальной поддержки – 10, 23;
7. Избегание – 6, 16;
8. Выражение (выплеск) эмоций – 9, 21;
9. Позитивная переоценка – 12, 17;

10. Планирование – 14, 25;
11. Юмор – 18, 28;
12. Приспосабливание – 20, 24;
13. Уход в религию – 22, 27;
14. Самообвинение – 13, 26;

**§ 4. Опросник диадического copingа  
(DCI – Dyadic Coping Inventory: G. Bodenmann, 2008,  
адаптация О.А. Екимчик, Т.А. Крюковой, 2017)**

Методика Опросник диадического совладания – Dyadisches Coping Inventar/Dyadic Coping Inventory (DCI) представляет собой опросник состоящий из 37 пунктов, по каждому из которых предложено пять вариантов ответов: «очень редко», «редко», «иногда», «часто» и «очень часто». Опросник предназначен для измерения диадического copingа как многомерного конструкта, включающего следующие 4 части: поддерживающий, делегированный, негативный и общий (совместный) диадический coping. Поддерживающий диадический coping возникает, когда один из партнеров предоставляет проблемно-ориентированную или эмоционально-ориентированную поддержку, которая помогает другому партнеру в совладании. Делегированный диадический coping возникает, когда один из партнеров берет на себя ответственность с целью уменьшения стресса своего партнера. Негативный coping включает враждебные, амбивалентные и поверхностные действия/слова, которые имеют губительные последствия. Общий (совместный) диадический coping возникает, когда оба партнера испытывают стресс и симметрично или совместно работают, чтобы справиться с этими стрессовыми ситуациями. В дополнение к пониманию диадического copingа, DCI также оценивает стрессовую коммуникацию и обеспечивает оценку качества воспринимаемого диадического copingа (Bodenmann, 2008). Предложенные варианты ответов во время обработки переводятся в 5-балльную шкалу Лайкерта. Respondентам дается следующая инструкция: «В этой анкете речь идет о том, как Вы и Ваш партнер (Ваш партнер) справляетесь со стрессовой ситуацией. Пожалуйста, отвечайте на вопросы, по возможности спонтанно и без раздумывая долго». Опросник заполняется индивидуально каждым из партнеров самостоятельно или в ходе интервью: существует форма для мужчин и форма для женщин.

Процедура обработки предполагает подсчет общего балла по шкале *DCI* и по 10 субшкалам: 1) информирование партнера о личном стрессе, 2) поддерживающий диалогический копинг субъекта, 3) делегированный диалогический копинг субъекта, 4) негативный диалогический копинг субъекта; 5) общение партнера во время стресса; 6) поддерживающий диалогический копинг партнера; 7) делегированный диалогический копинг партнера; 8) негативный диалогический копинг партнера; 9) общий диалогический копинг; 10) оценка диалогического копинга. Необходимо отметить, что при подсчете основной шкалы *DCI* пункты, относящиеся к негативному копингу субъекта и негативному копингу партнера, переводятся с обратным знаком. Но субшкалам подсчет производится простым суммированием пунктов, входящих в ту или иную субшкалу.

Процедура адаптации данного опросника проводилась с согласия его автора для русскоязычных респондентов, проживающих на территории Российской Федерации. Она состояла из нескольких этапов. На первом этапе был сделан перевод методики тремя экспертами с немецкого на русский язык и обратно. Проводился тщательный анализ содержания пунктов опросника и его грамматических конструкций. Далее было проведено пилотажное исследование по опроснику с 20-ю парами близких партнеров, в котором также оценивалось понимание респондентами пунктов опросника. Но результатам исследования велась доработка формулировок методики, после чего уже был проведен основной сбор материала на 145-ти парах для определения психометрических характеристик опросника. Всего в адаптации участвовали 369 человек.

*Надежность (согласованность).* Оценка психометрических характеристик включала в себя оценку надежности и согласованности шкал и субшкал опросника, анализ дескриптивной статистики, сравнение мужчин и женщин для определения половых различий. Для оценки внешней валидности использовался корреляционный анализ с Опросником способов совладания (*OCC / WCQ*), со шкалой «Включенность Другого в собственную Я-концепцию» (*IOS*), дифференцирующим выборку по степени близости и интимности отношений с партнером, и с продолжительностью/стажем близких отношений партнеров, который выступал показателем функциональности отношений.

При оценке психометрических характеристик методики мы получили следующие результаты.

Все переведенные пункты опросника (37) хорошо согласованы между собой ( $\alpha=0,89$ ); межпунктовые корреляции паходятся в следующих пределах: от  $0,05 < |r| < 0,66$ . Низкие значения межпунктовых корреляций относятся к вопросам №2 ( $r = 0,16$ ), №3 ( $r = 0,06$ ) и №18 ( $r = -0,05$ ). Пункты №2 и №3 относятся к субшкале «Информирование партнера о личном стрессе», пункт №18 – «Общение партнера во время стресса». Например, вопрос №2: «Я прошу мою партнершу взять на себя заботы и дела, когда я перегружен»; вопрос №18: «Она показывает мне, когда чувствует себя уютной и в плохом настроении». Анализ частотного распределения по данным пунктам показал дифференцированность ответов респондентов. Предстоит дальнейшая работа с этими вопросами.

Пункты основной шкалы диадического копинга DCI также хорошо согласованы между собой ( $\alpha = 0,88$ ) с межпунктовыми корреляциями в пределах  $0,03 < |r| < 0,63$ . При этом низкие значения межпунктовых корреляций сохраняются у пунктов № 2, № 3 и № 18.

Психометрическая проверка субшкал на согласованность и надежность дала допустимые результаты (табл. 14).

Таблица 14

*Психометрическая характеристика согласованности субшкал (α-Кронбаха) Опросника диадического копинга (DCI)*

Название субшкал	Согласованность пунктов (α-Кронбаха)	Пределы межпунктовых корреляций
<i>Сам (сама) / Self</i>		
Информирование о стрессе	0,62	0,17<r<0,48
Поддерживающий диадический копинг	0,79	0,49<r< 0,66
Делегированный диадический копинг	0,68	0,51<r< 0,52
Негативный диадический копинг	0,72	0,41<r< 0,55
<i>Партнер (партнерша) / A partner</i>		
Общение во время стресса	0,55	0,21<r<0,46

Окончание таблицы 14

Название субшкалы	Согласованность пунктов ( $\alpha$ -Кронбаха)	Пределы межпунктовых корреляций
Поддерживающий диадический копинг	0,76	$0,45 < r < 0,60$
Делегированный диадический копинг	0,75	$0,60 < r < 0,61$
Негативный диадический копинг	0,63	$0,31 < r < 0,51$
<i>Совместные усилия / Common efforts</i>		
Общий диадический копинг	0,82	$0,58 < r < 0,72$
Оценка диадического копинга	0,91	$0,83 < r < 0,85$

На основе таблицы 14 мы можем заключить следующее: по субшкалам «Информирование партнера о личном стрессе», «Делегированный диадический копинг субъекта», «Общение партнера во время стресса» и «Негативный диадический копинг партнера» согласованность пунктов ниже, чем могла бы быть ( $0,5 < \alpha < 0,7$ ), по допустимая. Но субшкалам: «Поддерживающий диадический копинг субъекта», «Негативный диадический копинг субъекта» и «Делегированный диадический копинг партнера» согласованность и надежность пунктов приемлемая ( $0,7 < \alpha < 0,8$ ); по субшкалам «Общий диадический копинг» и «Оценка диадического копинга» согласованность и надежность пунктов субшкал хорошая и отличная. Межпунктовые корреляции по всем субшкалам имеют хорошие значения, что также подтверждает согласованность вопросов субшкал.

Опросник способов совладания ОСС (WCCQ) направлен на изучение индивидуальных копинг-стратегий субъекта в стрессовой ситуации, и в этом заключается его принципиальное отличие от DCI, который измеряет диадический копинг партнеров. Однако нами были выявлены отдельные корреляционные связи между шкалами адаптируемого нами опросника и копинг-стратегиями по ОСС. В частности, общая шкала DCI показала отрицательную корреляцию со стратегией бегство-избегание ( $r = -0,36$ ;  $p = 0,04$ ). Субшкала «информирование о личном стрессе партнера» отрицательно коррелирует с индивидуальными копинг-стратегиями копропативный копинг ( $r = -0,46$ ;  $p = 0,01$ ) и положительная переоценка ( $r = -0,37$ ;  $p = 0,07$ ). Субшкала «негативный диадический копинг субъекта» положительно коррелирует

с индивидуальной копинг-стратегией бегство-избегание ( $r = 0,45$ ;  $p = 0,01$ ). Субшкала «поддерживающий диадический копинг субъекта» положительно коррелирует со стратегией планирование решения проблемы ( $r = 0,42$ ;  $p = 0,01$ ). Кроме того, выявлены отрицательные корреляции между субшкалой «делегированный копинг партнера» и копинг-стратегией конфронтативный копинг ( $r = -0,37$ ;  $p = 0,03$ ), а также между субшкалой «Оценка диадического копинга» и бегством-избеганием ( $r = -0,37$ ;  $p = 0,003$ ). Все полученные нами корреляции умеренные по силе связи. Не случайно авторы признают необходимость более детального изучения проблемы связи индивидуального и диадического совладания в связи с противоречивыми данными, получаемыми в различных исследованиях. Очевидна сложность феномена совместного совладания и несводимости его к сумме индивидуальных стратегий (Bodenmann, 2008; Беблева, Крюкова, 2016).

Исходя из результатов анализа корреляций с опросником ОСС, мы можем утверждать, что опросник *DCI* валиден и направлен на изучение диадического копинга партнеров в отношениях.

Для оценки внешней валидности мы использовали два критерия: один из них – это длительность или стаж близких отношений как показатель функциональности отношений, второй – это психологическая (эмоциональная) дистанция в отношениях партнеров, оцененная с помощью шкалы «Включенность Другого в собственную Я-концепцию» (*Inclusion of Other in the Self Scale – IOS*). Мы попытались установить корреляционные связи между субшкалами и шкалами диадического копинга и длительностью отношений, а также психологической дистанцией (степенью эмоциональной близости) между партнерами (Aron et al., 1992). Линейной корреляционной связи между психологической дистанцией и копингом для всей выборки не установлено. На наш взгляд, это обусловлено тем, что связь между психологической дистанцией и диадическим копингом не может быть линейной. Как слишком большая психологическая дистанция, так и полное ее отсутствие могут препятствовать диадическому (т.е. в паре) совладанию со стрессом в близких отношениях.

Однако внешняя валидность адаптируемого опросника подтверждается прямой корреляционной связью диадического копинга с таким объективным критерием как длительность (или стаж отношений) ( $r = 0,42$ ;  $p = 0,01$ ).

БЛАНК ОПРОСНИКА ДИАДИЧЕСКОГО КОНИНГА  
(РУССКАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ МУЖЧИН)

*Инструкция:* в этой анкете речи идёт о том, как Вы и Ваша партнёрша справляетесь со стрессовой ситуацией. Пожалуйста, отвечайте на вопросы по возможности спонтанно, долго не раздумывая.

*Что Вы предпринимаете, когда чувствуете себя в стрессовой ситуации/обременены чем-либо?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
1	Если я рад практической поддержке, деловым советам и помощи моей партнёрши, я делюсь этой радостью с ней.					
2	Я прошу мою партнёршу взять на себя заботы и дела, когда я перегружен.					
3	Я показываю партнёрше, что чувствую себя угнетённым и мне плохо.					
4	Я открыто говорю моей партнёрше, когда я переживаю стресс и нуждаюсь в ее эмоциональной поддержке.					

*Как реагирует Ваша партнёрша на Ваши высказывания по поводу стресса?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
5	Она даёт мне почувствовать, что она меня понимает и что ей интересна причина моей стрессовой ситуации.					

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
6	Она солидарна со мной и говорит мне, что ей тоже знакомо это чувство.					
7	Она утрачивает меня, что я не особо хорошо совладаю со стрессом.					
8	Она помогает мне посмотреть на ситуацию но-другому и увидеть перспективу ее решения.					
9	Она меня слушает и даёт мне возможность выговориться.					
10	Она не воспринимает серьёзно мою стрессовую ситуацию.					
11	Хотя она мне и помогает, но делает это неохотно и раздражённо.					
12	Она берет на себя дела и заботы, чтобы уменьшить мою нагрузку.					
13	Она помогает проанализировать проблему, чтобы я смог предпринять конкретные действия.					
14	Она помогает мне, если я перегружен.					
15	Когда я переживаю стресс, моя партнерша меня избегает.					



*Что предпринимает Ваша партнёрша, когда она переживает стресс или перегружена?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
16	Она рассказывает мне, что рада моей практической поддержке, деловым советам и помощи.					
17	Она просит меня перенять занятия и деятельности, когда она перегружена.					
18	Она показывает мне, когда чувствует себя угнетённой и в плохом настроении.					
19	Она открыто говорит мне, когда она в стрессе и нуждается в моей эмоциональной поддержке.					

*Как Вы реагируете на высказывания Вашей партнёрши по поводу стресса?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
20	Я даю почувствовать моей партнёрше, что я её понимаю и что мне интересна причина её стрессовой ситуации.					
21	Я солидарен с ней и говорю ей, что мне тоже знакомо это чувство.					

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
22	Я упекаю её в том, что она не особо хорошо совладеет со стрессом.					
23	Я говорю моей партнёрше, что не всё так плохо и помогаю ей увидеть ситуацию с другой стороны и облегчить проблему.					
24	Я её слушаю, даю ей возможность выговориться и подбадриваю её.					
25	Я не воспринимаю серьёзно её стрессовую ситуацию.					
26	Когда моя партнёрша в стрессе, я её избегаю.					
27	Хотя я ей помогаю, но неохотно, и считаю, что она сама должна лучше справиться со своими проблемами.					
28	Я беру на себя дела и заботы партнёрши, чтобы уменьшить её нагрузку.					
29	Я пытаюсь целесообразно проанализировать проблему моей партнёрши, чтобы помочь ей понять ситуацию и изменить ход дел.					
30	Я предпринимаю действия, когда у неё много дел, чтобы уменьшить её нагрузку.					

*Как Вы и Ваша партнерша справляетесь со стрессом, который касается вас обоих?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
31	Мы пытаемся вместе справиться с проблемой и ищем конкретные решения.					
32	Мы серьезно относимся к проблеме и анализируем, что нужно делать.					
33	Мы помогаем друг другу увидеть проблему с другой стороны.					
34	Мы расслабляемся вместе: делаем друг другу массаж, плаваем вместе и слушаем музыку.					
35	Мы нежны друг с другом, спим вместе и таким образом пытаемся справиться со стрессом.					

*Как Вы оцениваете Ваше совладание со стрессом как пара?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
36	Я доволен поддержкой моей партнерши и нашим совместным совладанием со стрессом.					
37	Я считаю, что поддержка моей партнерши и наше совместное совладание со стрессом эффективны.					

БЛАНК ОПРОСНИКА ДИАДИЧЕСКОГО КОНИНГА  
(РУССКАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН)

*Инструкция:* В этой анкете речи идёт о том, как Вы и Ваш партнёр справляетесь со стрессовой ситуацией. Пожалуйста, отвечайте на вопросы по возможности спонтанно, долго не раздумывая.

*Что Вы предпринимаете, когда чувствуете себя в стрессовой ситуации/обременены чем-либо?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
1	Если я рада практической поддержке, деловым советам и помощи моего партнёра, я делюсь этой радостью с ним.					
2	Я прошу моего партнёра взять на себя заботы и дела, когда я перегружена.					
3	Я показываю партнёру, что чувствую себя угнетённой и мне плохо.					
4	Я открыто говорю моему партнёру, когда я переживаю стресс и нуждаюсь в его эмоциональной поддержке.					

*Как реагирует Ваш партнёр на Ваши высказывания по поводу стресса?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
5	Он даёт мне почувствовать, что он меня понимает и что ему интересна причина моей стрессовой ситуации.					
6	Он солидарен со мной и говорит мне, что ему тоже знакомо это чувство.					

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
7	Он упрёкает меня в том, что я не особо хорошо совладаю со стрессом.					
8	Он помогает мне увидеть ситуацию с другой стороны и облегчить проблему.					
9	Он меня слушает и даёт мне возможность выговориться.					
10	Он не воспринимает серьёзно мою стрессовую ситуацию.					
11	Хотя он мне и помогает, но делает это неохотно и раздражённо.					
12	Он берет на себя дела и заботы, чтобы уменьшить мою нагрузку.					
13	Он помогает проанализировать проблему, чтобы я смогла предпринять конкретные действия.					
14	Он помогает мне, если я перегружена.					
15	Когда я переживаю стресс, мой партнёр меня избегает.					

*Что предпринимает Ваш партнёр, когда Вы переживаете стресс или перегружены?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
16	Если он рад моей практической поддержке, деловым советам и помощи, он делится со мной этой радостью.					

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
17	Он просит меня взять на себя заботы и дела, когда он перегружен.					
18	Он показывает мне, когда он чувствует себя угнетённым и в плохом настроении.					
19	Он открыто говорит мне, когда он переживает стресс и нуждается в моей эмоциональной поддержке.					

*Как Вы реагируете на высказывания Вашего партнера по поводу стресса?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
20	Я даю почувствовать моему партнеру, что я его понимаю и что мне интересна причина его стрессовой ситуации.					
21	Я солидарна с ним и говорю ему, что мне тоже знакомо это чувство.					
22	Я уверяю его в том, что он не особо хорошо совладает со стрессом.					
23	Я говорю моему партнеру, что не всё так плохо и помогаю ему увидеть ситуацию по-другому и увидеть перспективу ее решения.					
24	Я его слушаю, даю ему возможность выговориться и подбадриваю его.					

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
25	Я не воспринимаю серьёзно его стрессовую ситуацию.					
26	Когда мой партнёр переживает стресс, я его избегаю.					
27	Хотя я ему помогаю, но неохотно, и считаю, что он сам должен лучше справиться со своими проблемами.					
28	Я беру на себя дела и заботы партнёра, чтобы уменьшить его нагрузку.					
29	Я пытаюсь целесообразно проанализировать проблему моего партнёра, чтобы помочь ему понять проблему и изменить ситуацию.					
30	Я предпринимаю действия, когда у него много дел, чтобы уменьшить его нагрузку.					

*Как Вы и Ваш партнер справляетесь со стрессом, который касается вас обоих?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
31	Мы пытаемся вместе справиться с проблемой и ищем конкретные решения.					
32	Мы серьёзно относимся к проблеме и анализируем, что нужно делать.					

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
33	Мы помогаем друг другу посмотреть на проблему по-другому.					
34	Мы расслабляемся вместе: делаем друг другу массаж, плаваем вместе и слушаем музыку.					
35	Мы нежны друг с другом, спим вместе и таким образом нываемся справиться со стрессом.					

*Как Вы оцениваете Ваше совладание со стрессом как пара?*

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
36	Я довольна поддержкой моего партнера и нашим совместным совладанием со стрессом.					
37	Я считаю, что поддержка моего партнёра и наше совместное совладание со стрессом эффективны.					

### **Ключ**

Вопросы оцениваются по 5-балльной шкале от 1 («очень редко») до 5 («очень часто»). Общий балл по DCI является суммой ответов на вопросы 1–35 после перевода с обратным знаком отрицательных ответов на вопросы 7, 10, 11, 15, 22, 25, 26 и 27. Вопросы 36 и 37 – оценочные и не включены в общий балл.

Субшкалы включают сумму баллов по соответствующим им вопросам:

(а) Информирование партнера о личном стрессе (вопросы 1, 2, 3 и 4);

(б) Поддерживающий диалогический контекст субъекта (вопросы 20, 21, 23, 24 и 29);



- (с) Делегированный диадический конинг субъекта (вопросы 28 и 30);
- (d) Пегативный диадический конинг субъекта (вопросы 22, 25, 26 и 27);
- (е) Общение партнера во время стресса (вопросы 16, 17, 18 и 19);
- (f) Поддерживающий диадический конинг партнера (вопросы 5, 6, 8, 9 и 13);
- (g) Делегированный диадический конинг партнера (вопросы 12 и 14);
- (h) Пегативный диадический конинг партнера (вопросы 7, 10, 11 и 15);
- (i) Общий диадический конинг (вопросы 31, 32, 33, 34 и 35);
- (j) Оценка диадического конинга (вопросы 36 и 37);

### **§ 5. Шкалы конфликтов и решения проблем (CPS – Conflicts and problem-solving scales: P.K. Kerig, 1996)**

Методика Шкалы конфликтов и решения проблем – CPS, разработанная Патрицией Кериг (P.K. Kerig, 1996) представляет собой опросник. Адаптирована на канадской выборке, в отечественных исследованиях ранее не использовалась. Переведена и аннотирована Т.А. Крюковой и М.А. Колесниченко сначала в 2006 году по правилам психодиагностической адаптации; затем в 2016–2017 году, всего в четырех эмпирических исследованиях. Измеряет 2 шкалы: 1) супружеский конфликт (частота конфликтов, уровень конфликтов, сфера возникновения конфликтов, степень разрешения конфликтов, исход конфликтов) и 2) стратегии совладания с конфликтом (кооперация, избегание, поиск социальной поддержки, вербальная агрессия, физическая агрессия, вовлечение детей) – каждый респондент оценивает себя (самооценка), своего партнера (сунруга/сунругу – оценка партнера). Посредством полученных результатов о самооценке и оценке партнера двух сунругов вычисляется совместный выбор стратегии совладания пары в целом (совместное совладание). Опросник состоит из 101 утверждения.

*Инструкция:* у всех супружеских пар время от времени возникают конфликты и существует множество путей, с помощью которых партнеры могут справиться справиться с разногласиями, когда они возникают. Пожалуйста, расскажите нам о том, как это делаете Вы.

Поставьте, пожалуйста, в бланке галочку напротив ответа, подходящего Вам.

**1.** Как часто между Вами и Вашим партнером возникают небольшие разногласия (например, «нереналки», действующие друг другу на нервы)?

Один раз в год или меньше

Каждые 4–6 месяцев

Каждые 2–3 месяца

Раз или два в месяц

Раз или два в неделю

Почти каждый день

**2.** Как часто между вами случаются большие разногласия (например, взрывы, драки) – отметьте галочкой в бланке

Один раз в год или меньше

Каждые 4–6 месяцев

Каждые 2–3 месяца

Раз или два в месяц

Раз или два в неделю

Почти каждый день

**3.**

<p>В бланке слева для каждой проблемы поставьте, пожалуйста, баллы, насколько Вы оцениваете ее в своих отношениях по шкале от 0 (совсем нет проблемы) до 100 (серьезная проблема)</p>	<p>В бланке справа для каждой проблемы поставьте, пожалуйста, проценты, обозначающие, как часто Вы разрешаете разногласия так, чтобы оба были довольны от 0 (никогда не довольны) до 100% (всегда). Если совсем нет проблемы, пропустите блок</p>
---	---

Значимость для Вас проблемы 0–100 баллов		% решенных проблем 0–100%
	1. Воспитание детей (проблемы, касающиеся детей).	
	2. Решение проблем, относящихся к работе, карьере.	

Значимость для Вас проблемы 0–100 баллов		% решенных проблем 0–100%
	3. Уравновешивание требований работы и домашней жизни.	
	4. Домашние дела, кто что делает по дому.	
	5. Деньги, распределение семейного бюджета.	
	6. Отдых, занятия в свободное время.	
	7. Отношения с родственниками мужа/жены.	
	8. Отношения с друзьями.	
	9. Ревность/недоверие/внебрачные связи.	
	10. Паши сексуальные отношения.	
	11. Общение друг с другом.	
	12. Проявление любви, интимности, близости.	
	13. Количество времени, проведенного вместе.	
	14. Употребление алкоголя или наркотиков.	
	15. Поведение (правильное, хорошее или адекватное поведение)	
	16. Цели, задачи, намерения, ценности, философия жизни.	
	17. Религия.	
	18. Как мы принимаем решения, кто будет главным.	
	19. Личностные конфликты и разногласия (например, чувство того, что партнер легко поддается переменам настроения, чрезмерно критичен или с ним тяжело найти общий язык).	
	20. Различные мнения относительно равноправия или традиционных ролей мужчины и женщины.	
	21. Прочие (укажите) _____	

4. Какие стратегии Вы и Ваш партнер используете, когда между вами возникают разногласия? Используя четырехбалльную шкалу ниже, слева в бланке укажите, как часто Вы, а справа – Ваш партнер применяете каждую стратегию. Помните, что ответ, входящий в голову первым, возможно, самый лучший.

0 – никогда; 1 – редко; 2 – иногда; 3 – часто

Я		Мой партнер
	1. Обсудить с партнером.	
	2. Открыто выразить мысли и чувства.	
	3. Прислушаться к точке зрения партнера.	
	4. Понять, что на самом деле чувствует другой.	
	5. Постараться обсудить проблему.	
	6. Понять, какое решение, которое удовлетворяло бы потребности нас обоих.	
	7. Решить разногласие с помощью специалиста/психотерапевта/друга.	
	8. Пойти на компромисс, пойти на встречу.	
	9. Понять, как решить проблему.	
	10. Уступить мнению партнера, чтобы избежать ссоры.	
	11. Признать вину, извиниться.	
	12. Заболтать, развеселить, отвлечь другого.	
	13. Понять, как проигнорировать проблему, избегать разговоров о ней.	
	14. Перевести разговор на другую тему.	
	15. Замолчать, скрывать чувства.	
	16. Уйти из комнаты.	
	17. Быстро, стремительно убежать из дома.	
	18. Плакать.	
	19. Сердиться, отказываться говорить, отстраняться.	
	20. Жаловаться, пререкаться.	

Я		Мой партнер
	21. Привлекать со своей стороны друзей, родственников, чтобы доказать свою точку зрения.	
	22. Злиться на ребенка (детей), когда действительно зол на партнера.	
	23. Спорить в присутствии ребенка (детей).	
	24. Вовлекать ребенка (детей) в спор.	
	25. Спорить, когда ребенок (дети) могут услышать.	
	26. Говорить с ребенком (детьми) о конфликтах с партнером.	
	27. Наставлять на своей точке зрения.	
	28. Пытаться убедить партнера в своем образе мыслей.	
	29. Повышать голос, кричать.	
	30. Перебивать, не слушать партнера.	
	31. Становиться насмешливым, саркастичным.	
	32. Предъявлять обвинения.	
	33. Обзывать, оскорблять, ругать.	
	34. Говорить или делать что-то, чтобы задеть за живое партнера.	
	35. Угрожать нарушать отношения.	
	36. Отвергать любовь, привязанность.	
	37. Кидать, ломать вещи, хлывать дверьми.	
	38. Кидать что-нибудь в партнера.	
	39. Угрожать причинением физического вреда партнеру.	
	40. Толкать, нинать, хватать партнера.	
	41. Бить партнера рукой.	
	42. Ударять, нинать, кусать партнера.	
	43. Избивать партнера.	
	44. Вредить себе.	
	45. Прочие (укажите) _____	

5. Для каждого утверждения обведите, пожалуйста, в бланке балл, который лучше всего характеризует последствия ваших разногласий

	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1. Мы чувствуем, что решили его или пришли к взаимопониманию.	0	1	2	3
2. Мы чувствуем себя ближе друг к другу, чем до ссоры.	0	1	2	3
3. Мы веселимся, мирясь друг с другом.	0	1	2	3
4. Мы не разрешаем проблемы, но делаем вид, что решили.	0	1	2	3
5. Мы немного ущемляем друг друга.	0	1	2	3
6. Мы думаем друг о друге хуже, чем до ссоры.	0	1	2	3
7. Мы понимаем, что разговор об этом – пустая трата времени.	0	1	2	3
8. Не разрешая проблемы, мы продолжаем злиться друг на друга.	0	1	2	3
9. Мы перестаем чувствовать злость и раздражение по отношению друг к другу.	0	1	2	3
10. Вся семья, в конце концов, перестает расстраиваться.	0	1	2	3
11. Мы сильно злимся друг на друга долгое время.	0	1	2	3
12. Мы не разговариваем друг с другом некоторое время.	0	1	2	3
13. Мы живем некоторое время отдельно друг от друга.	0	1	2	3

6. Пасколько Вы удовлетворены стратегиями, которые у Вас есть для разрешения Ваших конфликтов? Обозначьте галочкой в бланке для ответов:

*Очень удовлетворен;*

*Хорошо «работает» чаще всего;*

*Иногда «работает», но могло бы быть и лучше;*

*В основном, не удовлетворен;*

*Крайне не удовлетворен.*

7. В целом насколько Вы счастливы от этих отношений? (отметьте в бланке):

*Крайне несчастлив;*

*Не совсем счастлив;*

*Немного несчастлив;*

*В целом счастлив;*

*Счастлив;*

*Очень счастлив;*

*Совершенно (идеально) счастлив.*

### **Ключ**

*Инструкция к обработке (ключу).* Методика состоит из двух шкал:

Субшкала 1. Измерение конфликта и субшкала Стратегии разрешения конфликта. Выделено четыре аспекта в Измерении конфликта: 1) частота/тяжесть, 2) степень трудности проблемы, 3) эффективность и 4) разрешение. Для подсчета баллов по *частоте/тяжести конфликта* высчитывается сумма ответов на вопросы (утверждения) 1 и 2. Ответы на 1-й вопрос (утверждение) подсчитываются от 1 до 6, а на 2-й вопрос (утверждение) от 2 до 12. Балл по *степени трудности проблемы* вычисляется получением среднего значения ответов на вопросы (утверждения) 1–22. *Эффективность* определяется как процент количества раз, когда конфликт был разрешен в вопросах 1–22. (Внимание: при расчетах не включайте ответы, где тяжесть конфликта равна нулю). Затем найдите среднее значение этих ответов.

Субшкала 2. Подсчет баллов по субшкале *Стратегии разрешения конфликта* происходит путем взвешивания баллов по *частоте/тяжести* конфликта и качества разрешения конфликта и их последующего суммирования. Вопросы 1, 2, и 3 уравниваются путем умножения их значений на 2; вопросы 4 и 5 умножением на 1; а вопросы от 6 до 13 умножением на – 2.

*Стратегии по разрешению конфликта* включают *сотрудничество* (сумма ответов на вопросы 1–6), *избегание/капитуляция* (сумма ответов на вопросы 8–17 и 19); *оппозиция или сопротивление* (сумма ответов на вопросы 7, 18–21, 33–34); *вербальная агрессия* (сумма ответов на вопросы 25–32); *физическая агрессия* (сумма ответов на вопросы 35–41); и *вовлечение ребенка в конфликт* (сумма ответов на вопросы 22–24, 45–56; плюс вопрос 1 из списка проблем в первой части Опросника, перекодированные так, что 0–25% = 0, 26–50% = 5, 51–75 % = 2, 76–100% = 3).

Шкалы *Стратегий по разрешению конфликта* могут быть сформированы и подсчитаны по-разному: для каждого партнера отдельно (опираясь на их самоотчет/самооценку, оценку ими своих партнеров или их отношений). Либо может быть вычислено среднее значение для обоих партнеров для суммарного показателя, характеризующего их взаимоотношения:  $W_{me}$  = оценки женой самой себя;  $w_p$  = оценки женой своего партнера;  $W$  = оценки женой себя + своего партнера ( $w_{me} + w_p$ );  $h_{me}$  = оценки мужем/мужчиной себя;  $h_p$  = оценки мужем своей партнерши;  $h$  = оценки мужем/мужчиной самого себя + своей партнерши ( $h_{me} + h_p$ );  $ave$  = среднее  $(w + h) / 2$  (данные жены и мужа, деленные на 2).



## 3.2. Психологическая диагностика близких взаимоотношений партнеров (в паре/диаде)

### § 1. Методика шкалы взаимоотношений (RSQ – Relationship Scales Questionnaire: D. Griffin & K. Bartholomew, 1994)

В опроснике Шкалы взаимоотношений – RSQ исследуются три стандартные шкалы привязанности (уверенность, избегание, тревога), измеряющие четыре стиля привязанности во взрослом возрасте: уверенный, боязливый, избегающий и тревожный. Основанием выступает классификация Д. Боулби и последователей.

1) Надежная привязанность отражает чувство самооценности и ожидания того, что люди в целом добры и отзывчивы.

2) Боязливый стиль привязанности отражает чувство низкой самооценности, недоверие к другим людям, ожидание негативного отношения с их стороны.

3) Тревожный стиль также отражает чувство низкой самооценности, неуверенность человека в том, что его можно любить, при этом для индивидуума характерна позитивная оценка других людей. Такая личность склонна стремиться заслужить внимание и позитивные оценки окружающих.

4) Избегающий стиль характеризуется уверенностью человека в своей ценности, которая сочетается с недоверием и негативным отношением к другим людям. Такие люди склонны защищать себя от возможных разочарований путем избегания близких отношений, поддерживая таким образом собственное чувство независимости и неуязвимости.

Для выявления стилей привязанности испытуемым предлагается ознакомиться с 30 утверждениями и оценить их, отметить, в какой степени они согласны с ними по шкале от 1 до 5 баллов по шкале Лайкерта. В итоге высчитывается степень выраженности (в процентах) каждого стиля привязанности в отношениях человека со значимым Другим.

#### **Ключ**

4 прототипа привязанности: подсчет баллов по шкалам-стилям:

1) Надежный (*Secure*): 3, 9 (противоположный знак), 10, 15, 28 (противоположный знак).

2) Отстраненный/избегающий (*Dismissing*): 2, 6, 19, 22, 26.

3) Озабоченный/захваченный (*Preoccupied*): 6 (противоположный знак), 8, 16, 25.

4) Робкий/натуранный (*Fearful*): 1, 5, 12, 24.

Остальные 13 утверждений (4 7 11 13 14 17 18 20 21 23 27 29 30) – буферные, в подсчете баллов не участвуют.

По каждой шкале рекомендуют подсчитывать средний балл, а общий балл не считать, т.к. шкалы имеют разное количество пунктов.

Опросник *RSQ* не создавался авторами как инструмент измерения категории привязанности. Эти шкалы, скорее, призваны улавливать изменения привязанности у взрослых. Если Вам совершенно необходимо разделить респондентов по стилям привязанности, необходимо использовать стандартизированные баллы.

Идеальное использование данного опросника предполагает извлечение шкал для двух измерений. Это можно сделать: 1) применяя факторный анализ всех оценок высказываний; 2) используя баллы всех четырех прототипов привязанности для создания линейных комбинаций, представляющих измерения привязанности Я-модели и модели Другого.

Таблица 15

*Выраженность стилей привязанности у замещающих родителей в близких отношениях по опроснику «Шкалы взаимоотношений»*

*Гриффин, Бартоломью, 1994*

*(Relationship Scales Questionnaire – RSQ) (n=38)*

Стиль привязанности	Среднее	Медiana	Мин.	Макс.	Ст. откл.
Падежный	57,5	52	24	98	13,68
Боязливый	61,5	60	44	100	17,27
Тревожный	53,2	48	29,	100	19,92
Избегающий	60,0	64	25	88,0	13,43

Известно, что стиль/тип привязанности формируется в раннем детстве на основе опыта взаимодействия с нервичным объектом. Однако не стоит исключать также такой фактор возникновения и становления типа привязанности, как наследственность. В исследованиях А. Picardi, С. Fagnani, L. Stazi и др. (2011) выявлено, что генетические факторы оказывают влияние до 45% на формирование тревожной привязанности и до 36% на формирование избегающей привязанности.

## RSQ

Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и оцените степень Вашего согласия с тем, насколько хорошо и точно оно описывает Ваши чувства по поводу *близких взаимоотношений*.

Высказывания	Совсем не похоже на меня		В неко- торой степени похоже на меня		Очень похоже на меня
1. Мне трудно зависеть от других людей.	1	2	3	4	5
2. Мне очень важно чувствовать себя независимым от других.	1	2	3	4	5
3. Я легко эмоционально сближаюсь с другими.	1	2	3	4	5
4. Я бы хотел (-а) соединиться/сблизиться с другим человеком.	1	2	3	4	5
5. Я боюсь, что мне причинят боль, если позволю себе стать слишком близким кому-то.	1	2	3	4	5
6. Мне комфортно без близких эмоциональных отношений.	1	2	3	4	5
7. Я не уверен (-а), что смогу зависеть от других людей всегда, когда в них нуждаюсь.	1	2	3	4	5

Высказывания	Совсем не нохоже на меня		В неко- торой стенени нохоже на меня		Очень нохоже на меня
8. Я бы хотел (-а) иметь полностью эмоционально близкие, интимные отношения с кем-нибудь.	1	2	3	4	5
9. Я беснокоюсь, если остаюсь один (одна).	1	2	3	4	5
10. Я чувствую себя комфортно, если завишу от кого-либо.	1	2	3	4	5
11. Я тревожусь из-за того, что романтические партнеры на самом деле меня не любят.	1	2	3	4	5
12. Мне трудно полностью доверять другим.	1	2	3	4	5
13. Я беснокоюсь, когда другие слишком сближаются со мной.	1	2	3	4	5
14. Я бы хотел (-а) иметь эмоционально близкие отношения.	1	2	3	4	5
15. Мне снокойно, если другие зависят от меня.	1	2	3	4	5
16. Я нереживаю, что люди не ценят меня так, как я их.	1	2	3	4	5
17. Пикого никогда нет рядом, когда они нужны.	1	2	3	4	5
18. Мое желание сблизиться иногда нугает людей.	1	2	3	4	5
19. Мне очень важно ощущать себя самостоятельным (-ой).	1	2	3	4	5
20. Я нервничаю, когда кто-то слишком сближается со мной	1	2	3	4	5

Высказывания	Совсем не нохоже на меня		В неко- торой стенени нохоже на меня		Очень нохоже на меня
21. Я часто беснокоюсь, что мои романтические партнеры (близкие люди) не захотят жить со мной.	1	2	3	4	5
22. Я вредночитаю, чтобы люди не зависели от меня.	1	2	3	4	5
23. Я нереживаю, что меня бросят.	1	2	3	4	5
24. Я чувствую себя несколько неуютно от близости с другими.	1	2	3	4	5
25. Я думаю, что другие неохотно сближаются со мной так, как мне хотелось бы.	1	2	3	4	5
26. Я вредночитаю ни от кого не зависеть.	1	2	3	4	5
27. Я знаю, что люди будут рядом, когда мне нужно.	1	2	3	4	5
28. Я нереживаю, что есть такие люди, которые не принимают меня.	1	2	3	4	5
29. Романтические партнеры обычно хотят быть ближе, чем мне нужно (комфортно).	1	2	3	4	5
30. Я считаю, что относительно легко сближаюсь с людьми.	1	2	3	4	5

**СПАСИБО!** Все результаты только в научных целях.

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Есть ли у Вас близкие взаимоотношения? \_\_\_\_\_

**§ 2. Мульти-опросник измерения романтической  
привязанности у взрослых  
(MIMARA – Multi-Item Measure of Adult  
Romantic Attachment: К.А. Brennan & P.R. Shaver, 1995,  
адаптация О.А. Екимчик, Т.А. Крюковой, 2009)**

Адаптация методики *MIMARA* (Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых (*ОПИВ*), Ф. Шейвер, 1995) была осуществлена О.А. Екимчик, Т.А. Крюковой, 2009. В эмпирическом исследовании приняли участие 257 человек (145 женщин и 112 мужчин), с их участием проводилась адаптация методики для русскоязычной выборки. Возраст испытуемых колеблется в диапазоне от 18 до 54 лет (средний возраст 25,9 года). В исследовании приняли добровольное участие студенты КГУ имени П.А. Пекрасова, Костромского государственного технологического университета, а также взрослые работающие люди.

Исследования Ф. Шейвер, С. Хейзен взрослой романтической любви, основанные на стадийной теории развития привязанности Дж. Боулби (1969). Ф. Шейвер выделяет в структуре любви три компонента: привязанность, заботу и секс. Ф. Шейвер выделяет взрослую романтическую привязанность, ссылаясь на Дж. Боулби (качество наших привязанностей во взрослом возрасте в значительной степени отражает качество наших ранних привязанностей) как ведущий фактор в проявлении любви по отношению к партнеру.

Включение любви в контекст отношений привязанности, с точки зрения С. Хейзен и Ф. Шейвера, имеет ряд преимуществ: возможность объяснения разных форм ее проявления; объединение в рамках единой теории здоровых и проблематичных проявлений любви; выявление связи между нереживанием любви и одиночеством по аналогии с привязанностью и сепарацией; включение отношений любви в эволюционный контекст. С. Хейзен и Ф. Шейвер (1987) заметили, что многие эмоциональные и поведенческие динамические характеристики отношений матери и младенца также характеризуют взрослые отношения любви. Например, оба вида отношений включают периоды контакта кожа к коже, воркование. Наиболее важно, что, как в отношениях привязанности к родителям в детстве, так и в романтических отношениях привязанности в зрелости, индивид чувствует себя наиболее безопасно и защищено, когда партнер близости доступен

и отзывчив. В таких обстоятельствах партнер может служить «надежной базой» для исследования. Когда человек расстроен, болен или испытывает страх, романтический партнер выступает в роли «безопасного рая» (как и фигура привязанности в детско-родительских отношениях) – источника безопасности, комфорта и защиты (Crowell, Fraley, Shaver, 1999).

В рамках заявленной концепции Ф. Шейвером была разработана методика MIMARA – *Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment* (1995), направленная на изучение взрослой романтической привязанности. Результаты адантации данной методики для русскоязычных респондентов мы приводим.

Методика MIMARA (*Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment*, или «Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых») разработанная К.А. Brennan и P.R. Shaver в 1995 году, представляет собой опросник, позволяющий выявить особенности проявления романтической привязанности у взрослых.

Данная методика широко и точно характеризует привязанность к романтическому партнеру. Она состоит из 70 утверждений, рейтинг каждого из которых обозначается по семибальной шкале (от 1 балла – «совершенно не согласен» до 7 баллов – «совершенно согласен»). Причем она включает в себя как прямые утверждения (например, «Если случается что-то хорошее, то я спора от нетерпения побыстрее рассказать об этом своему партнеру»), так и имеющие обратную формулировку (например, «Мне легко попросить других о помощи»). В методике содержится семнадцать обратных утверждений, которые нуждаются в переводе знака при обработке. Все 70 утверждений распределены по 7 шкалам методики, характеризующим особенности привязанности к романтическому партнеру: *фрустрация, стремление к близости, самоподдержка, амбивалентность, доверие, ревность/страх быть оставленным, «цепляние» за партнера.*

К методике прилагается инструкция:

«Следующие утверждения касаются Ваших чувств, которые Вы испытываете во время романтических отношений, но не те, которые у Вас есть сейчас. Вас интересует, как Вы вообще переживаете близкие отношения. Пожалуйста, ответьте, насколько Вы согласны или не согласны с каждым утверждением». После переводе знака обратных утверждений баллы по каждой шкале сумми-

руются, подсчитывается среднее арифметическое для компонентов привязанности.

Шкала *фрустрация* измеряет степень подавленности и наличие негативных эмоций в близких отношениях. Она включает в себя такие утверждения, как прямое: «Мои романтические партнеры (партнерши) часто уходят от меня» и обратное: «Обычно мои романтические партнеры (партнерши) всегда рядом, когда они мне нужны».

Шкала *стремление к сближению* измеряет готовность к эмоциональной близости с партнером, принятие партнера. Включает в себя утверждения, например, прямое: «Если случается что-то хорошее, то я спешу от нетерпения побыстрее рассказать об этом своему партнеру» и обратное: «Я не пишу моего романтического партнера (партнершу), когда мне плохо».

Шкала *самоподдержка* измеряет уровень автономности/взаимозависимости в эмоциональных отношениях с партнером. В нее входят примерно такие утверждения: прямое «Обычно я предпочитаю одиночество обществу других людей» и обратное «Мне легко попросить других о помощи».

Шкала *амбивалентность* измеряет уровень противоречивости и нестабильности эмоционального отношения к партнеру. Включает в себя следующие утверждения, например: «Иногда, когда я получаю от близких отношений то, чего хочу, я не уверен(-а), хочу ли я этого дальше».

Шкала *доверие* измеряет степень открытости и доверия в отношениях, их эмоциональную стабильность. В нее входят утверждения, например, следующие: прямое: «Я думаю, большинство людей заслуживают доверия» и обратное: «Это рискованно – открывать душу другому человеку».

Шкала *ревность/страх быть оставленным* измеряет степень ревности и концентрированность на отношениях и страх потерять любовь партнера. Пример утверждений: прямое «Я всегда опасюсь, что мой партнер (моя партнерша) может уйти от меня к другому (другой)» и обратное «Я не ревнивый(-ая)».

Шкала *«целения» за партнера* измеряет степень недифференцированности личностных границ в отношениях и психологическое слияние. Пример утверждений: «Я должен(-а) следовать всюду за своим партнером, если я хочу, чтобы он (она) были рядом в случае необходимости (когда он (она) мне нужен (нужны))».



Качественная и статистическая обработка результатов данного теста показала выраженную дифференциацию эмпирических данных. Распределения значений по шкалам фрустрация, стремление к близости, самоподдержка, амбивалентность, доверие, ревность/страх быть оставленным, «деняние» за партнера являются нормальными.

Методика *MIMARA* позволяет измерить выраженность различных компонентов привязанности у респондентов, которые, сочетаясь между собой, характеризуют взрослую романтическую привязанность у человека. Посредством статистической обработки ответов респондентов на вопросы данного опросника мы провели психометрическую проверку *MIMARA*: был вычислен коэффициент внутренней согласованности шкал альфа Кронбаха. Получены достаточно высокие значения этого коэффициента для всей методики в целом ( $\alpha=0,76$ ), затем были вычислены коэффициенты для каждой шкалы опросника.

Шкала *фрустрация* имеет средний уровень согласованности ( $\alpha=0,64$ ) и направлена на измерение подавленности человека в романтических отношениях, выраженность негативных эмоциональных переживаний.

По шкале *стремление к сближению* ( $\alpha=0,79$ ) получились высокие результаты внутренней согласованности вопросов между собой, что свидетельствует о ее надежности. Данная шкала направлена на измерение такой характеристики привязанности, как стремление к близости с партнером.

Шкала *самоподдержка* ( $\alpha=0,65$ ) имеет средний уровень внутренней согласованности вопросов и надежности измерения. Данная шкала направлена на измерение автономности/взаимозависимости в отношениях привязанности.

Мы получили средние значения по согласованности вопросов и ее надежности в шкале *амбивалентность* ( $\alpha=0,69$ ). Данная шкала направлена на измерение противоречивости чувств в отношениях привязанности.

По шкале *доверие* ( $\alpha=0,73$ ) мы имеем высокие результаты внутренней согласованности вопросов и их надежности. Данная шкала позволяет измерить компонент надежной привязанности, характеризующий степень доверия к партнеру и уверенности в стабильности отношений.

Мы получили средние значения по согласованности вопросов и надежности в шкале *ревность/страх быть оставленным* ( $\alpha=0,68$ ).

Данная шкала направлена на измерение тревожности в отношениях, ревности партнера и страха потери отношений привязанности.

Шкала «цепляние» за партнера ( $\alpha=0,61$ ) имеет среднюю степень надежности и согласованности вопросов между собой, что позволяет ее использовать для измерения такого компонента привязанности, как недифференцированность личностных границ и психологическое слияние с романтическим партнером.

Следовательно, полученные результаты и их тщательный анализ на надежность и внутреннюю согласованность методики MIMARA делают возможным ее дальнейшее применение на русскоязычной выборке. Далее мы вычислили дескриптивные показатели выраженности компонентов привязанности для русскоязычных респондентов (таблицы 16–18).

Таблица 16

*Описательная статистика по шкалам взрослой романтической привязанности (MIMARA) для общей выборки (n = 257)*

Шкалы	Среднее (m)	Минимум	Максимум	Нижний квартиль	Верхний квартиль	SD
Фрустрация	3,32	1,60	5,60	2,80	3,80	0,77
Стремление к сближению	5,25	2,70	6,90	4,80	5,90	0,92
Самоподдержка	3,77	2,20	5,80	3,20	4,20	0,80
Амбивалентность	3,82	1,80	6,00	3,20	4,40	0,92
Доверие	3,87	1,60	6,00	3,30	4,50	0,84
Ревность/страх быть оставленным	4,10	2,00	6,30	3,50	4,70	0,90
«Цепляние» за партнера	3,92	1,80	6,30	3,40	4,40	0,76

Исходя из данных, представленных в таблице 16, видно, что в целом по выборке привязанность характеризуется яркой выраженностью стремления к близости с любимым человеком, ревностью и страхом потерять отношения и нечеткой дифференциацией личностных границ с партнером, низкой степенью подавленности отношениями и положительными эмоциями. При этом необходимо отметить, что наибольший разброс имеют такие характеристики взрослой романтической привязанности, как

*стремление к сближению, амбивалентность и ревность/страх быть оставленным.* Следовательно, в выборке имеются люди как с очень интенсивным выражением этих особенностей эмоционального отношения, так и с очень слабым.

Далее мы проанализировали отдельно выраженность привязанности у мужчин и женщин. Данные, представленные в таблице 17, характеризуют привязанность у мужчин. В мужской выборке необходимо отметить высокую выраженность *стремления к сближению* и низкую *фрустрацию* отношениями, но при этом более выражена и *самоподдержка*.

Следовательно, в отношениях мужчина стремится к эмоциональной близости с партнершей, делит с ней положительные эмоции, но в трудных ситуациях ему сложнее просить у нее о помощи. Мужчине сложнее принять взаимозависимость в отношениях. Отношения любви мужчине доставляют радость и положительные эмоции. Характерной особенностью выраженности эмоционального компонента любви у мужчин является примерно одинаковый разброс по всем компонентам привязанности, кроме *стремления к сближению*. Это говорит о том, что в выборке присутствуют те мужчины, которые стремятся к близости со своими любимыми, а также и те, кто предпочитает сохранять дистанцию и скрывать свои эмоции.

Таблица 17

*Описательная статистика по шкалам взрослой романтической привязанности (MIMARA) для мужчин (n=112)*

Шкалы	Среднее (m)	Минимум	Максимум	Нижний квартиль	Верхний квартиль	SD
Фрустрация	3,27	1,60	4,90	2,80	3,70	0,69
Стремление к сближению	5,00	2,70	6,90	4,55	5,70	0,91
Самоподдержка	3,91	2,20	5,80	3,35	4,40	0,79
Амбивалентность	3,59	1,90	5,50	3,00	4,20	0,78
Доверие	3,81	1,60	6,00	3,30	4,30	0,78
Ревность/страх быть оставленным	3,87	2,00	6,30	3,40	4,30	0,75
«Цепляние» за партнера	3,85	2,10	6,30	3,40	4,30	0,73

Таблица 18

Описательная статистика по шкалам взрослой романтической привязанности (MIMARA) для женщин ( $n=145$ )

Шкалы	Среднее (m)	Минимум	Максимум	Нижний квартиль	Верхний квартиль	SD
Фрустрация	3,37	1,80	5,60	2,90	3,90	0,82
Стремление к сближению	5,45	3,10	6,90	4,90	6,20	0,87
Самоподдержка	3,67	2,20	5,80	3,10	4,10	0,81
Амбивалентность	3,99	1,80	6,00	3,30	4,70	0,98
Доверие	3,92	1,80	6,00	3,30	4,50	0,89
Ревность/страх быть оставленным	4,29	2,20	6,20	3,60	5,00	0,97
«Цепляние» за партнера	3,97	1,80	5,90	3,50	4,40	0,78

У женщин в целом привязанность характеризуется следующими особенностями: интенсивным стремлением к близости с партнером, страхом потерять отношения, противоречивостью чувств и слабой дифференцированностью личностных границ с любимым человеком. Следовательно, эмоциональный компонент любви у женщин выражен несколько ярче и представляет собой сложное сочетание положительных и отрицательных эмоций, противоречивые чувства к любимому человеку. У женщин выше стандартные отклонения по всем компонентам привязанности, что говорит о большом разбросе в выборке в целом по всем особенностям эмоционального отношения. Наибольший разброс значений по компонентам *амбивалентность* и *ревность/страх/быть оставленным*. Следовательно, среди наших респондентов присутствуют женщины, у которых ярко выражен страх потерять отношения и высокая интенсивность противоречивости чувств к партнеру, так и те, которым данные характеристики привязанности совсем не свойственны.

Затем мы с помощью t-критерия Стьюдента сравнили интенсивность выраженности компонентов привязанности у мужчин и женщин. Пами были получены достоверно значимые различия по следующим компонентам привязанности: стремление к сближению ( $m_{\text{м}}=5,00$   $m_{\text{ж}}=5,45$ ,  $t=4,07$  при  $p=0,000$ ), самоподдержка

( $m_m = 3,91$   $m_{ж} = 3,67$ ,  $t = -2,43$  при  $p = 0,02$ ), амбивалентность ( $m_m = 3,59$   $m_{ж} = 3,99$ ,  $t = 3,61$  при  $p = 0,000$ ) и ревность/страх быть оставленным ( $m_m = 3,87$   $m_{ж} = 4,29$ ,  $t = 3,75$  при  $p = 0,000$ ). Следовательно, у женщин интенсивней, чем у мужчин, проявляется стремление к эмоциональной близости с партнером, противоречивость чувств в отношении его и страх утраты любви партнера. Женщины гораздо легче, чем мужчины, принимают взаимозависимость в любви, чаще стремятся поделиться радостными переживаниями, им проще обратиться за помощью в трудной ситуации к любимому. При этом женщины чаще испытывают раздражение к своему партнеру, требуют проявления внимания и любви, проявляют беспокойство во время разлуки, переживают, что их любимый может заинтересоваться кем-то ещё. Следовательно, эмоциональный компонент любви у женщин выражен сильнее, чем у мужчин, и насыщен как положительными, так и отрицательными эмоциями, противоречивыми чувствами к партнеру.

#### БЛАНК

##### *Инструкция*

Следующие утверждения касаются ваших чувств, которые Вы испытываете во время романтических отношений, но не тех, которые у Вас есть сейчас. Вас интересует, как Вы вообще оцениваете (переживаете) близкие отношения. Пожалуйста, ответьте, насколько Вы согласны или не согласны с каждым из утверждений. Обведите в кружок ту цифру, которая в наибольшей степени отражает Ваши чувства:

- 1 – совершенно не согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – не совсем согласен;
- 4 – не могу решить;
- 5 – почти согласен;
- 6 – согласен;
- 7 – совершенно согласен.

№	Утверждения	Варианты ответа						
1	Иногда, когда я получаю от близких отношений то, чего хочу, я не уверен(-а), хочу ли я этого дальше.	1	2	3	4	5	6	7
2	Я не ревнивый(-ая).	1	2	3	4	5	6	7

№	Утверждения	Варианты ответа						
3	Если случается что-то хорошее, то я стараю от нетерпения побыстрее рассказать об этом своему партнеру.	1	2	3	4	5	6	7
4	Обычно мои романтические партнеры (партнерши) всегда рядом, когда они мне нужны.	1	2	3	4	5	6	7
5	Часто, когда я думаю, что могу зависеть от кого-то, этот человек не может принять это.	1	2	3	4	5	6	7
6	Мои романтические партнеры (партнерши) часто уходят от меня.	1	2	3	4	5	6	7
7	Я думаю, большинство людей заслуживают доверия.	1	2	3	4	5	6	7
8	Мои романтические партнеры (партнерши) редко уделяли мне внимание.	1	2	3	4	5	6	7
9	Мне нравится быть как можно ближе эмоционально с моими романтическими партнерами (партнершами).	1	2	3	4	5	6	7
10	Я часто разочаровываюсь, так как мои романтические партнеры (партнерши) не понимают меня.	1	2	3	4	5	6	7
11	Мне необходимо внимание и любовь, но иногда я чувствую дискомфорт, получая их.	1	2	3	4	5	6	7
12	Мне легко спросить других о помощи.	1	2	3	4	5	6	7
13	Я должен(-а) следовать всюду за своим партнером, если я хочу, чтобы он (она) были рядом в случае необходимости (когда он (она) мне нужен (нужны)).	1	2	3	4	5	6	7
14	Мои романтические партнеры (партнерши) не всегда находятся рядом, как бы мне хотелось.	1	2	3	4	5	6	7

№	Утверждения	Варианты ответа						
15	Я всегда опасалась, что мой партнер (моя партнерша) может уйти от меня к другому (другой).	1	2	3	4	5	6	7
16	Иногда я горячо люблю своего партнера (партнершу), но иногда я сдерживаю себя и не показываю своих чувств.	1	2	3	4	5	6	7
17	Я не так часто чувствую потребность следовать повсюду за своим партнером (партнершей), чтобы знать, где он находится.	1	2	3	4	5	6	7
18	Обычно я предпочитаю одиночество обществу других людей.	1	2	3	4	5	6	7
19	Мои романтические партнеры (партнерши) часто невнимательны (нетактичны) ко мне.	1	2	3	4	5	6	7
20	Когда мой партнер (партнерша) не со мной, я боюсь, что в это время он (она) может заинтересоваться кем-то еще.	1	2	3	4	5	6	7
21	Иногда я злюсь, потому что никто меня не любит так, как я этого хочу.	1	2	3	4	5	6	7
22	Часто я не уверен(-а), что же я в действительности чувствую к своему партнеру (партнерше).	1	2	3	4	5	6	7
23	Все мои романтические партнеры (партнерши) обычно заслуживают доверия.	1	2	3	4	5	6	7
24	Если мой партнер (моя партнерша) оказывает кому-либо внимание, я ревную.	1	2	3	4	5	6	7
25	Я люблю делиться новостями с моим романтическим партнером (партнершей).	1	2	3	4	5	6	7
26	Это рискованно – открывать душу другому человеку.	1	2	3	4	5	6	7

№	Утверждения	Варианты ответа						
27	Если я далеко от своего партнера (партнерши), то я очень сильно скучаю.	1	2	3	4	5	6	7
28	Я редко прошу других о какой-нибудь помощи.	1	2	3	4	5	6	7
29	Я всегда скучаю по своему партнеру (партнерше), если мы не вместе, но когда мы рядом, мне хочется сбежать от него.	1	2	3	4	5	6	7
30	Иногда люди меняют свои чувства ко мне без каких-либо видимых причин.	1	2	3	4	5	6	7
31	Я не торжась заводить длительные отношения, предполагающие ответственность.	1	2	3	4	5	6	7
32	Я не из тех людей, которые с готовностью помогают другим, когда им это нужно.	1	2	3	4	5	6	7
33	Мои романтические партнеры обычно понимали, что мне нужно.	1	2	3	4	5	6	7
34	Это всегда помогает – обратиться в трудную минуту к своему партнеру (партнерше) за поддержкой.	1	2	3	4	5	6	7
35	Мне часто трудно понять, влюблен(-а) ли я в своего партнера (партнершу) или нет.	1	2	3	4	5	6	7
36	Я всегда мог(-ла) положиться на своих партнеров и надеяться на их заботу и понимание.	1	2	3	4	5	6	7
37	Очень часто я хочу быть ближе к моему романтическому партнеру (партнерше).	1	2	3	4	5	6	7
38	Даже после короткой разлуки я с нетерпением жду встречи с партнером (партнершей).	1	2	3	4	5	6	7



№	Утверждения	Варианты ответа						
39	Я бы хотел(-а), чтобы мой партнер (партнерша) был(-а) более открыт для меня.	1	2	3	4	5	6	7
40	Когда я не влюблен(-а), я чувствую тревогу и небезопасность.	1	2	3	4	5	6	7
41	Я редко беспокоюсь, что мой романтический партнер (партнерша) уйдет от меня.	1	2	3	4	5	6	7
42	Мне легко доверять романтическим партнерам (партнершам).	1	2	3	4	5	6	7
43	Иногда я уверен(-а), что могу доверять партнеру, но в другое время я не так уверен(-а) в этом.	1	2	3	4	5	6	7
44	Я ищу заботу и поддержку от других людей, когда я чем-то обеспокоен(-а) или болею.	1	2	3	4	5	6	7
45	Обычно мои романтические партнеры (партнерши) делают, что хотят, не считаясь с моими желаниями.	1	2	3	4	5	6	7
46	Мне не комфортно быть далеко от своего партнера (партнерши).	1	2	3	4	5	6	7
47	Я без колебаний прошу помощи, когда она мне нужна.	1	2	3	4	5	6	7
48	Лучше быть осторожной, общаясь с другими людьми.	1	2	3	4	5	6	7
49	Я не получал(а) достаточно признания от романтических партнеров (партнерш).	1	2	3	4	5	6	7
50	Большинство людей имеют хорошие намерения и доброе сердце.	1	2	3	4	5	6	7
51	Я не возражаю против того, чтобы спросить других о заботе, совете или помощи.	1	2	3	4	5	6	7
52	Я не могу доверять большинству людей.	1	2	3	4	5	6	7

№	Утверждения	Варианты ответа						
53	Я наслаждалась, разговаривая со своим партнером (партнершей) практически обо всём.	1	2	3	4	5	6	7
54	Я предпочитаю быть в одиночестве, если я опечален(-а) или болен(-льна).	1	2	3	4	5	6	7
55	Доверять другим – легко.	1	2	3	4	5	6	7
56	Мне не нужно много любви от моего романтического партнера (партнерши).	1	2	3	4	5	6	7
57	Я считаю: это тяжело зависеть от других.	1	2	3	4	5	6	7
58	Мне нравится рассказывать своему партнеру (партнерше) обо всём, что случается за день.	1	2	3	4	5	6	7
59	Я чувствую себя нормально, если завишу от других людей.	1	2	3	4	5	6	7
60	Мой партнер заставляет меня сомневаться в самом себе.	1	2	3	4	5	6	7
61	Иногда я чувствую злость и раздражение по отношению к своему партнеру (партнерше), но не знаю почему.	1	2	3	4	5	6	7
62	Я часто беспокоюсь, что мой партнер (партнерша) в действительности меня не любит.	1	2	3	4	5	6	7
63	Я считаю, что сблизиться с другими относительно легко.	1	2	3	4	5	6	7
64	Мой романтический партнер (партнерша) не принимает всерьёз то, что меня беспокоит.	1	2	3	4	5	6	7
65	Я не часто беспокоюсь, что мой партнер (партнерша) меня бросит.	1	2	3	4	5	6	7
66	Я обычно запис(-лась) на романтических партнеров (партнеров), если они игнорировали меня.	1	2	3	4	5	6	7

№	Утверждения	Варианты ответа						
67	Мои романтические партнеры (партнерши) часто не оказывались рядом, когда я в них нуждался (-лась).	1	2	3	4	5	6	7
68	Иногда я чувствую, что сближение с другим человеком приносит беспокойство.	1	2	3	4	5	6	7
69	Я не пишу моего романтического партнера (партнершу), когда мне плохо.	1	2	3	4	5	6	7
70	Мне грустно, если мой партнер (партнерша) не проводит со мной столько времени, сколько я хочу.	1	2	3	4	5	6	7

### Ключ

Методика обработки данных: после перевода знака 17 вопросов (2, 4, 12, 26, 36, 41, 44, 47, 48, 51, 52, 56, 57, 59, 63, 65, 69) вычисляется среднее арифметическое для каждой из следующих шкал:

1. *Фрустрация* (4, 6, 10, 19, 21, 33, 36, 49, 60, 64),
2. *Стремление к сближению* (3, 9, 25, 27, 34, 38, 53, 56, 58, 69),
3. *Самоподдержка* (12, 18, 28, 32, 44, 47, 51, 54, 59, 63),
4. *Амбивалентность* (1, 11, 16, 22, 29, 31, 35, 43, 61, 68),
5. *Доверие, уверенность* (5, 7, 23, 26, 42, 48, 50, 52, 55, 57),
6. *Ревность/страх, что тебя бросят* (2, 15, 17, 20, 24, 41, 46, 62, 65, 70),
7. *«Срастание» с партнером* (8, 13, 14, 30, 37, 39, 40, 45, 66, 67).

Далее полученные показатели сравниваются с нормами (таблица 19), и определяется уровень выраженности компонентов привязанности.

Таблица 19

### Нормативные показатели по шкалам взрослой романтической привязанности (MIMARA)

Шкалы	Выборки	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Фрустрация	общая	1,6-2,7	2,8-3,8	3,9-5,6
	мужчины	1,6-2,7	2,8-3,7	3,8-4,9
	женщины	1,8-2,8	2,9-3,9	4,0-5,6

Окончание таблицы 19

Шкалы	Выборки	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Стремление к сближению	общая	2,7-4,7	4,8-5,9	6,0-6,9
	мужчины	2,7-4,54	4,55-5,70	5,8-6,9
	женщины	3,1-4,8	4,9-6,2	6,3-6,9
Самоподдержка	общая	2,2-3,1	3,2-4,2	4,3-5,8
	мужчины	2,2-3,34	3,35-4,40	4,5-5,8
	женщины	2,2-3,0	3,1-4,1	4,2-5,8
Амбивалентность	общая	1,8-3,1	3,2-4,4	4,5-6,0
	мужчины	1,9-2,9	3,0-4,2	4,3-5,5
	женщины	1,8-3,2	3,3-4,7	4,8-6,0
Доверие	общая	1,6-3,2	3,3-4,5	4,6-6,0
	мужчины	1,6-3,2	3,3-4,3	4,4-6,0
	женщины	1,8-3,2	3,3-4,5	4,6-6,0
Ревность/страх быть оставленным	общая	2,0-3,4	3,5-4,7	4,8-6,3
	мужчины	2,0-3,3	3,4-4,3	4,4-6,3
	женщины	2,2-3,5	3,6-5,0	5,1-6,2
«Цепляние» за партнера	общая	1,8-3,3	3,4-4,4	4,5-6,3
	мужчины	2,1-3,3	3,4-4,3	4,4-6,3
	женщины	1,8-3,4	3,5-4,4	4,5-5,9

**§ 3. Методика установки на любовь и секс  
(AALS – Attitudes About Love and Sex – «Colors of Love»:  
С. Hendrick & S. Hendrick, 1986, адаптация О.А. Екимчик,  
Т.А. Крюковой, 2011)**

Адаптация методики AALS (Установки на любовь и секс (УЛС), К. Хендрик и С. Хендрик, 1986) проводилась одновременно с методикой ОРПВ, но полученные нами первоначальные результаты потребовали некоторой доработки. Здесь мы приводим результаты после уточнений и корректировок. В частности, во время доработки над адаптацией методики была увеличена выборка на 100 человек (50 мужчин и 50 женщин).

*Установки на любовь и секс (AALS – Attitudes About Love and Sex или «Colors of Love» – Цвета любви)*, разработана С. Hendrick и S. Hendrick в 1984 году на основе теории стилей любви Дж.А. Ли. Он разработал следующую классификацию стилей любви:

Любовь-сторгэ – это любовь-дружба, любовь-понимание, возникает постепенно. При таком стиле любви преобладает доверие, тесное общение, глубокая душевная близость, отношения отличаются особой прочностью. Секс является продолжением душевной близости, входит в отношения на поздних ступенях сближения. Такая любовь неэгоистична, в ней сильна дружеская привязанность.

Любовь-аганэ – самоотверженная любовь, полная альтруизма и обожания, терпения и негаснущей привязанности, в ней сильны душевные и духовные ноты, чувства более горячие, чем сторгэ, сильная страсть.

Любовь-эрос – это пылкое чувство, страстное и длительное. Характеризуется эстетическим влечением к телесной красоте, ярко выражено сексуальное начало, но присутствует и духовность, хотя в менее выраженной форме. Любовь-эрос чаще всего «моногамна», испытывающие её мало склонны к «боковым» влюблённостям. Присутствует некоторая степень зависимости от объекта любви.

Мания или любовь-одержимость – это бурное и амбивалентное чувство, характеризуется наличием сильно выраженной ревности. У людей с преобладанием данного типа любви обычно снижена самооценка, повышенная тревожность и ранимость, бывают психологические срывы и сексуальные трудности. Это несимметричная и саморазрушающая любовь.

Прагма – это спокойное, благоразумное чувство, характерное для прагматиков. Чувства подчинены разуму, трезвый «житейский» расчет. Характеризуется привязанностью и симпатией, прочностью и длительностью.

Людус – любовь-игра, характеризуется поверхностностью и неразборчивостью отношений, я-центричностью чувств, ревность и чувство собственника отсутствует. Сексуальная однообразность, стремление всегда получать приятные ощущения.

Данная классификация основана на когнитивных представлениях, оценках, установках на отношения с партнером и поведенческих проявлениях любви. К. Хендрик, С. Хендрик (1986) в своем исследовании продолжили работу Дж.А. Ли и сконструировали шкалы для оценки этих стилей любви. Эта методика широко используется в зарубежных исследованиях стилей любви. Она состоит из 42 прямых утверждений, которые образуют 6 шкал или стилей любви и охватывают различные когнитивно-поведенческие проявления любви к партнеру.

К методике прилагается следующая *инструкция*: «Некоторые приведенные ниже утверждения относятся к особым любовным отношениям, а другие отражают общепринятые взгляды на любовь и романтические отношения. Отметьте, пожалуйста, степень своего согласия с данными утверждениями, зачеркнув соответствующую цифру. Думайте о Вашем настоящем любимом. Если Вы ни с кем не встречаетесь в настоящее время, думайте о Вашем последнем партнере». После прочтения инструкции респонденты отмечают свою степень согласия или несогласия с утверждениями по пятибалльной шкале Лайкерта (от 1 – совершенно не согласен до 5 – совершенно согласен). Затем подсчитывается среднее арифметическое по каждой шкале и шкала с максимальным значением определяется как доминирующий стиль любви у респондента.

Представленные в методике шкалы образуют 6 стилей любви:

*Эрос* – это пылкий, страстный стиль любви с преобладанием сексуального начала. Пример утверждений «Между моей любимой и мной существует физическое влечение (“химия любви”)».

*Людус* – этот стиль характеризует поверхностность отношений и стремление избежать интимности с партнером. Пример утверждений: «Я стараюсь, чтобы моя любимая была несколько не уверена во мне (моих обещаниях)».

*Сторгэ* – это стиль описывает доверительные спокойные отношения, стабильные, страсть отсутствует. Пример утверждений: «Понболее удовлетворяющие меня любовные отношения начинались у меня из хорошей дружбы».

*Прагма* – это прагматичный стиль любви, с ярко выраженным рациональным началом; отличается стабильностью и слабо выраженными чувствами. Пример утверждений: «Я учитываю то, кем человек собирается стать в жизни, прежде чем связать себя с ним».

*Мания* – этот стиль любви характеризуется повышенной одержимостью отношениями, их нестабильностью и противоречивостью чувств. Пример утверждений: «Когда влюблен, я так волнуюсь, что не могу спать».

*Агапэ* – для этого стиля характерны глубокие, страстные чувства, центрация на партнере и его потребностях и самоограничение в пользу любимого. Пример утверждений: «Я вынесу все ради моего любимого».

В настоящее время имеются эмпирические нормы, полученные на больших выборках испытуемых (США). По результатам нашего исследования были также подсчитаны нормы по всем 6 шкалам эрос, людус, сторгэ, прагма, мания и аганэ.

Далее мы проверили на надежность методику Установки на любовь и секс (*Attitudes About Love and Sex*), измеряющую выраженность стилей любви у респондентов. С помощью статистической обработки ответов респондентов на вопросы данного опросника мы провели психометрическую проверку *Attitudes About Love and Sex*: был вычислен коэффициент внутренней согласованности шкал альфа Кронбаха. Для всего опросника в целом были получены высокие значения надежности и внутренней согласованности вопросов альфа Кронбаха ( $\alpha=0,77$ ).

По шкале *эрос* ( $\alpha=0,57$ ), измеряющей стиль любви эрос с ярко выраженным сексуальным началом, мы получили средние значения внутренней согласованности и надежности.

Шкала *людус* ( $\alpha=0,58$ ) имеет средние значения по надежности и внутренней согласованности вопросов между собой. Данная шкала направлена на измерение стиля любви, характеризующегося нестабильными и поверхностными отношениями.

По шкале *сторгэ* ( $\alpha=0,54$ ) мы получили средние результаты внутренней согласованности вопросов и ее надежности. Шкала *сторгэ* измеряет выраженность стиля любви, который характеризуется теньными заботливыми, стабильными отношениями с отсутствием страсти.

Шкала *прагма* ( $\alpha=0,69$ ) показала хорошие результаты надежности и внутренней согласованности вопросов между собой. Данная шкала измеряет стиль любви, характеризующийся слабой выраженностью эмоционального аспекта и рациональностью.

Мы получили средние результаты надежности и внутренней согласованности по шкале *мания* ( $\alpha=0,66$ ). Данная шкала измеряет стиль любви, характеризующийся нестабильными отношениями, противоречивыми чувствами и ностунками по отношению к любимому человеку.

По шкале *аганэ* ( $\alpha=0,81$ ) нами получены высокие результаты внутренней согласованности вопросов и надежности измерения. Шкала *аганэ* измеряет стиль любви, характеризующийся страстью, эмоциональностью и самоотверженностью. Из всех шкал данной методики она была наиболее чувствительной среди наших респондентов.

Далее мы сопоставили полученные нами результаты в первом и втором исследовании с коэффициентом надежности, вычисленными авторами методики при ее разработке (таблица 20).

Таблица 20

*Коэффициенты внутренней согласованности методики Установки на любовь и секс (AALS) на иностранной и русской выборках*

Параметры надежности	(n)	Эрос	Людус	Сторгэ	Нрагма	Магия	Агапэ
<i>Первое исследование авторов методики С. Hendrick и S. Hendrick (1984)</i>							
Усредненный коэффициент корреляции между утверждениями	807	0,27	0,31	0,19	0,38	0,28	0,43
Альфа Крอปбаха ( $\alpha$ )	807	0,70	0,76	0,62	0,81	0,73	0,84
Стандартизованная альфа	807	0,72	0,76	0,62	0,81	0,73	0,84
<i>Второе исследование авторов методики С. Hendrick и S. Hendrick (1986)</i>							
Усредненный коэффициент корреляции между утверждениями	567	0,26	0,29	0,24	0,30	0,27	0,41
Альфа Крอปбаха ( $\alpha$ )	567	0,70	0,74	0,69	0,74	0,72	0,83
Стандартизованная альфа	567	0,71	0,74	0,68	0,75	0,72	0,83
<i>Исследование на русскоязычной выборке (2008)</i>							
Усредненный коэффициент корреляции между утверждениями	257	0,16	0,17	0,15	0,24	0,22	0,38
Альфа Крอปбаха ( $\alpha$ )	257	0,57	0,58	0,54	0,69	0,66	0,81
Стандартизованная альфа	257	0,58	0,58	0,55	0,69	0,66	0,81
<i>Исследование на русскоязычной выборке (2011)</i>							
Альфа Крอปбаха ( $\alpha$ )	357	0,72	0,66	0,67	0,67	0,70	0,85
Стандартизованная альфа	357	0,73	0,65	0,67	0,67	0,70	0,85

На основе сопоставления коэффициентов методики мы приходим к выводу, что внутренняя согласованность по шкалам при



адаптации методики получилась несколько ниже, чем при ее создании, однако в пределах допустимых значений. Наиболее чувствительной оказалась шкала *агапэ*. С другой стороны, полученные расхождения в коэффициентах согласованности могут свидетельствовать о различии в когнитивных представлениях о любви между иностранной и русскоязычной выборкой. И адаптацию данной методики можно продолжить в дальнейшем.

Затем мы вычислили нормативные показатели выраженности стилей любви у русскоязычных респондентов. В целом по выборке и отдельно для мужчин и женщин (таблицы 21–23).

Анализируя в общей выборке средние значения по шкалам, измеряющим стили любви, мы приходим к выводу, что наиболее свойственны нашим респондентам установки на эротическую любовь, самоотверженную любовь и любовь-одержимость, и менее – установки на любовь-флирт и прагматичную любовь.

При этом наибольшим разбросом обладают шкалы: *фрагма*, *магия* и *агапэ*. Это свидетельствует о том, что среди наших респондентов данные установки выражены полярно и образуют своего рода континуум, то есть присутствуют люди, у которых данные стили любви явно доминируют, так и те, которым подобное поведение вообще не свойственно. Стиль любви *эрос* имеет наибольшее среднее значение и наименьшее стандартное отклонение, это отражает явное доминирование эротической любви у большинства респондентов. Доминирование установок на сексуальные отношения в любви свидетельствует о важности внешней привлекательности любимого человека и сексуального влечения к нему.

Таблица 21

*Дескриптивная таблица по шкалам стилей любви методики Установки на любовь и секс (AALS) общей выборки (n=257)*

Шкалы	Среднее (m)	Минимум	Максимум	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Станд. отклонение
Эрос	3,82	2,14	5,00	3,43	4,29	0,61
Людус	2,75	1,14	4,43	2,29	3,29	0,69
Сторгэ	3,06	1,14	4,57	2,57	3,57	0,67
Фрагма	2,73	1,00	4,57	2,14	3,29	0,72
Магия	3,23	1,00	5,14	2,71	3,71	0,73
Агапэ	3,57	1,29	5,00	3,00	4,29	0,85

Таблица 22

*Дескриптивная таблица по шкалам стилей любви методики Установки на любовь и секс (AALS) для мужчин (n=112)*

Шкалы	Среднее (m)	Минимум	Максимум	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Станд. отклонение
Эрос	3,86	2,14	4,86	3,43	4,29	0,59
Людус	2,72	1,14	4,43	2,29	3,14	0,66
Сторгэ	3,06	1,57	4,57	2,71	3,57	0,68
Нрагма	2,62	1,14	4,43	2,14	3,14	0,69
Мания	3,05	1,00	4,71	2,57	3,57	0,71
Агапэ	3,61	1,29	5,00	3,14	4,29	0,90

Для мужчин в целом характерны эротическая и самоотверженная любовь и в меньшей степени выражены установки на любовь-игру и нрагматичную любовь. Также у мужчин слабее выражена любовь-одержимость, чем по общей выборке в целом. При этом важно отметить, что наибольший разброс значений у мужчин наблюдается по шкалам *агапэ* и *мания* и наименьший по шкале *эрос*. Следовательно, установки на эротическую любовь и сексуальные отношения свойственны практически всем нашим респондентам мужского пола, а самоотверженная любовь и любовь-одержимость имеют у них как высокую, так и низкую степень выраженности.

Таблица 23

*Дескриптивная таблица по шкалам стилей любви методики Установки на любовь и секс (AALS) для женщин (n=145)*

Шкалы	Среднее (m)	Минимум	Максимум	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Станд. отклонение
Эрос	3,79	2,14	5,00	3,29	4,29	0,63
Людус	2,77	1,29	4,43	2,29	3,29	0,71
Сторгэ	3,06	1,14	4,57	2,57	3,57	0,68
Нрагма	2,81	1,00	4,57	2,14	3,43	0,72
Мания	3,37	1,00	4,85	2,86	3,86	0,71
Агапэ	3,53	1,29	5,00	2,86	4,14	0,81

У женщин доминирующую роль занимают установки на эротическую любовь и сексуальные отношения, на самоотверженную

любовь и любовь-одержимость. Следовательно, на когнитивно-новеденческом уровне любовное отношение к партнеру у женщин проявляется в стремлении к сексуальной близости и восхищению его привлекательностью, ограничением, приоритетом благополучия любимого человека и сильной вовлеченностью в отношения, бурным проявлением своих чувств. Необходимо заметить, что у женщин в большей степени выражены установки на любовь-одержимость, чем у мужчин и во выборке в целом. Следовательно, для них характерней бурное и эмоциональное выражение своих чувств и противоречивость поступков в отношениях любви, стремление выяснять отношения с партнером.

Наибольший разброс значений как у женщин, так и у мужчин по шкале *агапэ* и наименьший по шкале *эрос*, то есть сексуальные отношения занимают важное место в отношениях любви и у женщин тоже, а самоотверженная и альтруистичная любовь может быть интенсивно выражена либо практически отсутствовать.

Далее было проведено статистическое сравнение выраженности стилей любви у мужчин и женщин с помощью *t*-критерия Стьюдента. Были получены результаты, подтверждающие достоверное различие по половому признаку для стилей любви прагма ( $m_m = 2,62$   $m_{ж} = 2,81$ ,  $t = 2,03$  при  $p = 0,04$ ) и магия ( $m_m = 3,05$   $m_{ж} = 3,37$ ,  $t = 3,42$  при  $p = 0,001$ ). Следовательно, для женщин в большей степени характерны установки на прагматическую любовь и установки на любовь-одержимость по сравнению с мужчинами. У мужчин указанные установки выражены в значительно меньшей степени. Данные различия ещё раз подтверждают нолярность, которая свойственна женщинам в когнитивно-новеденческом проявлении любви: они могут как полностью отдаться чувствам и потерять над ними контроль в отношениях с партнером, так и подчинить собственные чувства разуму и исходить только из рациональных носылок. По стилям любви *эрос*, *агапэ*, *людус* и *стагэз* достоверно значимых различий не было выявлено, следовательно, они в равной степени выражены как у мужчин, так и у женщин.

На основе анализа таблиц и результатов статистического сравнения вычислены нормативные показатели по шкалам стилей любви у взрослых людей.

Для оценки степени выраженности стилей любви в двух исследованиях у иностранной выборки и русскоязычной выборки сопоставлены их средние значения ( $m$ ) (таблица 24).

Таблица 24  
Средние значения по шкалам методики Установки на любовь и секс (AALS) на иностранной и русской выборках

Шкалы	Иностранная выборка (первое исследование)		Иностранная выборка (второе исследование)		Исследование на русскоязычной выборке	
	Ср. зп. мужчины (n=446)	Ср. зп. женщины (n=341)	Ср. зп. мужчины (n=199)	Ср. зп. женщины (n=368)	Ср. зп. мужчины (n=112)	Ср. зп. женщины (n=145)
Эрос	3,7	3,7	3,8	3,9	3,9	3,8
Людус	2,9	2,4	2,7	2,3	2,7	2,8
Сторгэ	3,6	3,5	3,6	3,8	3,1	3,1
Прагма	3,0	3,2	3,2	3,4	2,6	2,8
Мания	2,9	3,0	3,1	3,3	3,1	3,4
Агапэ	3,7	3,6	3,8	3,9	3,6	3,5

На основе данных, представленных в таблице 24, можно сделать следующие выводы: стили любви *эрос*, *мания* и *агапэ* в равной мере характерны и для русскоязычной выборки, и для иностранной, в средних значениях расхождений практически не обнаружено. Стиль любви *людус* у русскоязычных женщин выражен сильнее, чем американских. У иностранных респондентов больше выражены, чем у русских, такие стили любви, как *прагма* и *сторгэ*. Данное расхождение в выраженности стилей любви свидетельствует о наличии различных когнитивных представлений о любви и установок на любовь и секс. У большинства русскоязычных респондентов любовь-дружба и рациональная любовь не относятся к проявлениям чувства любви к партнеру. Следовательно, методика AALS дифференцировано диагностирует у испытуемых степень выраженности шести стилей любви по Дж.А. Ли и помогает выявить доминирующий стиль любви.

Таким образом, проанализировав полученные результаты, мы пришли к выводу, что обе нереведенные и адаптированные нами методики MIMARA и AALS могут быть использованы на русскоязычной выборке для психологической диагностики особенностей взрослой романтической привязанности и стилей любви.

## БЛАНКИ

*Для женщин*

*Инструкция:* некоторые приведенные ниже утверждения относятся к особым любовным отношениям, а другие отражают общепринятые взгляды на любовь и романтические отношения. Отметьте, пожалуйста, степень своего согласия с данными утверждениями, зачеркнув соответствующую цифру. Думайте о Вашем настоящем любимом. Если Вы ни с кем не встречаетесь в настоящее время, думайте о Вашем последнем партнере.

Варианты ответов:

- 1 – совершенно не согласна;
- 2 – в основном не согласна;
- 3 – не могу решить;
- 4 – в основном согласна;
- 5 – совершенно согласна.

№	Утверждения	Варианты ответа				
1	Мой любимый и я привлекли внимание друг друга с первой встречи.	1	2	3	4	5
2	Я стараюсь, чтобы мой любимый был несколько неуверен во мне (моих обещаниях).	1	2	3	4	5
3	Мне было непонятно, что я влюблена, и только некоторое время спустя я осознала, что это так. (Трудно сказать, где заканчивается дружба и начинается любовь).	1	2	3	4	5
4	Я использую свои собственные силы, чтобы помочь своему любимому в трудное время. (Я всегда стараюсь помогать моему любимому в трудных ситуациях).	1	2	3	4	5
5	Когда не всё ладится с любимым, то у меня возникает расстройство желудка.	1	2	3	4	5
6	Я выпесу все ради моего любимого.	1	2	3	4	5
7	Я учитываю то, кем человек собирается стать в жизни, прежде чем связать себя с ним.	1	2	3	4	5
8	Любовь – это действительно глубокая дружба, а не какая-то мистическая и загадочная эмоция.	1	2	3	4	5
9	Мой любимый и я действительно понимаем друг друга.	1	2	3	4	5
10	Если мой любимый пачкает слишком зависеть от меня, то мне хочется немного отдалиться.	1	2	3	4	5

№	Утверждения	Варианты ответа				
11	Одним из условий выбора возлюбленного является то, как он отобразится на моей карьере.	1	2	3	4	5
12	Когда влюблена, я так волнуюсь, что не могу спать.	1	2	3	4	5
13	Мы очень часто занимаемся любовью и получаем удовольствие.	1	2	3	4	5
14	Постоящая любовь начинается с долгой дружбы.	1	2	3	4	5
15	Если мой любимый игнорирует меня в течение некоторого времени, я делаю глупости, чтобы вернуть его внимание.	1	2	3	4	5
16	Я довольно легко и быстро могу прекратить мое любовное увлечение.	1	2	3	4	5
17	Главное для меня при выборе любимого то, как это отобразится на моей семье.	1	2	3	4	5
18	Счастье моего любимого важнее для меня, чем собственное счастье.	1	2	3	4	5
19	Между моим любимым и мной существует физическое влечение («химия» любви).	1	2	3	4	5
20	Я до сих пор дружу почти со всеми партнерами, с которыми у меня были любовные отношения. (Предполагаю, что мы всегда будем друзьями с тем, кого люблю).	1	2	3	4	5
21	Когда я влюблена, не могу сосредоточиться на чем-то другом.	1	2	3	4	5
22	Я уверена: то, что мой любимый не знает обо мне, его не травмирует.	1	2	3	4	5
23	Прежде чем вступать в серьезные отношения, я стараюсь выяснить, насколько совместима наша наследственность, на тот случай, если будут дети.	1	2	3	4	5
24	Всем, чем я владею, мой любимый может распоряжаться по своему выбору.	1	2	3	4	5
25	Мой любимый и я предназначены друг для друга.	1	2	3	4	5
26	Я не могу полюбить, пока вначале не буду заботиться о человеке. (Настоящая любовь требует заботы о другом человеке).	1	2	3	4	5
27	Мне нравится «играть в любовь» сразу с несколькими партнерами.	1	2	3	4	5

№	Утверждения	Варианты ответа				
28	Мне нет покоя, если я подозреваю, что мой любимый находится сейчас с кем-то другим.	1	2	3	4	5
29	Я стараюсь тщательно планировать свою жизнь, прежде чем выбрать любимого.	1	2	3	4	5
30	Мой любимый и я стали физически близки очень быстро. (Мой любимый и я стали эмоционально близки очень быстро).	1	2	3	4	5
31	Я лучше буду сама страдать, чем позволю страдать своему любимому.	1	2	3	4	5
32	Панболее удовлетворяющие меня любовные отношения начинались у меня из хорошей дружбы.	1	2	3	4	5
33	Когда мои любовные отношения рушатся, у меня начинается депрессия, и я даже думаю о самоубийстве.	1	2	3	4	5
34	Когда мой любимый сердится на меня, я все равно его безгранично и сильно люблю.	1	2	3	4	5
35	Лучше любить кого-то, кто воспитывался так же, как ты.	1	2	3	4	5
36	Мне иногда приходится делать все, чтобы мои возлюбленные не узнали друг о друге.	1	2	3	4	5
37	Мой любимый соответствует моему идеалу физической красоты.	1	2	3	4	5
38	Трудно сказать точно, когда мой любимый и я поняли, что влюблены. (Со временем наша дружба переросла в любовь).	1	2	3	4	5
39	Когда мой любимый не обращает на меня внимания, я чувствую себя разбитой.	1	2	3	4	5
40	Мой любимый расстроился бы, если бы узнал, как я себя вела с другими партнерами.	1	2	3	4	5
41	Важно учесть в выборе любимого: будет ли он хорошим родителем?	1	2	3	4	5
42	Обычно я готова пожертвовать своими собственными желаниями, чтобы мой любимый мог достичь своих целей.	1	2	3	4	5

**Для мужчин**

*Инструкция:* некоторые приведенные ниже утверждения относятся к особым любовным отношениям, а другие отражают общепринятые взгляды на любовь и романтические отношения. Отметьте, пожалуйста, степень своего согласия с данными утверждениями, зачеркнув соответствующую цифру. Думайте о Вашей настоящей любимой. Если Вы ни с кем не встречаетесь в настоящее время, думайте о Вашей последней партнерше.

Варианты ответов:

1 – совершенно не согласен

2 – в основном не согласен

3 – не могу решить;

4 – в основном, согласен;

5 – совершенно согласен.

№	Утверждения	Варианты ответа				
		1	2	3	4	5
1	Моя любимая и я привлекли внимание друг друга с первой встречи.	1	2	3	4	5
2	Я стараюсь, чтобы моя любимая была несколько неуверена во мне (моих обещаниях).	1	2	3	4	5
3	Мне было непонятно, что я влюблен, и только некоторое время спустя я осознал, что это так. (Трудно сказать, где заканчивается дружба и начинается любовь).	1	2	3	4	5
4	Я использую свои собственные силы, чтобы помочь своей любимой в трудное время. (Я всегда стараюсь помогать моей любимой в трудных ситуациях).	1	2	3	4	5
5	Когда не всё ладится с любимой, то у меня возникает расстройство желудка.	1	2	3	4	5
6	Я вынесу все ради моей любимой.	1	2	3	4	5
7	Я учитываю то, кем человек собирается стать в жизни, прежде чем связать себя с ним.	1	2	3	4	5
8	Любовь – это действительно глубокая дружба, а не какая-то мистическая и загадочная эмоция.	1	2	3	4	5
9	Моя любимая и я действительно понимаем друг друга.	1	2	3	4	5
10	Если моя любимая начинает слишком зависеть от меня, то мне хочется немного отдалиться.	1	2	3	4	5



№	Утверждения	Варианты ответа				
		1	2	3	4	5
11	Одним из условий выбора возлюбленной является то, как она отобразится на моей карьере.	1	2	3	4	5
12	Когда влюблен, я так волнуюсь, что не могу спать.	1	2	3	4	5
13	Мы очень часто занимаемся любовью и получаем удовольствие.	1	2	3	4	5
14	Постоящая любовь начинается с долгой дружбы.	1	2	3	4	5
15	Если моя любимая игнорирует меня в течение некоторого времени, я делаю глупости, чтобы вернуть ее внимание.	1	2	3	4	5
16	Я довольно легко и быстро могу прекратить мое любовное увлечение.	1	2	3	4	5
17	Главное для меня при выборе любимой то, как это отобразится на моей семье.	1	2	3	4	5
18	Счастье моей любимой важнее для меня, чем собственное счастье.	1	2	3	4	5
19	Между моей любимой и мной существует физическое влечение («химия» любви).	1	2	3	4	5
20	Я до сих пор дружу почти со всеми партнершами, с которыми у меня были любовные отношения. (Предполагаю, что мы всегда будем друзьями с той, кого люблю).	1	2	3	4	5
21	Когда я влюблен, не могу сосредоточиться на чем-то другом.	1	2	3	4	5
22	Я уверен: то, что моя любимая не знает обо мне, ее не травмирует.	1	2	3	4	5
23	Прежде чем вступать в серьезные отношения, я стараюсь выяснить, насколько совместима наша наследственность, на тот случай, если будут дети.	1	2	3	4	5
24	Всем, чем я владею, моя любимая может распоряжаться по своему выбору.	1	2	3	4	5
25	Моя любимая и я предназначены друг для друга.	1	2	3	4	5
26	Я не могу полюбить, пока вначале не буду заботиться о человеке. (Настоящая любовь требует заботы о другом человеке).	1	2	3	4	5
27	Мне нравится «спрятать в любовь» сразу с несколькими партнершами.	1	2	3	4	5

№	Утверждения	Варианты ответа				
28	Мне нет покоя, если я подозреваю, что моя любимая находится сейчас с кем-то другим.	1	2	3	4	5
29	Я стараюсь тщательно планировать свою жизнь, прежде чем выбрать любимую.	1	2	3	4	5
30	Моя любимая и я стали физически близки очень быстро. (Моя любимая и я стали эмоционально близки очень быстро).	1	2	3	4	5
31	Я лучше буду сам страдать, чем позволю страдать своей любимой.	1	2	3	4	5
32	Пайболее удовлетворяющие меня любовные отношения начинались у меня из хорошей дружбы.	1	2	3	4	5
33	Когда мои любовные отношения рушатся, у меня начинается депрессия, и я даже думаю о самоубийстве.	1	2	3	4	5
34	Когда моя любимая сердится на меня, я все равно ее безгранично и сильно люблю.	1	2	3	4	5
35	Лучше любить кого-то, кто воспитывался так же, как ты.	1	2	3	4	5
36	Мне иногда приходится делать все, чтобы мои возлюбленные не узнали друг о друге.	1	2	3	4	5
37	Моя любимая соответствует моему идеалу физической красоты.	1	2	3	4	5
38	Трудно сказать точно, когда моя любимая и я поняли, что влюблены. (Со временем наша дружба переросла в любовь).	1	2	3	4	5
39	Когда моя любимая не обращает на меня внимания, я чувствую себя разбитым.	1	2	3	4	5
40	Моя любимая расстроилась бы, если бы узнала, как я себя вел с другими партнерами.	1	2	3	4	5
41	Важно учесть в выборе любимой: будет ли она хорошим родителем?	1	2	3	4	5
42	Обычно я готов пожертвовать своими собственными желаниями, чтобы моя любимая могла достичь своих целей.	1	2	3	4	5

*Методика обработки данных:* после заполнения опросника подсчитывается среднее арифметическое по каждой шкале. Далее полученные показатели сравниваются с нормами (таблица 25), и определяется уровень стилей любви и доминирующий стиль.

*Шкалы:*

Эрос: 1, 9, 13, 19, 25, 30, 37.

Людус: 2, 10, 16, 22, 27, 36, 40.

Сторге: 3, 8, 14, 20, 26, 32, 38.

Прагма: 7, 11, 17, 23, 29, 35, 40.

Мания: 5, 12, 15, 21, 28, 33, 39.

Агапэ: 4, 6, 18, 24, 31, 34, 42.

Таблица 25

*Таблица нормативных показателей по шкалам стилей любви методики Установки на любовь и секс (AALS)*

Шкалы	Выборки	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Эрос	общая	2,14-3,42	3,43-4,29	4,30-5,00
	мужчины	2,14-3,42	3,43-4,29	4,30-4,86
	женщины	2,14-3,28	3,29-4,29	4,30-5,00
Людус	общая	1,14-2,28	2,29-3,29	3,30-4,43
	мужчины	1,14-2,28	2,29-3,14	3,15-4,43
	женщины	1,29-2,28	2,29-3,29	3,30-4,43
Сторге	общая	1,14-2,56	2,57-3,57	3,58-4,57
	мужчины	1,57-2,70	2,71-3,57	3,58-4,57
	женщины	1,14-2,56	2,57-3,57	3,58-4,57
Прагма	общая	1,00-2,13	2,14-3,29	3,30-4,57
	мужчины	1,14-2,13	2,14-3,14	3,15-4,43
	женщины	1,00-2,13	2,14-3,43	3,44-4,57
Мания	общая	1,00-2,70	2,71-3,71	3,72-4,85
	мужчины	1,00-2,56	2,57-3,57	3,58-4,71
	женщины	1,00-2,85	2,86-3,86	3,87-4,85
Агапэ	общая	1,29-2,99	3,00-4,29	4,30-5,00
	мужчины	1,29-3,13	3,14-4,29	4,30-5,00
	женщины	1,29-2,85	2,86-4,14	4,15-5,00

**§ 4. Треугольная шкала любви**  
**(TLS – Triangular Love Scale: R.J. Sternberg, 1986/1997,**  
**адаптация О.А. Екимчик, 2011)**

Адаптация методики TLS (Треугольная шкала любви Р. Стернберга, 1986) проводилась О.А. Екимчик в 2011 году. В ходе адаптации методики было опрошено 256 респондентов в возрасте от 18 до 40 лет (средний возраст – 28 лет) из них 143 женщины и 113 мужчин. Все респонденты на момент опроса состояли в диадических отношениях с партнером противоположного пола. Для проверки внешней валидности методики были привлечены опросники ОРНВ и УАС.

Треугольная теория любви (Стернберг, 1986, 1997) говорит о том, что любовь возможно понимать в терминах трех компонентов, которые могут быть рассмотрены как составляющие углы треугольника: интимность (вершина, верхний угол треугольника), страсть (левый угол) и обязательства/обещания (правый угол). Назначение компонентов в углах произвольно. Каждый компонент освещает различные особенности проявления любви.

*Интимность (Intimacy)* представляет собой чувства близости, связь и присоединение в любовных отношениях. Она включает те чувства, которые важны для переживания теплоты любовных отношений. Выделены следующие проявления интимности в отношении к любимому человеку: а) желание содействовать благополучию любимого; б) ощущение счастья рядом с любимым; в) высокое уважение любимого; г) способность полагаться на любимого, когда это необходимо; д) взаимное понимание влюбленными друг друга; е) способность делиться собой и всем тем, что имеешь, с любимым; ж) получение эмоциональной поддержки от любимого; з) оказание эмоциональной поддержки любимому; и) близкое общение с любимым; к) ощущение ценности любимого в своей жизни.

*Страсть (Passion)* представляет собой влечение, проявляющееся в романтике, восхищении физической привлекательностью партнера, стремлением к удовлетворению сексуальных потребностей с ним. Компонент страсти включает в пределах своей области те источники мотивации и других форм побуждения, которые приводят к переживанию (ощущению) страсти в любовных отношениях. Р. Стернберг также включает в компонент страсти реализации потребностей в насыщении присоединения, доминантности, подчинения (покорности) и самоактуализации.

*Обязательства/обещания* (*Decision/commitment*) относятся в узком смысле к обязательствам, когда один человек любит другого, а в широком смысле – к обязательству поддерживать эту любовь. Эти два аспекта компонента обязательств/обещаний не обязательно идут вместе, кто-то может решить любить кого-то, не посвящая себя любви надолго, также можно совершать что-то для отношений без подтверждения любви другого человека.

Три компонента любви взаимодействуют друг с другом: например, большая близость может привести к большей страсти или обязательству, а большее обязательство может привести к большей близости или, с меньшей вероятностью, к большей страсти. Вообще все компоненты являются отдельными, но взаимодействующими друг с другом. Хотя все три компонента – важные части любовных отношений, их важность может быть различной в разных отношениях или в течение долгого времени в одних и тех же отношениях.

Р. Стернберг предлагает также классификацию любви, основанную на сочетании 3 компонентов любви, которые складываются в комбинации. Каждый из этих случаев дает начало различному виду указанного чувства. Важно понять, что эти виды любви фактически ограничивают случаи: никакие отношения, вероятно, не будут чистым случаем любого из них. Нелюбовь означает просто отсутствие всех трех компонентов любви. Возможны результаты, когда человек испытывает только интимный компонент любви без страстного и компонента обязательств/обещаний. Увлеченная любовь возникает из нереживания компонента страсти без других компонентов любви. Нустая любовь исходит из решения, что человек любит другого и посвящает себя этой любви и в отсутствие компонентов интимности и страсти. Романтическая любовь происходит из комбинации компонентов страсти и близости. Дружеская любовь происходит из комбинации близости и компонента обязательств/обещания. Бессмысленная любовь следует из комбинации страсти и компонента обязательств/обещания в отсутствие компонента близости. Завершенная или совершенная любовь состоит из полной комбинации всех трех компонентов.

Геометрия «треугольника любви» зависит от двух факторов: количества любви и баланса любви. Различия в количестве любви представлены в разных областях треугольника любви:

чем больше количество любви, тем больше область треугольника. Различия в балансе трех видов любви представлены в разных формах треугольников. Например, уравновешенная любовь (примерно равное количество каждого компонента) представлена равносторонним треугольником.

Любовь, по Стернбергу, не включает только один треугольник. Скорее, она включает большое число треугольников, только некоторые из которых представляют значительный теоретический и практический интерес. Например, можно противопоставить реальный треугольник идеальному. У каждого есть не только треугольник, представляющий его или её любовь к другому, но также и треугольник, представляющий идеального другого в этих отношениях. Идеал может быть основан частично на опыте прежних отношений этого же вида, которые формируют то, что Thibaut и Kelley (1959) именуют как «уровень сравнения», и частично на ожиданиях того, какими могут быть близкие отношения. Также возможно различить треугольники, воспринимаемые самим человеком и другими людьми. Другими словами, чувство любви в отношениях может соответствовать, а может и не соответствовать тому, как чувствует в отношениях другой, значимый человек. Наконец, важно различать треугольники чувств и треугольники действий.

Первый из них подразумевает способ, с помощью которого можно чувствовать значимого другого, а второй – это действия определенным способом, в соответствии с этими чувствами. У каждого из трех компонентов любви есть ряд действий, связанных с этим. Например, близость могла бы быть проявлена в действии через разделение имущества и времени, эмативно, честное общение с партнером и так далее. Страсть могла бы быть проявлена как кристальное вглядывание, касание, занятие любовью и так далее. Обязательство могло бы быть проявлено через сексуальную верность, помолвку, брак и так далее. Конечно, действия, которые выражают специфический компонент любви, могут несколько различаться в зависимости от совершающей их личности, от позиции к отношениям или от одной ситуации к другой.

Р. Стернберг приводит результаты исследований, согласно которым корреляция между проявлением компонентов любви (интимность, страсть и обязательство) как чувство и как действия составила  $r=0,9$ . На наш взгляд, это дает возможность из-

учать особенности проявления любви к партнеру в диадических отношениях мужчины и женщины с помощью данного опросника, конечно, учитывая определенные его ограничения, обозначенные автором, в частности: анкетный опрос не отражает новеллистических проявлений любви к партнеру, а только их субъективное восприятие.

Несмотря на заявленные ограничения, нами была предпринята весьма успешная попытка адаптации методики «Треугольная шкала любви» (*Triangular Love Scale*, R.J. Sternberg, 1986/1997, адаптирована О.А. Екимчик, 2011) для русскоязычных респондентов. Адаптация методики проводилась с любезного разрешения ее автора, Р. Стернберга.

Методика состоит из 45 утверждений, направленных на изучение трех компонентов любви: интимности, страсти и обязательств, по 15 пунктов на каждый. К методике прилагается следующая инструкция: «Пробел» обозначает человека, с которым вы находитесь в отношениях. Каждому утверждению присваивается балл от 1 до 9, где 1 означает «совершенно не так», 5 – «в среднем так», и 9 – «в высшей степени так». Используйте промежуточные пункты шкалы для определения средних уровней своих чувств.

Адаптация данной методики проводилась О.А. Екимчик в Костромском государственном университете имени Н.А. Некрасова. В ходе психометрической проверки методики «Треугольная шкала любви» (*Triangular Love Scale*) использовался коэффициент внутренней согласованности шкал альфа Кронбаха. Для всего опросника в целом были получены высокие значения надежности и внутренней согласованности вопросов альфа Кронбаха ( $\alpha=0,97$ ), средняя межпозиционная корреляция ( $r=0,47$ ). Следовательно, практически все вопросы методики направлены на изучение трех компонентов любви по Р. Стернбергу. Далее мы высчитали коэффициент надежности отдельно для каждой шкалы, измеряющей определенный компонент.

По шкале *интимность* ( $\alpha=0,94$ ,  $r=0,53$ ), измеряющей проявления чувства близости с партнерами и присоединения к нему, получены очень высокие результаты надежности и внутренней согласованности.

По шкале *страсть* ( $\alpha=0,93$ ,  $r=0,50$ ), определяющей интенсивность влечения, восхищение физической привлекательностью партнера и стремление к удовлетворению сексуальных

нотребностей с ним, также получены очень высокие показатели внутренней согласованности вопросов и надежности шкалы.

Но шкале *обязательства* ( $\alpha = 0,95$ ,  $r = 0,56$ ), измеряющей стремление поддерживать отношения, основанные на любви, преодолевать препятствия, возникающие в них, принимать на себя ответственность за них, были получены высокие коэффициенты надежности и ее внутренней согласованности.

Далее мы сопоставили результаты, полученные нами в ходе психометрической проверки методики с результатами, вычисленными автором при ее создании (таблица 26).

Таблица 26

*Результаты внутренней согласованности шкал методики «Треугольная шкала любви» на американской и русскоязычной выборках*

Параметры надежности	интимность	страсть	обязательства
<i>Результаты исследования на американской выборке Р. Стернберга (1986)(n=101)</i>			
Альфа Кронбаха ( $\alpha$ )	0,94	0,94	0,97
<i>Результаты исследования на русскоязычной выборке О.А. Екимчик (2011)(n=256)</i>			
Альфа Кронбаха ( $\alpha$ )	0,94	0,93	0,95

На основе сопоставления коэффициентов внутренней согласованности шкал и утверждений методики мы приходим к выводу, что полученные нами результаты практически идентичны тем, которые были выявлены в ходе конструирования, и она может быть использована для изучения компонентов любви у мужчин и женщин, состоящих в диадических (романтических, супружеских) отношениях.

Далее мы вычисляли нормативные показатели выраженности компонентов любви у русскоязычных респондентов в целом по выборке и отдельно для мужчин и для женщин (таблицы 27–29).

Таблица 27

*Дескриптивная таблица по шкалам компонентов любви методики «Треугольная шкала любви» для общей выборки (n=256)*

	Среднее	Минимум	Максимум	Пижкий квартиль	Верхний квартиль	Станд. отклонение
интимность	7,25	2,73	9,00	6,47	8,40	1,36
страсть	6,35	1,67	9,00	5,33	7,67	1,66
обязательство	7,16	2,40	9,00	5,87	8,47	1,59



Таблица 28

*Дескриптивная таблица по шкалам компонентов любви  
методики «Треугольная шкала любви»  
для мужчин (n=113)*

	Среднее	Минимум	Максимум	Пижний квартиль	Верхний квартиль	Станд. отклонение
интимность	7,41	4,67	9,00	6,60	8,33	1,15
страсть	6,57	3,60	8,87	5,67	7,67	1,40
обязательство	7,41	2,40	9,00	6,27	8,67	1,51

Таблица 29

*Дескриптивная таблица по шкалам компонентов любви  
методики «Треугольная шкала любви»  
для женщин (n=143)*

	Среднее	Минимум	Максимум	Пижний квартиль	Верхний квартиль	Станд. отклонение
интимность	7,17	2,73	9,00	6,40	8,40	1,45
страсть	6,24	1,67	9,00	5,20	7,67	1,77
обязательство	7,03	3,27	9,00	5,87	8,40	1,62

Анализируя средние значения по шкалам, можно утверждать, что компоненты любви: интимность, страсть и обязательства – имеют разную степень интенсивности. В целом интимность и обязательства выражены несколько выше, чем страсть, как в общей выборке, так и по отдельности у мужчин и женщин. Страсть развивается наиболее интенсивно, но и стремительно затухает в диалектических отношениях мужчины и женщины (В. Wojciszke, 2010). Необходимо отметить, что стандартное отклонение по шкалам как в общей выборке, так для мужчин и женщин в отдельности, является относительно большим (превышает 1). Следовательно, у наших респондентов интенсивность, страсть и обязательства – компоненты треугольной теории любви – выражены в разной степени интенсивности, что позволяет предположить наличие разных видов любви по Стернбергу. Хотя в задачи нашего исследования не входило их специальное выявление и идентификация.

При анализе описательной статистики у нас возникло предположение о том, что мужчины и женщины могут различаться по степени выраженности того или иного компонента любви.

В результате сравнения выраженности компонентов любви в адаптируемой нами методике были получены достоверно значимые половые различия в отношении шкалам: страсть ( $m_m=6,57$ ;  $m_{\text{ж}}=6,24$  при  $p=0,05$ ) и обязательства ( $m_m=7,41$ ;  $m_{\text{ж}}=7,03$  при  $p=0,005$ ). Следовательно, у мужчин страсть и обязательства в среднем выражены несколько интенсивней, чем у женщин. Вероятно, мужчины, состоящие в диадических отношениях с женщинами и составившие нашу выборку, оценивают свой вклад в поддержание отношений как значительный. На наш взгляд, этот результат нуждается в дальнейшем тщательном исследовании и перепроверке, так как согласно нашему исследованию (Екимчик, 2009) у женщин страсть выражена более интенсивно, чем у мужчин. А компонент любви интимность характерен для мужчин и женщин в равной степени.

В целом нами получены высокие параметры внутренней согласованности, и методика может быть использована для диагностики факторов любви по Р. Стернбергу.

#### БЛАНК

##### *Инструкция*

Пробел обозначает человека, с которым вы находитесь в отношениях. Каждому утверждению присваивается балл от 1 до 9, где 1 означает «совершенно не так», 5 – «в среднем так», и 9 – «в высшей степени так».

Используйте промежуточные пункты шкалы для определения средних уровней своих чувств.

№ утверждений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Я активно поддерживаю благополучие _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. У меня теплые отношения с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Я могу рассчитывать на _____, если потребуется.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. _____ может полагаться на меня.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Я охотно делюсь собой и всем, что имею, с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

№ утверждений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Я получаю значительную эмоциональную поддержку от _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Я даю значительную эмоциональную поддержку _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Я хорошо общаюсь с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Я ценю присутствие _____ в моей жизни.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Я ощущаю близость с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. У меня комфортные отношения с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Я чувствую, что я но-настоящему понимаю _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Я чувствую, что _____ но-настоящему понимает меня.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Я чувствую, что я всерьез могу рассчитывать на _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Я делюсь глубоко личной информацией о себе с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Когда я вижу _____, я прихожу в возбуждение.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Я обнаруживаю, что часто думаю о _____ в течение дня.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Мои отношения с _____ очень романтичны.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Я нахожу, что _____ очень лично привлекателен.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Я идеализирую _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. Я не могу представить, что другой человек может сделать меня такой же счастливой, как делает _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Я бы предпочла лучше быть с _____, чем с кем-нибудь другим.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

№ утверждений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Для меня нет ничего более важного, чем отношения с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Мне особенно нравится физический контакт с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Есть что-то чуть ли не магическое в моих отношениях с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Я обожаю _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. Я не могу себе представить жизнь без _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Наши взаимоотношения с _____ страстные.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Когда я смотрю романтический фильм или читаю романтические книги, я думаю о _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. Я мечтаю о _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31. Я знаю, что забочусь о _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32. Я поддерживаю мои отношения с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33. Я не позволю другим людям встать между нами, потому что много сделала для _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34. Я уверена в прочности моих отношений с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35. Я не позволю чему-либо встать на пути моих действий для _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36. Я ожидаю, что моя любовь с _____ будет такой же долгой, как вся остальная жизнь.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
37. Я всегда ощущаю сильную ответственность за _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38. Я много сделала для _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39. Я не могу представить, что мои отношения с _____ закончатся.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

№ утверждений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40. Я уверена в моей любви к _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
41. Я считаю, что мои отношения с _____ постоянны.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
42. Я полагаю, что мои отношения с _____ – это хорошо.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
43. Я ощущаю чувство ответственности за _____ (я чувствую ответственность за _____).	1	2	3	4	5	6	7	8	9
44. Я планирую продолжать мои отношения с _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
45. Даже когда с _____ трудно находиться вместе, я остаюсь включенным в наши отношения.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

*Методика обработки данных:*

Утверждения с 1 по 15 измеряют интимность/близость;

16 – 30 – страсть;

31 – 45 – обязательства (обещания).

Для каждой шкалы высчитывается среднее арифметическое и сравнивается с нормами (таблица 30).

Таблица 30

*Таблица нормативных показателей по шкалам компонентов любви методики «Треугольная шкала любви»*

Шкалы	Выборки	Пизкие значения	Средние значения	Высокие значения
Интимность	общая	2,73-6,45	6,46-8,39	8,40-9,00
	мужчины	4,66-6,59	6,60-8,33	8,34-9,00
	женщины	2,73-6,39	6,40-8,40	8,41-9,00
Страсть	общая	1,66-5,32	5,33-7,66	7,67-9,00
	мужчины	3,60-5,65	5,66-7,66	7,67-8,67
	женщины	1,66-5,19	5,20-7,66	7,67-9,00
Обязательства	общая	2,40-5,85	5,86-8,46	8,47-9,00
	мужчины	2,40-6,25	6,26-8,66	8,67-9,00
	женщины	3,26-5,85	5,86-8,40	8,41-9,00

**§ 5. Шкала истории любви (LSS – Love Stories Scale: R.J. Sternberg, 1996, адаптация О.А. Екимчик, 2015)**

Адаптация методики Шкала историй любви Р. Стернберга, 1996 (*Love Stories Scale – LSS*) была выполнена О.А. Екимчик в 2015 году. Выборка респондентов составила 282 человека (115 мужчин и 167 женщин) в возрасте от 18 до 43 лет, средний возраст 27 лет. Все респонденты на момент опроса состояли в близких гетеросексуальных отношениях свыше одного года с одним партнером.

Есть еще один подход к изучению любви и близких отношений как истории Р. Стернберга (нока малораспространенный в отечественной психологии). Р. Стернберг предложил подход к изучению представлений о любви и близких отношений у взрослых людей с помощью анализа их историй (нарративов). Под «историей любви» мы вслед за Р. Стернбергом будем понимать существующие у человека представления о любви и идеальных отношениях, структурированные в виде прототипических концепций. В структуре истории можно выделить следующие элементы: сюжет, тема и роли (герои). Сюжет – это краткое изложение того, что происходит во взаимоотношениях с точки зрения одного из партнеров. Темы – это те смыслы, которыми человек наделяет отношения. Роли – это определенные физические, поведенческие и личностные характеристики, которыми должен обладать каждый из партнеров в отношениях. Важно отметить, что истории обладают своей динамикой: начало и конец (завершение). У одного человека может быть несколько историй любви, и на протяжении отношений одни из них могут выходить на первый план, становиться более приоритетными, чем другие. Кроме того, по мере развития отношений истории могут изменяться, приспосабливаясь под особенности партнера и конкретных близких отношений.

У двух человек, состоящих в отношениях, могут быть совершенно разные представления о том, что есть их отношения, какие чувства испытывает партнер, что влияет на развитие самих отношений. Эти различия представлений практически не определяются с помощью других подходов к изучению любви и близких отношений либо дифференцируются, но при этом сильно огрубляются. Понимание любви как истории позволяет определить разницу в представлениях о любви и отношениях у каждого

из партнеров и сопоставить, соотнести их между собой. Это открывает широкие перспективы для практической консультативной работы с парами по оказанию психологической помощи и поддержки.

**МЕТОД.** Выборка: в адаптации методики приняли участие 282 человека (115 мужчин и 167 женщин) в возрасте от 18 до 43 лет, средний возраст 27 лет. Все респонденты на момент опроса состояли в близких гетеросексуальных отношениях свыше одного года с одним партнером. Методики: шкала Р. Стернберга *LSS – Love Stories Scale* (Шкала историй любви, 1996), методика Установки на любовь и секс (К. Хендрик, С. Хендрик, 1986, адаптирована Т.А. Крюкова, О.А. Екимчик, 2009).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью электронного пакета SPSS 19.0.

Методика включает в себя 51 утверждение, касающееся представлений о любви и близких отношениях между партнерами. Респондент должен оценить степень согласия с каждым утверждением по шкале Лайкерта от 1 до 9, где 1 – это «совершенно не согласен», а 9 – «полностью согласен». Далее все вопросы разбиваются в соответствии с ключом на 12 шкал (мы приводим перевод авторских названий шкал и субшкал):

Первая шкала «История жертвы» предполагает отказ от собственных потребностей и критязаний ради удовлетворения и счастья любимого человека. Проверка на надежность пунктов шкалы показала хороший результат.

Вторая шкала «Полиция» предполагает, с одной стороны, контроль и недоверие к партнеру, ожидание обмана с его стороны, нарушение личностных границ, с другой – ожидания контроля и недоверия со стороны партнера, что отражается в двух комплементарных ролях «полицейский» и «подозреваемый».

Третья шкала «Нутешестве» рассматривает любовь и близкие отношения как процесс постоянного развития, личностного роста. Партнеры постоянно строят планы, концентрируются на будущем, ждут перемен, стремятся к ним.

Четвертая шкала «Норнографическая история» заменяет любовь сексуальным удовольствием. Возбуждение достигается за счет унижения партнера, манипулирования им ради собственного удовлетворения. Сексуальное желание доминирует над чувствами. В данной истории есть две комплементарные роли: «субъект» –

пристрастен к норнографин, «объект» – объект пристрастия и сексуального желания. Прогноз развития отношений негативный.

Пятая шкала «История ужасов» предполагает отношения, выстроенные на страхе и подавлении. Один из партнеров воспринимается другим как угрожающий, таящий опасность. Страх возбуждает и влечет. В этой истории также присутствуют две взаимодополняющие роли: «террорист» и «жертва». Отношения не предполагают долгой перспективы развития, так как партнеров выматывает постоянное напряжение, а также нестабильность, связанная со страхом потерять объект чувств.

Шестая шкала «История поддержки» (восстановления) основана на том, что один из партнеров нуждается в спасении и поддержке со стороны другого для того, чтобы справиться с травмой или зависимостью. Другой партнер выступает в роли спасителя, поддерживающего, средства исцеления. Присутствует желание измениться, начать жизнь заново после болезненного и тяжелого прошлого, и партнер рассматривается как шанс новой жизни. Отношения нестабильны, существует угроза возвращения к зависимости и приобретения созависимости. В истории предполагается наличие комбинированных ролей «поддерживающий» и «поддерживаемый».

Седьмая шкала «Садоводство (вращивание отношений)»: отношения рассматриваются как нечто требующее постоянного внимания и подпитывания. Забота и внимание к партнеру, отсутствие спонтанности, наличие четких планов на будущее и видение перспективы отношений.

Для восьмой шкалы «Бизнес-история» характерно восприятие отношений как делового соглашения, обменные отношения. Каждый из партнеров делает свой вклад в отношения и ждет инвестиций. Можно констатировать холодность эмоциональной стороны отношений, отсутствие романтики, страсть не выражена.

Девятая шкала «Фантастическая история» предполагает ожидание любви как в сказке, появление сказочного принца либо желание найти и спасти свою прекрасную принцессу. Характерны высокие требования к партнеру, стремление реализовать свои фантазии.

Десятая шкала «Любовь-война» предполагает восприятие любви и близких отношений как противостояния партнеров. Каждый отстаивает свою позицию во что бы то ни стало. Отношения напоминают затяжной сильный конфликт, партнеры отказываются идти на компромисс.



Одиннадцатая шкала «Юмористическая история»: любовь воспринимается как странная и забавная. Для нартников характерно стремление видеть в жизни и в близких отношениях веселую сторону. В истории есть две комлементарные роли: «комик» и «зритель». Выражена склонность сводить конфликты к шутке, один из нартников готов на все ради веселья.

Двенадцатая шкала «История коллекционирования»: нартник по отношению рассматривается как объект коллекции, в отношениях доминирует забота о его внешнем виде. Есть стремление поддерживать отношения с несколькими нартниками, реализуя разные потребности. С одной стороны, отмечается забота о физическом благосостоянии нартника, с другой стороны, большая психологическая дистанция.

Как мы уже указали, ряд шкал предполагает наличие комлементарных ролей, например «история поддержки» – поддерживающий (снасатель) и поддерживаемый, тот, кто нуждается в снасении; «История ужасов» – насильник (террорист) и его жертва; «полиция» – полицейский (контролирующий) и подозреваемый (преступник, тот, кого контролируют); «нонографическая история» – субъект (реализует свои сексуальные фантазии, удовлетворяет потребности) и объект (за счет кого потребности субъекта удовлетворяются, подчиняется субъекту, пассивен); «юмористическая история» – комик (смешит, сводит все в шутку, развлекает нартника) и зритель (ждет развлечения, не относится к нартнику и отношениям серьезно). В контексте конкретных отношений каждый из нартников может примерить одну из комлементарных ролей, затем сменить ее на противоположную.

Перед началом работы над текстом методики тем респондентам дается инструкция: «Следующие утверждения описывают убеждения, предпочтения или поведение в близких отношениях. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и поставьте вашу оценку согласия или несогласия по шкале от 1 – «совершенно не согласен» до 9 – «абсолютно согласен» относительно вашего собственного опыта. Когда будете оценивать утверждения, помните о ваших нынешних отношениях. Если сейчас у вас нет отношений, о ваших недавних прошлых отношениях».

Статистическая обработка данных дала следующие результаты. Анализ надежности с помощью Альфа-Кронбаха для всей методики (51 пункт) в целом показал высокие результаты ( $\alpha=0,92$ ),

коэффициенты корреляции нунктов с суммарным баллом также находится в допустимых пределах ( $0,24 < r < 0,57$ ). Далее мы проанализировали отдельно надежность каждой шкалы (субшкалы) таблично представили результаты (таблица 31).

Таблица 31

*Психометрические характеристики субшкал методики «Шкала историй любви» (Love Stories Scale – LSS, 1996) Р. Стернберга*

Пазвание шкалы (субшкалы)	Альфа-Кронбаха ( $\alpha$ )	Коэффициенты корреляции ( $r$ )
История жертвы	0,71	$0,21 < r < 0,38$
История полиция	0,71	$0,33 < r < 0,63$
Полиция (полицейский)	0,75	$0,31 < r < 0,38$
Полиция (подозреваемый)	0,87	$0,50 < r < 0,63$
История нутешствие	0,86	$0,46 < r < 0,65$
Порнографическая история	0,75	$0,27 < r < 0,50$
Порнографическая история (объект)	0,74	$0,22 < r < 0,47$
Порнографическая история (субъект)	0,79	$0,36 < r < 0,41$
История ужасов	0,63	$0,08 < r < 0,57$
История ужасов (террорист)	0,83	$0,39 < r < 0,55$
История ужасов (жертва)	0,62	$0,05 < r < 0,50$
История поддержки	0,73	$0,31 < r < 0,58$
История поддержки (поддерживающий)	0,72	$0,23 < r < 0,40$
История поддержки (поддерживаемый)	0,82	$0,36 < r < 0,55$
История садоводство	0,83	$0,44 < r < 0,53$
Бизнес-история	0,77	$0,33 < r < 0,47$
Фантастическая история	0,76	$0,29 < r < 0,44$
История любовь-война	0,73	$0,27 < r < 0,35$
Юмористическая история	0,81	$0,36 < r < 0,70$
Юмористическая история (комик)	0,84	$0,33 < r < 0,69$
Юмористическая история (зритель)	0,87	$0,51 < r < 0,61$
История коллекционирование	0,87	$0,48 < r < 0,65$

Результаты психометрической проверки, представленные в таблице 31, позволяют нам утверждать, что практически по всем шкалам мы имеем хорошие и удовлетворяющие показатели надежности и корреляции пунктов с суммарным баллом, кроме пункта 5.6, который относится к «истории ужасов», требует доработки.

Далее мы попытались с помощью факторного анализа определить, на какие факторы разбиваются пункты методики. В качестве метода выделения факторов использовался Альфа-факторный анализ, также был применен метод вращения матрицы факторов Варимакс с нормализацией Кайзера. Факторизация пунктов опросника дала следующие результаты: мера одновыборочной адекватности составила  $KMO=0,82$ , что говорит о высокой адекватности применимости факторного анализа к данной выборке;  $p=0,000$  для критерия сферичности Бартлета указывает на то, что корреляции между переменными, входящими в фактор, достоверно значимо отличаются от 0; 61,08% дисперсии объяснены посредством 14 факторов, каждый из которых имеет удельный вес больше 1. Важно отметить, что в факторы вынадали вопросы в соответствии со шкалами и/или субшкалами опросника: фактор 1 имеет вес 3,77 и объясняет 7,38% дисперсии. Он включает в себя пункты шкалы «Фантастическая история» и с несколько меньшими нагрузками «История нутешествие», также два пункта шкалы «Садоводство». Данный фактор охватывает истории любви с хорошим позитивным настроем одного партнера, а со стороны другого партнера ощущается сильная ориентация на отношения. Второй фактор имеет вес 3,04 и объясняет 5,96% дисперсии, он включает в себя пункты шкалы коллекционирование с максимальными нагрузками. Третий фактор: вес – 2,63, дисперсия – 5,16%, включает в себя субшкалу «Юмористической истории» – «слушатель». Четвертый фактор: 2,52 – вес, 4,95% – объясненной дисперсии, включает вторую субшкалу «зритель» юмористической истории. Пятый фактор: вес – 2,4, объясненная дисперсия – 4,71%, субшкала истории «нолция» – «нодозреваемый». Шестой фактор имеет вес – 2,24 и объясняет 4,36% дисперсии, включает в себя пункты субшкалы «ноддерживаемый» истории «ноддержка». Седьмой фактор: вес – 2,13, 4,19% объясненной дисперсии, в него вошли все пункты шкалы «Бизнес-история». Восьмой фактор: вес – 2,09,

3,98% дисперсии объясняет и включает в себя пункты субшкалы «объект» в «норнографической истории». Девятый фактор: вес – 2,02, 3,96% объясненной дисперсии, в него вошли пункты субшкалы из истории «нолиция» – «нолицейский». Десятый фактор: вес 1,75, объясненная дисперсия 3,42%, включает в себя все пункты шкалы «любовь–война». Одиннадцатый фактор: вес – 1,7 объясняет 3,32% дисперсии, включает в себя пункты субшкалы «субъект» из «Порнографической истории». Двенадцатый фактор: вес – 1,69, 3,13% дисперсии объяснено данным фактором, в него вошли пункты с максимальными нагрузками шкалы «история жертвы». Тринадцатый фактор: вес – 1,64, процент объясненной дисперсии – 3,12%, включает в себя субшкалу «ноддерживающий» из истории «ноддержка». И последний, четырнадцатый фактор с весом 1,61 и 3,16% объясненной дисперсии вошли два пункта субшкалы «жертва» из «истории ужасов».

Итак, факторный анализ подтвердил разбиение всего опросника на отдельные шкалы и субшкалы, которые были заложены его автором первоначально, кроме субшкалы «террорист» из «истории ужасов» и в первый фактор включены несколько шкал: «нудешествие», «садоводство» и «фантастическая история», но с разными нагрузками но мощности. С нашей точки зрения, объединение данных шкал в один фактор свидетельствует об их выраженности и распространности, о схожести между собой этих историй и их связанности в сознании респондентов. Далее мы проанализировали описательную статистику для всех шкал и субшкал с учетом половой принадлежности респондентов (таблица 32).

Таблица 32

*Описательная статистика для опросника «Шкала историй любви» (Love Stories Scale – LSS, 1996) Р. Стернберга с учетом половой принадлежности респондентов (n=282)*

Название шкалы (субшкалы)	Вся выборка		Мужчины		Женщины		Различия между мужчинами и женщинами	
	m	SD	m	SD	m	SD	t	D (м-ж)
История жертвы	4,09	2,40	4,61	2,48	3,74	2,28	3,03**	0,87
Полиция (нолицейский)	3,72	2,50	3,72	2,57	3,72	2,46	0,02	0,01
Полиция (ноддерживаемый)	4,29	3,03	4,29	3,13	4,29	2,98	-0,02	-0,01

Пазвание шкалы (субшкалы)	Вся выборка		Мужчины		Женщины		Различия между мужчинами и женщинами	
	m	SD	m	SD	m	SD	t	D (м-ж)
История нутештвие	6,31	2,63	5,83	2,69	6,63	2,53	-2,52**	-0,79
Порнографическая история (субъект)	2,98	2,32	3,41	2,58	2,69	2,09	2,56**	0,072
Порнографическая история (объект)	3,58	2,49	3,74	2,58	3,48	2,43	0,89	0,27
История ужасов (террорист)	2,17	1,90	2,91	2,21	1,67	1,46	5,72**	1,25
История ужасов (жертва)	2,66	1,95	2,13	1,67	3,02	2,04	-3,89**	-0,89
История ноддержки (ноддерживающий)	3,68	2,29	3,68	2,35	3,68	2,26	0,002	0,001
История ноддержки (ноддерживаемый)	3,07	2,51	2,60	2,40	3,39	2,55	-2,60**	-0,78
История садо-водство	6,51	2,49	6,22	2,48	6,70	2,49	-1,61	-0,48
Бизнес-история	3,75	2,41	4,09	2,41	3,52	2,38	1,95	0,57
Фантастическая история	5,16	2,58	4,53	2,32	5,60	2,67	-3,46**	-1,07
История лю-бовь-война	4,06	2,28	4,17	2,18	3,98	2,35	0,69	0,19
Юмористическая история (зритель)	5,49	2,82	5,13	3,04	5,74	2,64	-1,79	-0,61
Юмористическая история (комик)	4,87	2,99	5,05	3,02	4,75	2,98	0,84	0,31
История кол-лекционирования	2,60	2,30	3,22	2,52	2,17	2,02	3,83**	1,04

Примечание: \*\* уровень значимости –  $p < 0,01$ .

Анализ описательной статистики из таблицы 32 и результаты сравнения с помощью t-критерия Стьюдента по полу позволяют утверждать, что по шкалам (субшкалам): «история жертвы», «история нутешествий», «история ужасов» («террорист» и «жертва»), «история поддержки» («поддерживаемый»), «фантастическая история», «история коллекционирования» между мужчинами и женщинами существуют достоверно значимые различия, которые необходимо учитывать при определении нормативных значений.

Таким образом, нами получены хорошие результаты внутренней согласованности шкал методики. Методика «Шкала историй любви» (*Love Stories Scale – LSS*) пригодна для использования на русскоязычной выборке. Она измеряет представления о любви и близких отношениях у мужчин и женщин, структурированные в виде истории, позволяет дифференцировать их половую специфику. Данная методика выявляет существующие нарративы о любви и отношения, позволяет определить их иерархию у конкретного человека. Кроме того, мы можем соотнести между собой выраженность тех или иных историй любви у мужчины и женщины, сходящих в близких отношениях, попытаться спрогнозировать перспективу этих отношений. Также хотелось бы отметить, что методика может быть подвергнута модификации с учетом социокультурного фактора, традиционных представлений о близких отношениях и любви, отраженных в русских сказках и стереотипах современного общества. Адаптация данной методики расширяет перспективы дальнейшего исследования любви в близких отношениях мужчины и женщины.

## БЛАНК

### *Инструкция*

Проранжируйте каждое утверждение в шкале от 1 до 9, используя 1, если это характеристика не соответствует Вашим романтическим отношениям, 9 – подразумевает то, что описывает их хорошо.

### **История № 1**

1. Мне приятно приносить себя в жертву ради моего партнера \_\_\_\_
2. Я верю, что жертва – это ключевая часть настоящей любви \_\_\_\_
3. Я часто иду на компромисс моему собственному комфорту, чтобы принести жертву для потребностей моего партнера \_\_\_\_

**История № 2****I:**

1. Я думаю, что нужно присматривать за своим партнером \_\_\_\_
2. Я верю, что глупо доверять полностью своему партнеру \_\_\_\_
3. Я никогда не доверяю своему партнеру работать с человеком противоположного пола \_\_\_\_

**II:**

1. Мой партнер часто звонит мне несколько раз в день, чтобы спросить, что я делаю \_\_\_\_
2. Мой партнер хочет знать все, что я делаю \_\_\_\_
3. Мой партнер очень расстраивается, если я не даю знать точно, где находился \_\_\_\_

**История № 3**

1. Я верю, что в хороших отношениях партнеры меняют и «вращивают» друг друга \_\_\_\_
2. Я верю, что любовь – это постоянный процесс открытия и роста \_\_\_\_
3. Я думаю, что начало отношений подобно началу нового путешествия, которое обещает быть захватывающим и трудным \_\_\_\_

**История № 4****I:**

1. На самом деле я не возражаю против того, чтобы меня использовали как сексуальную игрушку \_\_\_\_
2. Это очень важно для меня исполнять все прихоти и желания сексуального характера моего партнера, даже если люди могут видеть в них что-то недостойное \_\_\_\_
3. Мне нравится, когда мой партнер хочет, чтобы я использовал новое и необычное и даже болезненные сексуальные техники \_\_\_\_

**II:**

1. Наиболее важная вещь для меня в моих отношениях – это чтобы мой партнер был великолепной сексуальной игрушкой и делал все, что я хочу \_\_\_\_
2. Я никогда не буду счастлив с партнером, который недостаточно активен в сексуальном плане \_\_\_\_
3. Мне нравятся партнеры, которые ощущают себя сексуальным объектом \_\_\_\_

**История № 5****I:**

1. Я часто бываю убежден, что мой партнер знает: я возбужден, когда он меня боится \_\_\_\_\_

2. Я нахожу возбуждающим то состояние, когда я чувствую, что мой партнер меня боится \_\_\_\_\_

3. Иногда я делаю вещи, которые нугают моего партнера, но потому что я думаю: это действительно хорошо для отношений, когда один партнер слегка боится другого \_\_\_\_\_

**II:**

1. Я думаю, что легкая боязнь партнера действует возбуждающе \_\_\_\_\_

2. Я нахожу эротичным, когда мой партнер создает чувство страха во мне \_\_\_\_\_

3. Я не склонен прекращать отношения с людьми, которые меня нугают \_\_\_\_\_

**История № 6****I:**

1. Я нечасто разрываю отношения с людьми, которые находятся в ситуации специфической проблемы, и помогаю им привести свою жизнь в порядок \_\_\_\_\_

2. Мне нравится быть вовлеченным в отношения, в которых мой партнер нуждается в моей помощи, чтобы оправиться от некоторых проблем \_\_\_\_\_

3. Я часто занимаюсь тем, что помогаю своему партнеру, которому нужно прийти в себя после своего прошлого \_\_\_\_\_

**II:**

1. Мне нужен кто-то, кто поможет мне прийти в себя после болезненного прошлого \_\_\_\_\_

2. Я верю, что отношения могут спасти меня от жизни, которая рушится вокруг \_\_\_\_\_

3. Мне нужна помощь, чтобы «норвать» со своим прошлым \_\_\_\_\_

**История № 7**

1. Я верю, что хорошие отношения достижимы, только если Вы тратите время и энергию, чтобы ими заниматься, подобно тому, как если бы Вы ухаживали за садом \_\_\_\_\_

2. Я верю, что отношения нуждаются в постоянной «подпитке», так как она помогает преодолеть все жизненные невзгоды \_\_\_\_\_



3. Я верю, что секрет успешных отношений в том, чтобы партнеры заботились друг о друге и об их любви \_\_\_\_\_

#### История № 8

1. Я верю, что близкие отношения подобны отношениям в бизнесе \_\_\_\_\_

2. Я верю, что романтические отношения подобны работе, что в них оба партнера должны выполнять свои обязанности и долги согласно их рабочему описанию \_\_\_\_\_

3. Когда бы я ни захотел создать с кем-то отношения, я всегда полагаюсь на финансовые результаты от этих отношений \_\_\_\_\_

#### История № 9

1. Я думаю, что сказки об отношениях могут сбыться \_\_\_\_\_

2. Я верю, что есть кто-то для меня, кто является моей идеальной парой \_\_\_\_\_

3. Я бы хотел, чтобы мои отношения были чем-то вроде сказки, где я буду видеть моего партнера как принца или принцессу в старину \_\_\_\_\_

#### История № 10

1. Я думаю, что намного интереснее спорить, чем идти на компромисс \_\_\_\_\_

2. Я думаю, частые аргументы помогают разрешить конфликтные вопросы открыто и поддерживать отношения здоровыми \_\_\_\_\_

3. Мне действительно нравится бороться с моим партнером \_\_\_\_\_

#### История № 11

##### I:

1. Мне нравится партнер, который хочет думать о веселой стороне наших конфликтов \_\_\_\_\_

2. Я думаю, что слишком серьезное восприятие отношений может все испортить, вот почему мне нравятся партнеры с чувством юмора \_\_\_\_\_

3. Мне нравится партнер, который заставляет смеяться, даже если мы сталкиваемся с натянутостью в отношениях \_\_\_\_\_

##### II:

1. Я допускаю, что иногда пытаюсь использовать юмор, чтобы избежать проблем в отношениях \_\_\_\_\_

2. Мне нравится использовать юмор, когда я конфликтую с моим партнером, потому что я верю, что есть юмористическая сторона в любом конфликте \_\_\_\_\_

3. Когда я не согласен с моим партнером, я часто нытаюсь нышутить \_\_\_\_\_

### История № 12

1. Я думаю, что хорошо иметь несколько партнеров, которые удовлетворяют разные потребности \_\_\_\_\_

2. Иногда мне нравится думать о том, с каким большим количеством людей я могу потенциально встречаться одновременно \_\_\_\_\_

3. Я склонен и мне нравится иметь несколько интимных партнеров сразу, каждый выполняет какие-то свои роли \_\_\_\_\_

### *Методика обработки*

Подсчитать среднее арифметическое по каждой истории и определить наиболее предпочитаемые из них. В истории с наличием комплементарных ролей необходимо высчитать среднее арифметическое для каждой отдельной роли. Далее определяется та роль, которой отдается предпочтение. При работе с парой необходимо сопоставить истории, предпочитаемые каждым из партнеров, а также то, насколько они согласуются между собой или же взаимоисключают друг друга.

### **§ 6. Методика «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» (IOS, Inclusion of Other in the Self Scale: A. Aron, E. Aron, D. Smollan, 1992)**

Исследователи неоднократно пытались разработать инструментарий, направленный на диагностику близких отношений. Э. Бершид (1989) предприняла попытку создания изобразительного способа измерения, направленного непосредственно на чувство межличностных взаимосвязей. Примеры таких простых изобразительных измерительных инструментов в других сферах: физиономический тест Кунина, 1955, широко используемый в организационной психологии; эмоциональная решетка Рассела, Вайса и Мендельсона, 1989. В шкале включенности респонденты выбирают картинку, наиболее полно отражающую их отношения. Картинки представляют собой набор диаграмм Вена, представляющих различные степени перекрытия двух кругов (рисунок 10).

Пожалуйста, обведите картинку, наиболее точно отражающую ваши отношения:

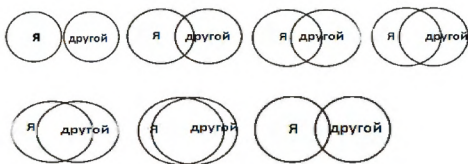


Рисунок 10. Бланк методики «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции»

Фигуры нарисованы таким образом, что (а) общая площадь каждого рисунка остается постоянной (таким образом, когда увеличивается область неперекрывания, увеличивается и диаметр), и (б) степень неперекрывания увеличивается линейно, создавая семишаговую, равноинтервальную шкалу. Специфическое определение близости как включенности Другого в свое Я (Aron & Aron, 1986; Aron, Aron, Tudor, & Nelson, 1991), на котором и построена шкала включенности, подразумевает, что в близких отношениях человек ведет себя так, как будто некоторые или все особенности партнера частично являются и его собственными. (Дополнением может выступать ощущение некоторой общности себя и Другого). Основываясь на трехстороннем разделении эмпирического Я по У. Джеймсу, А. Арон и Э. Арон (1986) подчеркивают, что в близких отношениях человек может воспринимать свое Я включающим возможности, нерспективы и особенности Другого. Эти три категории, но всей видимости, охватывают когнитивные значения понятия близости, описанные в современной литературе. А. Арон и Э. Арон особо отмечают, что до определенной степени партнер рассматривается как часть себя; (а) в отношении ресурсов/возможностей польза для другого ощущается как польза для себя, вложения становятся общими (Clark & Mills, 1979), существует также модифицированная на двух человек «матрица результатов» (Kelley & Thibaut, 1978); (б) в отношении нерспективы различия между «наблюдателем» и «исполнителем» уменьшены, что доказано изменениями в атрибутивном поведении (например, Sande et al., 1988); изменениями в межличностном поведении, поскольку Я и Другой включены в одну когнитивную категорию (Poggand, Turner, 1987); лучшим запоминанием действий

близкого Другого, чем чужого (например, Brenner, 1973) и лучшим запоминанием слов, связанных с близким Другим, нежели с незнакомцем (например, Bower & Gilligan, 1979); (с) в отношении особенностей/отличительных черт близость представляет собой замещающий обмен чертами и способностями другого (например, Bank & Kahn, 1982; Reik, 1944), «отражение» успеха близкого Другого (Tessers, 1988), восприятие схожести партнеров в близких отношениях как следствие взаимного влияния на сферы Я друг друга, создающего «взаимное раскрытие» черт (Deutschland, Mackesys, 1985). И наконец, исследования А. Арон (1991) подтверждают более сильное раскрытие в каждой из трех сфер по Джеймсу в случае близких отношений в паре.

Данная модель, а также общее понятие близости как раскрытия разных Я послужили толчком к разработке шкалы включенности, однако она не обязательно связана с этой моделью или даже с этой основной идеей. Шкала имеет целью выявление чувства взаимосвязанности одного человека с другим, которое может возникнуть из различных процессов, как сознательных, так и бессознательных, и включение Другого в себя может быть или не быть одним из таких процессов. Предназначение шкалы – отражение восприятия респондентом своих отношений, что согласуется со многими теоретическими направлениями.

### 3.3. Диагностика факторов стресса и копинга в контексте взаимоотношений

#### § 1. Одиночество как стрессор.

**Шкала социального и эмоционального одиночества (SELSA – Social and Emotional Loneliness Scale for Adults):**  
**E. DiTommaso, B. Spinner, 1993, адаптация Т.А. Крюковой,**  
**О.А. Екимчик, 2015)**

Одиночество – это нереживание, вызывающее комплексное и острое чувство, выражающее определенную форму самосознания и носящее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности, что порождает дефицит в социальных и межличностных отношениях, которые субъект определяет как неудовлетворяющие его потребности (Ронч, Крюкова, 2012).

Р.С. Вайсс указывая на многофазность одиночества, одним из первых предложил рассматривать эмоциональную и социальную составляющие этого чувства (ред. Покровский, 1989).

Современные исследователи также выделяют виды одиночества: семейное, социальное, романтическое (Bernardon и др., 2011), изучают их в лонгитуде. Один из самых известных экспериментов провели Дж.Т. Касиноно и коллеги из Чикаго. Грэнна Касиноно установила влияние одиночества на социальные когниции, эмоции, личностные процессы, субъективное благополучие и здоровье. Показано: у здоровых людей воспринимаемое (субъективно оцениваемое) одиночество – это более важный предиктор негативных последствий для здоровья, чем реальная (объективная) социальная изоляция (см. Крюкова, Екимчик, 2015).

В отечественной психологии исследований по проблеме одиночества меньше в связи с наличием относительно небольшого набора исследовательских инструментов, в том числе, стандартизированных методов.

Целью нашего исследования была адаптация Шкалы эмоционального и социального одиночества для взрослых (*SELSA – Social and Emotional Loneliness Scale for Adults*) для русскоязычных респондентов. В исследовании приняло участие 146 человек в возрасте от 18 до 30 лет, средний возраст – 24 года (в сборе материала участвовала А.П. Реннина). Методы исследования: Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых (*SELSA* план

*Social and Emotional Loneliness Scale for Adults*), авторы E. DiTommaso и B. Spinner (1993); модифицированная шкала измерения одиночества *UCLA* Д. Рассела и Л.Э. Пенло (ред. Покровский, 1989).

Процедура адантации заключалась в нрямом и обратном нреводе утверждений онросника, редакции формулировок вопросов в соответствии с семантикой и грамматикой русского языка, проверке шкалы на надежность и валидность статистическими методами. Шкала измеряет три параметра одиночества: романтическое одиночество, социальное одиночество и семейное одиночество. Две субшкалы методики романтическое одиночество и семейное одиночество измеряют эмоциональную составляющую чувства одиночества. Они позволяют оценить степень одиночества в контексте интимных и семейных отношений. Субшкала социальное одиночество измеряет включенность человека в общественную жизнь, ощущение принадлежности к группе.

По результатам психометрической проверки для всего онросника в целом были получены высокие значения надежности и внутренней согласованности вопросов по альфа-Кронбаха ( $\alpha=0,900$ ), корреляция с суммарной шкалой одиночества ( $r$ ) была в пределах (0,02-0,62). Коэффициент половинного расщепления Гуттмана ( $\Pi=0,745$ ) отразил гомогенность вопросов.

Далее мы проанализировали психометрические характеристики для каждой из субшкал. Хорошие результаты были получены для субшкалы «Романтическое одиночество»: альфа-Кронбаха ( $\alpha=0,81$ ) корреляция вопросов с субшкалой ( $0,51 < r < 0,83$ ), коэффициент гомогенности Гуттмана ( $\Pi=0,874$ ). Для субшкалы «Семейное одиночество» были получены следующие результаты: согласованность вопросов по альфа-Кронбаха ( $\alpha=0,81$ ), корреляции вопросов с субшкалой ( $0,50 < r < 0,80$ ), коэффициент гомогенности Гуттмана ( $\Pi=0,838$ ). Психометрическая проверка субшкалы «Социальное одиночество» показала результаты, свидетельствующие о ее надежности: высокие значения для альфа-Кронбаха ( $\alpha=0,906$ ), корреляции всех пунктов с суммарным баллом по социальному одиночеству в пределах допустимых значений ( $0,38 < r < 0,76$ ), коэффициент гомогенности Гуттмана ( $\Pi=0,829$ ). Следовательно, мы можем констатировать надежность методики SELSA и направленность вопросов на измерение тех конструктов, которые были заложены в ее основу при создании.

Далее мы попытались воссоздать структуру методики с помощью факторного анализа. Результаты факторного анализа объясняют 58,95% дисперсии при разбиении общей массы вопросов на 7 факторов. Первые три фактора (фактор 1 – семейное одиночество; фактор 2 – романтическое одиночество, 3 – социальное одиночество) имеют наибольший вес и долю объясненной дисперсии: каждым из них объяснено более 10%, кроме того включают в себя большую часть пунктов методики (23 из 37), воссоздавая практически ее структуру.

Далее мы сравнили полученные нами данные ( $n=146$  романтическое одиночество:  $m_p=42,0$   $SD_p=15,8$ ; семейное одиночество:  $m_p=20,9$   $SD_p=11,1$ ; социальное одиночество:  $m_p=31,5$   $SD_p=14,3$ ) с результатами исследований в Канаде ( $n=354$  романтическое одиночество:  $m_k=42,6$   $SD_k=20,7$ ; семейное одиночество:  $m_k=20,6$   $SD_k=11,0$ ; социальное одиночество:  $m_k=31,1$   $SD_k=13,5$ ) (DiTommaso E. и Spinner B., 1993), в результате чего пришли к выводу об их практически полной идентичности. Это подтверждает, что переживание одиночества (прежде всего, романтического) и его отдельных аспектов свойственны представителям разных культур.

Внешняя валидность шкалы проверялась путем корреляции с методикой, хорошо себя зарекомендовавшей и направленной на измерение субъективного уровня одиночества, шкалой UCLA. Выявленные достоверно значимые прямые связи между уровнем субъективного одиночества по методике UCLA и субшкалами методики SELSA ( $0,27 < r < 0,55$  при  $0,009 < p < 0,05$ ) подтверждают внешнюю валидность и позволяют использовать ее далее для измерения когнитивной оценки видов одиночества.

Было установлено: методика SELSA позволяет определить различия в интенсивности измеряемых ею аспектов одиночества. С помощью критерия Фридмана мы сравнили субшкалы романтическое, семейное и социальное одиночество. Выявлено, что у наших респондентов уровень романтического одиночества достоверно значимо выше, чем уровень семейного и социального одиночества ( $\chi^2=133,149$  при  $p=0,000$ ). С помощью критерия Вилкоксона мы установили, что уровень семейного одиночества выше, чем социального ( $Z=-5,099$  при  $p=0,000$ ). Следовательно, у наших респондентов больше всего выражено романтическое одиночество и меньше – социальное, что говорит о социальной

активности респондентов и явно выраженной, но неудовлетворенной потребности в близости, в романтических отношениях, в том числе в семье.

Таким образом, чувство одиночества – это сложный и неоднозначный феномен, поскольку оно объединяет богатый спектр эмоций, состояний, а его выраженность и проявления влияют на разные аспекты личности и ее психологическое благополучие. Подвергнутая нами первичной адаптации методика *SELSA (Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых)*, DiTommaso E. и Spinner B., 1993) может быть использована для дальнейшего изучения разных видов одиночества у русскоязычных респондентов.

## БЛАНК

### Часть 1

#### *Инструкция*

На данных страницах представлены утверждения, которые отражают различные виды отношений человека с другими людьми. Пожалуйста, внимательно прочитайте их и укажите свою степень согласия или несогласия с каждым утверждением. Если Вы **ПОЛНОСТЬЮ НЕ СОГЛАСНЫ** с утверждением, то обведите цифру «1». Если Вы **ПОЛНОСТЬЮ СОГЛАСНЫ** с утверждением, то обведите цифру «7» или «6» (СОГЛАСЕН). Если Вы сомневаетесь в ответе, и ваше мнение находится между этими полюсами, то обведите цифру 2 (не согласен), 3 (скорее не согласен, чем согласен), 4 (затрудняюсь ответить), 5 (скорее согласен, чем не согласен). Постарайтесь не пропускать ответы.

1. Я играю важную роль в жизни другого человека.	1 2 3 4 5 6 7
2. Я чувствую себя одиноким в своей семье.	1 2 3 4 5 6 7
3. Никому в моей семье до меня, в действительности, нет дела.	1 2 3 4 5 6 7
4. У меня есть романтический партнер, с которым я делюсь своими сокровенными мыслями и переживаниями.	1 2 3 4 5 6 7
5. В моей семье нет такого человека, на помощь и поддержку которого я могу рассчитывать, но я хочу, чтобы такой человек был.	1 2 3 4 5 6 7
6. Я по-настоящему переживаю за свою семью.	1 2 3 4 5 6 7



7. Есть человек, который хочет разделить свою жизнь со мной.	1 2 3 4 5 6 7
8. У меня есть романтический партнер/партнер(а), дающий мне необходимую поддержку и одобрение.	1 2 3 4 5 6 7
9. Я действительно связан со своей семьей.	1 2 3 4 5 6 7
10. Моя потребность в близких романтических отношениях не удовлетворена.	1 2 3 4 5 6 7
11. Я бы хотел(а) признаться в любви тому, в кого я влюблен(на).	1 2 3 4 5 6 7
12. Я ловлю себя на мысли о том, что хочу иметь человека, с кем связать свою жизнь.	1 2 3 4 5 6 7
13. Я хочу, чтобы моя семья больше интересовалась моим благополучием.	1 2 3 4 5 6 7
14. Я люблю того, кто любит меня.	1 2 3 4 5 6 7
15. Хорошо бы быть более довольным(ой) романтическими отношениями.	1 2 3 4 5 6 7
16. У меня есть тот(та), с кем я удовлетворяю свои потребности в близости.	1 2 3 4 5 6 7
17. Я чувствую себя частью своей семьи.	1 2 3 4 5 6 7
18. У меня есть человек, который удовлетворяет мои эмоциональные потребности.	1 2 3 4 5 6 7
19. Моя семья действительно интересуется (беспокоится, заботится) обо мне.	1 2 3 4 5 6 7
20. Нет человека в моей семье, с кем я близок, но я бы хотел, чтобы такой человек был.	1 2 3 4 5 6 7
21. У меня есть романтический партнер, чьему счастью я способствую.	1 2 3 4 5 6 7
22. Моя семья важна для меня.	1 2 3 4 5 6 7
23. Я чувствую близость со своей семьей.	1 2 3 4 5 6 7

## Часть 2

### *Инструкция*

Пожалуйста, внимательно прочитайте их и укажите свою степень согласия или несогласия с каждым утверждением. Если Вы

НОЛНОСТЬЮ НЕ СОГЛАСНЫ с утверждением, то обведите цифру «1». Если Вы НОЛНОСТЬЮ СОГЛАСНЫ с утверждением, то обведите цифру «7» или «6» (СОГЛАСЕН). Если Вы сомневаетесь в ответе, и ваше мнение находится между этими полюсами, то обведите цифру 2 (не согласен), 3 (скорее не согласен, чем согласен), 4 (затрудняюсь ответить), 5 (скорее согласен, чем не согласен). Постарайтесь не пропустить ответы.

1. Важное для меня не кажется важным людям, которых я знаю.	1 2 3 4 5 6 7
2. У меня нет друга (друзей), которые разделяют мои взгляды, но я бы хотел иметь таких.	1 2 3 4 5 6 7
3. Я чувствую себя частью дружеской компании.	1 2 3 4 5 6 7
4. Мои друзья понимают мои мотивы и мысли.	1 2 3 4 5 6 7
5. Я чувствую себя «на одной волне» (вместе) с другими людьми.	1 2 3 4 5 6 7
6. У меня много общего с другими.	1 2 3 4 5 6 7
7. У меня есть друзья, к которым я могу обратиться за информацией.	1 2 3 4 5 6 7
8. Мне нравятся люди, с которыми я провожу время.	1 2 3 4 5 6 7
9. Я могу рассчитывать на помощь своих друзей.	1 2 3 4 5 6 7
10. У меня есть друзья, с которыми можно поговорить о моих проблемах.	1 2 3 4 5 6 7
11. У меня нет друга (друзей), которые понимают меня, но я бы хотел(а), чтобы такие были.	1 2 3 4 5 6 7
12. Друзья, которые у меня есть, меня не удовлетворяют.	1 2 3 4 5 6 7
13. У меня есть друг (друзья), с кем я могу поделиться своими взглядами.	1 2 3 4 5 6 7
14. У меня нет дружеской компании, но я бы хотел, чтобы она была.	1 2 3 4 5 6 7

### **Ключ**

В методике заложен ряд обратных утверждений, которые при обработке необходимо перевернуть, то есть если человек выбирает «1», то этому ответу присваивается 7 баллов, если «2», то 6, если «3», то 5, если «5», то 3, если «6», то 2, и если «7», то 1 балл.

Помера обратных утверждений в первой части: 1, 4, 6, 7, 8, 9, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23.

Помера обратных утверждений во второй части: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13.

Далее по каждой шкале баллы суммируются в соответствии с ключом:

Романтическое одиночество: 1, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 21.

Семейное одиночество: 2, 3, 5, 6, 9, 13, 17, 19, 20, 22, 23.

Социальное одиночество: 1–14 пункты второй части.

## **§ 2. Шкала одиночества (LO – Loneliness Scale: J. de Gierveld, T. van Tilburg, 1999, адаптация Т.А. Крюковой, О.А. Екимчик, 2013)**

Актуальность проблемы оценки одиночества неизменно ведет к разработке оптимального и надежного инструментария измерения чувства одиночества. В качестве одного из инструментов мы выбрали Шкалу одиночества Гервельда и Тилбурга – Loneliness Scale (1999), привлекательную своей краткостью, а также психометрическими качествами и используемую в различных культурах (de Jong Gierveld, van Tilburg, 1999). Данных, касающихся ее адаптации для русскоязычной выборки, нами не было обнаружено. В нашей работе мы приводим результаты первого этапа адаптации Шкалы одиночества для русскоязычной выборки.

Как указывают авторы, шкала может быть использована в процессе личного интервью, телефонного интервью, по почте, а также возможен электронный сбор данных. Авторы рекомендуют предоставлять испытуемым шкалу в середине интервью, когда можно ожидать значительную степень самораскрытия. В идеале вопросы о характеристиках социальных отношений респондентов должны предшествовать вопросам шкалы.

Модель одиночества, на которой базируется рассматриваемая нами шкала, соответствует выбранному нами когнитивному подходу к пониманию чувства одиночества и его причин.

Уровень одиночества в данной методике оценивается по совокупной выраженности двух параметров: эмоциональное и социальное одиночество. Шкала представляет собой опросник, состоящий из 11-ти закрытых вопросов, шесть сформулированы негативно и пять – позитивно. Перед заполнением опрашиваемым предлагается следующая инструкция: «Перед Вами 11 утверждений. Пожалуйста, укажите для каждого из них, насколько они

соответствуют Вашей ситуации, Вашим ощущениям. Отвечайте быстро, и не думая долго над каждым вопросом. Ваша нервная мысль часто бывает самой точной».

На все вопросы респондентам предлагается выбрать один из предложенных вариантов пятибалльной шкалы Лайкерта: «да» – 5, «скорее да, чем нет» – 4, «не знаю» – 3, «скорее нет, чем да» – 2, «нет» – 1. Обработка методики осуществляется в соответствии с ключом. В шкале одиночества авторы выделяют две субшкалы: «эмоциональное одиночество» – 6 вопросов (пример вопросов: «Я часто чувствую себя отвергнутым») и «социальное одиночество» – 5 вопросов (пример вопросов «У меня всегда есть, с кем поговорить о своих ежедневных проблемах»). Далее пункты по субшкале «социальное одиночество» переводятся по формуле 6-х ( $x$  – это ответ респондента по данному пункту). Затем подсчитывается социальное и эмоциональное одиночество путем суммирования пунктов по каждой шкале. Общий уровень одиночества определяется суммой результатов по субшкалам социального и эмоционального одиночества.

Авторы выделяют четыре уровня выраженности одиночества: *не одинок* (баллы 0, 1 или 2); *умеренная степень одиночества* (баллы с 3 по 8); *тяжелая степень одиночества* (баллы 9 или 10); *очень тяжелая степень одиночества* (балл 11).

Процедура валидации заключалась в прямом и обратном переводе утверждений опросника, редакции формулировок вопросов в соответствии с семантикой и грамматикой русского языка, проверке шкалы на надежность и валидность статистическими методами. Помощь в сборе эмпирических данных оказывали Александра Ронч и Ольга Шаргородская.

В валидации шкалы приняли участие 204 респондента в возрасте от 18 до 65 лет, средний возраст составил 28 лет (стандартное отклонение 10,4). В исследовании приняли участие 66 мужчин и 138 женщин. При анализе семейного положения было выявлено, что среди респондентов 134 холостых, 72 человека в браке (в том числе, 6 – в гражданском браке), 2 человека указали «другое» (1 – разведен и 1 – вдова). Кроме того, у части выборки (133 человека) был зафиксирован уровень образования, из них: среднее образование – 29 человек, среднее специальное – 11 человек, неполное высшее – 65 человек, высшее – 28 человек. Отдельную выборку составили ВИЧ-инфицированные люди, состоящие на учете в городском СПИД-центре (104 человека).

Для анализа был использован электронный пакет обработки данных IBM SPSS, Statistics 19. Для определения внутренней согласованности вопросов шкалы использовался коэффициент  $\alpha$ -Кронбаха, для определения гомогенности вопросов было применено половинное расщепление с помощью коэффициента Гутмана. Нормальность распределения проверялась с помощью выборочного критерия Колмогорова – Смирнова, для выявления половых различий использовался U-критерий Манна – Уитни.

Пами были получены следующие результаты (табл. 33).

Таблица 33

*Результаты внутренней согласованности вопросов  
в Шкале одиночества (LS) Дж. Гервельд  
и Т. Фон Тилбурга, 1999*

Параметры сравнения шкал	Результаты Дж. Гервельд и Т. Фон Тилбурга (1999)	Результаты, полученные для русскоязычной выборки Т.А. Крюковой, О.А. Екимчик (2013)
Внутренняя согласованность (надежность) – $\alpha$ Кронбаха	0,80-0,90	0,88
Межпозиционная корреляция вопросов – $r$	0,30-0,50	0,30-0,68

На основании результатов, представленных в таблице 33, мы можем утверждать следующее: полученные нами результаты надежности ( $\alpha=0,88$ ), во-первых, находятся в том же диапазоне значений, в котором были получены авторами методики при ее разработке ( $0,8 < \alpha < 0,9$ ). Во-вторых, величина альфы Кронбаха, высчитанная нами для русскоязычной адаптации методики, свидетельствует о высоком уровне надежности. При анализе межпозиционной корреляции вопросов с общей шкалой выявлены значения коэффициента корреляции ( $r$ ) в диапазоне от 0,3 до 0,68, что несколько выше, чем полученные авторами методики при ее создании (0,3 – 0,5). Данные значения коэффициента корреляции указывают на тесноту связи каждого вопроса с суммарной шкалой, что подтверждает нацеленность каждого из вопросов на измерение признаков одиночества у респондентов. Кроме того, коэффициент половинного расщепления Гутмана ( $P=0,87$ ) указывает на гомогенность вопросов в целом.

Далее нами были проанализированы данные отдельно по шкалам *эмоциональное одиночество* и *социальное одиночество* (впервые выделены Вейссом в 1973 году). Получены следующие результаты (табл. 34).

Таблица 34

*Результаты внутренней согласованности вопросов субшкал «Эмоциональное одиночество» и «Социальное одиночество» Шкалы одиночества (LS) Дж. Гервельд и Т. Фон Тилбурга, 1999*

	Эмоционально одиночество	Социальное одиночество
Внутренняя согласованность (надежность) – $\alpha$ Кронтаха	0,81	0,78
Межпозиционная корреляция вопросов – $r$	0,31–0,54	0,26–0,48
Анализ на однородность – П коэффициент Гуттмана	0,83	0,80

Анализируя результаты, представленные в таблице 34, мы приходим к выводу, что субшкалы «Эмоциональное одиночество» ( $\alpha=0,81$ ) и «Социальное одиночество» ( $\alpha=0,78$ ) обладают хорошим уровнем согласованности вопросов и внутренней согласованности. Необходимо отметить, что межпозиционные корреляции в субшкале «Социальное одиночество» (0,26–0,48) несколько ниже, чем в субшкале «эмоциональное одиночество» (0,31–0,54). В частности, вопрос 7, относящийся к социальному одиночеству «У меня есть много людей, которым я могу полностью доверять», получил более низкую корреляционную связь с социальным одиночеством, чем другие, и нуждается в некоторой доработке. Именно это утверждение в обратном переводе носителями языка из Великобритании было переведено с иным смысловым оттенком: использовано слово “relyon” – полагаться, а не “trust”, как ожидалось (доверять). Объяснением служила необходимость получения помощи при проблемах из надежного источника, от людей, на которых можно всецело полагаться, а не просто быть уверенным в том, что они, например, не украдут у тебя чего-либо. Таким образом, разное понимание

конструкта «доверие» следует преобразовать в дальнейшем, переформулируя высказывание 7. В целом данная трудность нонимания утверждения 7 «У меня есть много людей, которым я могу полностью доверять» нашими респондентами отражает в какой-то степени кризисный момент в состоянии менталитета нашего общества: рост отчужденности от управления, недоверие к власти, невозможность оказывать влияние на социально-политические события, утрату чувства близости и общности с другими. Это приводит к нарастанию социального одиночества, отражено и на микросоциальном уровне: в семье, в отношениях на работе. Тем не менее, гомогенность обеих субшкал хорошая: «Эмоциональное одиночество» ( $P=0,83$ ) и «Социальное одиночество» ( $P=0,80$ ).

Далее мы определили структуру шкалы с помощью иерархической кластеризации, отвечая на вопрос: как распределяются вопросы методики в двух субшкалах?

На основе результатов кластерного анализа мы можем утверждать, что вопросы методики «Шкала одиночества» образуют два кластера. В первый кластер вошло 6 вопросов, относящихся к субшкале «Эмоциональное одиночество», во второй – 5 вопросов, образующих субшкалу «Социальное одиночество». Однако необходимо уточнить, что для восстановления двухфакторной модели, положенной в основу методики ее авторами, необходимо проведение подтверждающего факторного анализа, что входит (по мере увеличения объема выборки) в наши дальнейшие планы.

Затем была проанализирована нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова. Согласно полученным результатам, данные по Шкале одиночества в целом и субшкале Социального одиночества подчиняются закону нормального распределения, а данные по субшкале Эмоционального одиночества от него несколько отличаются ( $Z=1,38$ ,  $p=0,04$ ): наблюдается небольшой сдвиг в сторону минимальных значений, что затрудняет предсказание объема выборки с низкими значениями и предполагает выведение эмпирических норм ( $m \pm SD$ ). Представим описательную статистику для общей Шкалы одиночества и для субшкал: Эмоциональное одиночество и Социальное одиночество (табл. 35).

Таблица 35

Описательная статистика для Шкалы одиночества (LS)

Дж. Гервельд и Т. фон Тилбурга, 1999

LS	Среднее (m)	Стд. откло- нение (SD)	Мини- мум	Макси- мум	Квантили	
					25%	75%
Шкала одиночества	25,92	9,43	11,00	52,00	18,25	32,00
Эмоциональное одиночество	13,81	5,59	6,00	30,00	9,00	17,00
Социальное одиночество	12,12	4,54	5,00	24,00	8,00	15,00

На основе данных, представленных в таблице 35, мы можем утверждать, что по Шкале одиночества ( $m=25,92$ ,  $SD=9,43$ ) и ее субшкалам – Эмоциональное одиночество ( $m=13,81$ ,  $SD=5,59$ ), Социальное одиночество ( $m=12,12$ ,  $SD=4,54$ ) наблюдается широкий диапазон средних значений, так как мы имеем довольно высокие величины стандартного отклонения по сравнению со средним значением шкалы. Для построения эмпирических норм для смешанной выборки нам также необходимо провести сравнение данных по полу. В ходе сравнения мужчин и женщин по выраженности у них одиночества в целом, Эмоционального одиночества и Социального одиночества, половых различий не было выявлено на достоверно значимом уровне (U-критерий Манна-Уитни). Следовательно, мы можем, во-первых, создать единые эмпирические нормы для мужчин и женщин, во-вторых, констатировать тот факт, что Эмоциональное, Социальное и Одиночество в целом в равной степени характерно как для мужчин, так и для женщин.

Таблица 36

Эмпирические нормы по Шкалы одиночества (LS)

Дж. Гервельд и Т. Фон Тилбурга, 1999 для русскоязычной адаптации ( $n=204$  человека)

LS	Пизкие значения	Средние значения	Высокие значения
Шкала одиночества	11,00–16,48	16,49–35,35	35,36–52,00
Эмоциональное одиночество	6,00–8,21	8,22 до 19,4	19,5–30,00
Социальное одиночество	5,00–7,57	7,58 до 16,66	16,67–24,00



После выведения эмпирических норм с помощью  $\chi^2$  Крассела-Уоллиса и U-критерия Манна-Уитни мы проанализировали Эмоциональное, Социальное и Одиночество в целом у наших респондентов в зависимости от их семейного положения и уровня образования. Выявлены достоверно значимые различия между людьми, находящимися в браке и холостыми/незамужними по Шкале одиночества ( $p=0,04$ ) и субшкале Эмоциональное одиночество ( $p=0,03$ ). Людям, состоящим в браке, в большей мере свойственно нереживание одиночества и эмоционального одиночества, как это ни парадоксально звучит. Наши промежуточные результаты нашли новое подтверждение (Крюкова, Ронч, 2012).

Проведенный анализ выраженности одиночества у людей с разным уровнем образования выявил достоверно значимые различия ( $\chi^2=9,04$ , при  $p=0,03$ ): у людей со средним специальным и неполным высшим образованием уровень одиночества в целом выше, чем у тех, кто имеет среднее или высшее образование. Аналогичные различия мы констатируем по субшкале «Эмоциональное одиночество» ( $\chi^2=8,45$ , при  $p=0,04$ ) и субшкале «Социальное одиночество» ( $\chi^2=7,89$ , при  $p=0,05$ ). Следовательно, одиночество человека в какой-то мере определяется его семейным положением и уровнем образования как внешними факторами. Данные нуждаются в дополнительной проверке для полноценной интерпретации.

Внешняя валидность «Шкалы одиночества», 1999 была проверена с помощью корреляционного анализа с уровнем субъективного одиночества по методике Д. Рассела, А.А. Пенло и Г. Фергюссона UCLA (табл. 37).

Таблица 37

*Корреляционные связи между показателями Шкалы одиночества (LS) Дж. Гервельд и Т. Фон Тилбурга, 1999 и ощущением субъективного одиночества (методика Д. Рассела, А.А. Пенло и Г. Фергюссона UCLA Scale)*

LS	UCLA Scale
	Ощущение субъективного одиночества
Шкала одиночества	0,33**
Социальное одиночество	0,27*
Эмоциональное одиночество	0,35**

Примечание: \* – уровень значимости  $p<0,05$ ; \*\* – уровень значимости  $p<0,01$ .

Выявлены достоверно значимые прямые связи между ощущением субъективного одиночества и показателями «Шкалы одиночества»: 1) уровень общего одиночества и ощущение субъективного одиночества ( $r=0,33$ , при  $p=0,003$ ); 2) эмоциональное одиночество и ощущение субъективного одиночества ( $r=0,35$  при  $p=0,002$ ); 3) социальное одиночество и ощущение субъективного одиночества ( $r=0,27$ , при  $p=0,02$ ). Это подтверждает внешнюю валидность методики «Шкала одиночества» (LS) Дж. Гервельд и Т. Фон Тилбурга, 1999. Если внимательно проанализировать связи «Эмоциональное одиночество» – Ощущение субъективного одиночества и «Социальное одиночество» – Ощущение субъективного одиночества, то мы видим, что первая связь несколько теснее ( $r=0,35$ , при  $p=0,002$ ), чем вторая ( $r=0,27$ , при  $p=0,02$ ). Это, с одной стороны, косвенно подтверждает идею авторов о том, что в феномене одиночества выделяются два аспекта (два фактора), имеющие разные характеристики. Эмоциональное одиночество в адаптируемой нами методике по своим сущностным характеристикам более схоже с ощущением субъективного одиночества, чем социальное. С другой стороны, это дает основание полагать, что социальное одиночество в большей степени обусловлено внешними факторами и качествами социальной сети человека.

Таким образом, психометрические показатели методики «Шкала одиночества» (LS – *Loneliness Scale*) Дж. Гервельд и Т. Фон Тилбурга, 1999, полученные в результате ее адаптации для русскоязычной выборки, соответствуют необходимым требованиям и открывают перспективы для дальнейшего ее применения в отечественных исследованиях.

#### *Обработка Шкалы одиночества вручную*

##### Шаг 1

Посчитать нейтральные и положительные ответы («скорее да, чем нет», «да», или «да») по пунктам 2, 3, 5, 6, 9, 10. Это балл по шкале эмоционального одиночества.

Посчитать отсутствующие значения (т.е., нет ответа) по вопросам 2, 3, 5, 6, 9, 10. Это недостающий балл (*missingscore*) эмоционального одиночества.

Посчитать нейтральные и отрицательные ответы («нет!», «нет», или «скорее нет, чем да») по пунктам 1, 4, 7, 8, 11. Это балл по шкале социального одиночества.

Посчитать отсутствующие значения (т.е., нет ответа) по пунктам 1, 4, 7, 8, 11. Это недостающий балл социального одиночества.

#### Шаг 2

Подсчитайте общий, суммарный уровень одиночества с помощью суммирования эмоционального и социального одиночества.

#### Шаг 3

Оценка эмоционального одиночества действительна, только если недостающий балл эмоционального одиночества (missing-score) равен 0.

То же касается оценки социального одиночества: оценка социального одиночества действительна, только если недостающий балл социального одиночества равен 0.

Уровень суммарного, общего одиночества является действительным только в случае, если сумма недостающих баллов по эмоциональному и социальному одиночеству равна 0 или 1.

#### Шаг 4

При желании в общем балле одиночества можно выделить 4 уровня:

- не одинок (баллы 0, 1 или 2),
- умеренная степень одиночества (баллы с 3 по 8),
- тяжелая степень одиночества (баллы 9 или 10),
- очень тяжелая степень одиночества (балл 11).

	ДА	Скорее да, чем нет	Не знаю	Скорее нет, чем да	НЕТ
1. У меня всегда есть, с кем поговорить о своих ежедневных проблемах .					
2. Мне не хватает действительно близкого друга.					
3. Обычно я чувствую себя опустошенным (чувствую нустоту).					
4. Есть много людей, на которых я могу опереться, когда у меня трудности.					

	ДА	Скорее да, чем нет	Не знаю	Скорее нет, чем да	НЕТ
5. Мне не хватает удовольствия от компании других людей.					
6. Я считаю свой круг друзей и знакомых слишком узким .					
7. У меня есть много людей, которым я могу полностью доверять.					
8. У меня достаточно близких мне людей.					
9. Мне не хватает людей вокруг меня.					
10. Я часто чувствую себя отвергнутым .					
11. Я могу обратиться к своим друзьям всегда, когда я нуждаюсь в них.					

*Здравствуйте! Спасибо, что согласились принять участие в нашем исследовании. Просим Вас уделить немного времени, отвечая на наши вопросы. Спасибо!*

Фамилия или шифр \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Пол: М \_\_\_\_\_ Ж \_\_\_\_\_ Дата рождения: Год \_\_\_\_\_

Род занятий \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_

Семейное положение: состою в браке \_\_\_\_\_  
не состою \_\_\_\_\_  
(в том числе, гражданском)

Вдова/вдовец \_\_\_\_\_ Разведен (а) \_\_\_\_\_

Дети \_\_\_\_\_

(в том числе, неофициально)

**§ 3. Шкала доверия (TS – Trust Scale:  
J.K. Rempel, J.G. Holmes, M.P. Zanna, 1985,  
адаптация Н.О. Белоруковой, 2008)**

Методика «Шкала доверия» (TrustScale – TS), разработанная J.K. Rempel, J.G. Holmes, M.P. Zanna в 1985 году, предназначена для диагностики оценки сунругами своего доверия по отношению к партнеру, степени уверенности в жизнеспособности и стабильности собственных сунругеских отношений, восприятия сунруга как человека непредсказуемого, надежного, последовательного.

Преимущество данной методики состоит, во-первых, в том, что она позволяет измерять уникальные параметры доверия в близких межличностных отношениях, которые являются фундаментом качества взаимоотношений в семье, лежат в основе продуктивного, искреннего, легкого сунругеского взаимодействия. Во-вторых, преимуществом методики является также и то, что она позволяет диагностировать двустороннее восприятие и оценку доверия в сунругеских отношениях и взаимодействии – со стороны мужа и со стороны жены – на основании диагностики которого возможно судить о степени согласованности или расхождения в оценке сунругеского доверия между мужем и женой.

Психометрические качества методики, выявленные самими ее авторами J.K. Rempel, J.G. Holmes, M.P. Zanna на американской выборке, являются высокими. Коэффициент согласованности – альфа Кронбаха – находится в диапазоне от 0,68 до 0,88.

Пункты методики представлены в форме законченных предложений, по которым респонденты должны оценить степень своего согласия или несогласия с ними, исходя из сложившейся в их семье ситуации сунругеского взаимодействия, по шкале от –3 до +3. Варианты ответов варьируются от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен».

Методика измеряет 3 характеристики доверия:

– вера – фокусируется на ожиданиях позитивной отзывчивости от сунруга и уверенности в жизнеспособности отношений, даже в неопределенном будущем;

– надежность – фокусируется на личностных качествах сунруга, включает в себя уверенность в его установках по отношению к сунругеским отношениям,

– предсказуемость – фокусируется на стабильности и последовательности сунруга, больше базируется на прошлом опыте новедения и взаимодействия с сунругом.

Методика имеет две варианта: вариант для мужа и вариант для жены.

### ***Апробация русскоязычного варианта шкалы***

Методика была переведена на русский язык двумя независимыми психологами, свободно владеющими обоими языками, и одним лингвистом, специализирующимся в английском языке. Первоначально был сделан прямой перевод на русский язык, затем после неспешной редакторской правки был произведен обратный перевод для сравнения с оригиналом с целью определения их идентичности. После этого была проведена повторная лингвистическая проверка отдельных утверждений методики для того, чтобы смысл каждого утверждения строго соответствовал заложенному в тест диагностическому конструкту. В результате этого был получен русскоязычный вариант методики «Шкала сунругеского доверия» (Белорукова, 2008).

Апробация методики проводилась на выборке «условно-благополучных» семей. Методику заполняли 360 человек, из них 180 мужчин, 180 жен. Возраст всех испытуемых находился в диапазоне от 19 до 68 лет, средний возраст сунругов  $M=38$ , стандартное отклонение  $SD=3.4$ . Стаж брака участвующих в апробации методики сунругов варьировал от нескольких месяцев до 30 лет.

Методика предъявлялась респондентам индивидуально.

Проведенный нами анализ согласованности трех шкал методики «Шкала сунругеского доверия» по коэффициенту альфа Кронбаха показал следующий результат –  $\alpha = 0,76$ , что свидетельствует о довольно высокой внутренней согласованности адаптируемой методики.

### ***Анализ пунктов***

Анализ пунктов методики проводился на той же выборке, состоящей из 180 «условно-благополучных» семей, соответственно – 360 человек в возрасте от 19 до 68 лет.

При проведении анализа пунктов высчитывался коэффициент корреляции каждого утверждения методики с итоговым баллом по той шкале, в которую он входит.

Результаты анализа пунктов представлены в таблице 38.

*Результаты анализа пунктов методики  
«Шкала супружеского доверия»*

Шкала Вера	
№	Коэффициент корреляции (R)
2.	R = 0,58
3.	R = 0,63
9.	R = 0,64
10.	R = 0,51
11.	R = 0,73
12.	R = 0,70
16.	R = 0,68
Шкала Надежность	
1.	R = 0,57
7.	R = 0,69
13.	R = 0,67
15.	R = 0,72
17.	R = 0,72
Шкала Предсказуемость	
4.	R = 0,66
5.	R = 0,72
6.	R = 0,67
8.	R = 0,54
14.	R = 0,60

Из приведенных данных следует, что все пункты, включенные в отдельные шкалы методики, имеют свое обоснование. Все вычисленные коэффициенты корреляции являются высоко значимыми ( $p < 0.00$ ), что свидетельствует о высокой дискриминативной способности пунктов и шкал методики. Также это говорит о внутренней согласованности пунктов и шкал, что, в свою очередь, является существенным элементом их конструктивной валидности.

#### **Анализ надежности**

Одной из важных характеристик теста является его надежность по однородности. Известно, что степень надежности психологического теста отражает точность получаемых при тестировании результатов (А. Анастаси, 1982, А.Ф. Бурлачук, С.А. Морозов, 2001).

Тест считается надежным по однородности, если все задания теста согласованы друг с другом и действуют в одном направлении.

Определение однородности было проведено на выборке, состоящей из 180 «условно-благополучных» семей. Методику заполняли 360 человек: 180 мужчин и 180 женщин. Возраст всех испытуемых находился в диапазоне от 19 до 68 лет, средний возраст супругов  $M=38$ , стандартное отклонение  $SD=3.4$ .

Оценка надежности проводилась с помощью вычисления коэффициента  $\alpha$  Кронбаха по всем шкалам. Результаты анализа шкал приведены в таблице 39.

Таблица 39

*Данные о внутренней согласованности по шкалам методики  
«Шкала супружеского доверия»*

№	Шкалы	Коэффициент $\alpha$ Кронбаха
1.	Вера	$\alpha = 0.60$
2.	Падежность	$\alpha = 0.68$
3.	Предсказуемость	$\alpha = 0.63$

Паномним, что для шкал методик и опросников наиболее характерны значения коэффициента  $\alpha$  Кронбаха в диапазоне 0.6 – 0.8. Как видно из таблицы 2, значения коэффициента  $\alpha$  Кронбаха трех шкал адаптируемой нами методики находятся в этом диапазоне значений, т.е. достаточно велики, что свидетельствует об однородности шкал методики «Шкала супружеского доверия».

#### **Оценка валидности**

Валидность психодиагностической методики – это ее способность адекватно оценивать и измерять ту психологическую характеристику, для оценки которой она разработана. Валидность указывает на то, что измеряет тест и насколько хорошо он это делает.

На практике используют три основных вида валидности:

- содержательную валидность,
- конструктивную валидность,
- критериальную валидность.

Исследование *содержательной валидности* означает проверку содержания теста с тем, чтобы установить, соответствует ли оно репрезентативной выборке измеряемой области поведения. Валидность по содержанию закладывается в тест уже при отборе соответствующих заданий.



Степень содержательной валидности методики «Шкала супружеского доверия» была определена в результате оценки результатов экспертами. В качестве экспертов выступили три независимых психолога, имеющих опыт практической и научно-исследовательской деятельности. Эксперты оценили содержание всех утверждений методики по принципу их близости к реальным требованиям и соответствия изучаемым явлениям. Все пункты и шкалы методики прошли проверку на экспертную (содержательную) валидность положительно.

*Конструктивная валидность* и *конкурентная валидность* теста отражают степень, в которой психологический инструмент точно измеряет определенный психологический конструкт. Для того чтобы тест обладал конструктивной и конкурентной валидностью, измерительный инструмент должен иметь высокую корреляцию с измерительными инструментами или методами измерения сходного психологического конструкта, валидность которых установлена относительно измеряемого параметра.

Для проверки конструктивной и конкурентной валидности методики «Шкала доверия» был привлечен Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В.В. Столиным, Т.А. Романовой, Г.П. Бутенко (1984), предназначенный для диагностики степени удовлетворенности/неудовлетворенности супругов собственным браком, а также степени согласования или рассогласования удовлетворенности браком у мужа и жены. Тест-опросник включает в себя одну шкалу – «удовлетворенность браком».

При проверке конструктивной и конкурентной валидности методики «Шкала доверия» выборка респондентов состояла из 63 семей, всего 126 человек, в том числе 63 мужа и 63 жены.

Полученные данные были обработаны в соответствии с ключом, затем был проведен корреляционный анализ, направленный на выявление характера взаимосвязи показателей шкальных оценок методики «Шкала супружеского доверия» и Теста-опросника удовлетворенности браком. Для каждой из шкал методики «Шкала супружеского доверия» подсчитывались коэффициенты корреляции, определяющие силу и направленность их взаимосвязи с каждой из шкал Теста-опросника удовлетворенности браком. Коэффициенты корреляции между данными методиками приведены в таблице 40.

Таблица 40

*Коэффициенты корреляции между методикой «Шкала супружеского доверия» и Тестом-опросником удовлетворенности браком*

Наименование шкалы	Удовлетворенность браком
Вера	R= 0.50*
Надежность	R= 0.47*
Предсказуемость	R= 0.52*

*Примечание:* \* – корреляционные связи значимы на уровне  $p < 0.00$  (критерий Спирмена).

Как видно из таблицы 40, все три шкалы адаптируемой методики – вера, надежность, предсказуемость на высоком уровне значимости и достоверности связаны с удовлетворенностью браком у супругов. То есть, согласно полученным результатам, оказалось, что удовлетворенность мужей и жен собственным браком положительно взаимосвязана с наличием у них веры и доверия по отношению к своему партнеру, с высокой оценкой супруга как человека надежного и предсказуемого, которому можно доверять, на которого можно положиться и рассчитывать в трудную минуту.

Таким образом, сопоставление полученных данных показало весьма тесную, непротиворечащую взаимосвязь психологических конструктов, диагностируемых с помощью методики «Шкала супружеского доверия» и Теста-опросника удовлетворенности браком.

***Основные нормативные данные методики «Шкала доверия» для супругов с разным стажем семейной жизни***

Теоретически допустимый разброс суммарных оценок методики «Шкала супружеского доверия» по шкале «вера» – от – 21 до 21 баллов; по шкале «надежность» – от – 15 до 15 баллов; по шкале «предсказуемость» – от –15 до 15 баллов.

Реально полученные оценки в выборке, состоящей из 360 человек, представлены в таблицах ниже.

Таблица 41

*Результаты адаптации методики «Шкала супружеского доверия» для молодых супругов со сроком семейной жизни до 3 лет (n=160)*

Наименование шкалы	Среднее значение	Размах распределения		Нижний квартиль	Верхний квартиль	Стандартное отклонение
		Min	Max			
Вера	7.52	-4	15	5	11	2.39
Падёжность	5.2	-7	15	2	8	1.96
Предсказуемость	4.8	-9	15	1	8	2.38

Таблица 42

*Результаты адаптации методики «Шкала супружеского доверия» для супругов со сроком семейной жизни от 7 до 10 лет (n=114)*

Наименование шкалы	Среднее значение	Размах распределения		Нижний квартиль	Верхний квартиль	Стандартное отклонение
		Min	Max			
Вера	9	-1	16	5	13	2.39
Падёжность	8.2	-5	15	6	11	1.84
Предсказуемость	5.5	-7	14	2	9	1.96

Таблица 43

*Результаты адаптации методики «Шкала супружеского доверия» для зрелых супругов со сроком семейной жизни от 23 до 30 лет (n=160)*

Наименование шкалы	Среднее значение	Размах распределения		Нижний квартиль	Верхний квартиль	Стандартное отклонение
		Min	Max			
Вера	9.4	-1	16	7	13	1.89
Падёжность	9.14	-4	15	8	12	1.96
Предсказуемость	6.5	-8	15	2	11	2.26

Полученные в баллах значения мы можем интерпретировать следующим образом (таблицы 44–46).

Таблица 44

*Результаты адаптации методики «Шкала супружеского доверия» для молодых супругов со стажем семейной жизни до 3 лет (n=160)*

Наименование шкалы	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Вера	от -4 до 5	от 6 до 11	от 12 до 15
Падёжность	от -7 до 2	от 3 до 8	от 9 до 15
Предсказуемость	от -9 до 1	от 2 до 8	от 9 до 15

Таблица 45

*Результаты адаптации методики «Шкала супружеского доверия» для супругов со стажем семейной жизни от 7 до 10 лет (n=114)*

Наименование шкалы	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Вера	от -1 до 5	от 6 до 13	от 14 до 16
Падёжность	от -5 до 6	от 7 до 11	от 12 до 15
Предсказуемость	от -7 до 2	от 3 до 9	от 10 до 14

Таблица 46

*Результаты адаптации методики «Шкала супружеского доверия» для зрелых супругов со стажем семейной жизни от 23 до 30 лет (n=160)*

Наименование шкалы	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Вера	от -1 до 7	от 8 до 13	от 14 до 16
Падёжность	от -4 до 8	от 9 до 12	от 13 до 15
Предсказуемость	от -8 до 2	от 3 до 11	от 12 до 15

Таким образом, основные психометрические шкалы методики «Шкала супружеского доверия» удовлетворяют требованиям, предъявляемым к психологическим тестам.

### ***Условия проведения и порядок обработки полученных данных***

*Условия проведения.* Проведение диагностики особенностей супружеских отношений с помощью методики «Шкала супружеского доверия» не требует соблюдения каких-либо особых условий.

Однако в целях снижения влияний на результаты опроса случайных факторов необходимо обеспечить нормальный уровень освещенности в помещении, нормальный температурный режим, исключить посторонний шум. Нельзя допускать проведение диагностики в условиях дефицита времени. Если в ходе работы у респондента появляются какие-либо вопросы, экспериментатор должен быть готов ответить на них. При этом следует помнить о том, чтобы объяснения экспериментатора не провоцировали определенный ответ респондента.

Перед началом тестирования респонденту дается следующая инструкция:

Ответьте, пожалуйста, на все предложенные вопросы, выбирая для каждого ответа соответствующую цифру от  $-3$  до  $+3$ , наиболее точно отражающую ваши мысли и чувства.

$-3$	$-2$	$-1$	0	$+1$	$+2$	$+3$
совершенно не согласен			когда как			совершенно согласен

Пожалуйста, постарайтесь отвечать быстро, не думая долго над каким-либо вопросом».

*Порядок обработки полученных данных.* Респондент должен ответить на 17 вопросов, выбирая один наиболее подходящий вариант ответа – от «Совершенно не согласен» –  $-3$  балла до «Совершенно согласен» –  $+3$  балла.

При обработке методики первоначально необходимо перевести значения, полученные по реверсивным вопросам: 4, 5, 6, 10, 14. Затем обработка осуществляется суммированием баллов вопросов по трем шкалам методики согласно следующему ключу:

1. Вера (2, 3, 9, 10, 11, 12, 16)
2. Падежность (1, 7, 13, 15, 17)

Ответьте, пожалуйста, на все предложенные вопросы, выбирая для каждого ответа соответствующую цифру от  $-3$  до  $+3$ , наиболее точно отражающую ваши мысли и чувства.

$-3$	$-2$	$-1$	0	$+1$	$+2$	$+3$
совершенно не согласен			когда как			совершенно согласен

1. Оказалось, что мой муж заслуживает доверия, и я позволяю ему участвовать даже в такой деятельности, которую другие жены

сочли бы небезопасной и даже угрожающей (для семейного благополучия).

2. Даже когда я не знаю, как отреагирует мой муж, я чувствую себя снокойно, рассказывая ему что-либо о себе, даже если это то, чего я стыжусь.

3. Хотя времена меняются, и будущее неопределенно, я знаю, что мой муж всегда будет готов и захочет предложить мне свою защиту и поддержку.

4. Я не уверена в том, что мой муж не сделает чего-нибудь, что будет неприятно для меня.

5. Мой муж непредсказуем, и я не знаю, как он будет вести себя завтра.

6. Я чувствую себя очень неснокойно, когда мой муж должен принимать решения, которые повлияют лично на меня.

7. Я обнаружила, что мой муж необычайно надежен, особенно когда это касается вещей, важных для меня.

8. Мой муж последователен в своем поведении.

9. Всякий раз, когда мы должны принять важное решение в ситуации, с которой никогда прежде не сталкивались, я знаю, что мой муж будет беснокойтаться за мое благополучие.

10. Даже если у меня нет причин ожидать, что мой муж поделится со мной чем-то, я все же уверена, что он это сделает.

11. Я могу положиться на своего мужа в том, что он отреагирует положительно, если я покажу ему свои слабости.

12. Когда я делюсь своими проблемами с мужем, я заранее знаю, что в ответ получу поддержку и любовь, еще до того, как начну говорить.

13. Я уверена, что мой муж не будет мне изменять, даже если у него появится такая возможность, и об этом никто не будет знать.

14. Время от времени я избегаю своего мужа, поскольку он непредсказуем, и я боюсь сказать или сделать что-нибудь, что может вызвать конфликт.

15. Я могу положиться на моего мужа в том, что он выполнит все обещания, данные мне.

16. Когда я рядом с мужем, я чувствую себя в безопасности при встрече с неизвестными новыми ситуациями.

17. Даже когда мой муж оправдывается не очень убедительно, я уверена, что он говорит правду.

### Для мужчин

*Спасибо! Ответьте, пожалуйста, на все предложенные вопросы, выбирая для каждого ответа соответствующую цифру от -3 до +3, наиболее точно отражающую ваши мысли и чувства.*

-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
совершенно не согласен			когда как			совершенно согласен

1. Оказалось, что моя жена заслуживает доверия, и я позволяю ей участвовать даже в такой деятельности, которую другие мужья сочли бы небезопасной и даже угрожающей (для семейного благополучия).

2. Даже когда я не знаю, как отреагирует моя жена, я чувствую себя спокойно, рассказывая ей что-либо о себе, даже если это то, чего я стыжусь.

3. Хотя времена меняются, и будущее неопределенно, я знаю, что моя жена всегда будет готова и захочет предложить мне свою защиту и поддержку.

4. Я не уверен в том, что моя жена не сделает чего-нибудь, что будет неприятно для меня.

5. Моя жена непредсказуема, и я не знаю, как она будет вести себя завтра.

6. Я чувствую себя очень неспокойно, когда моя жена должна принимать решения, которые повлияют лично на меня.

7. Я обнаружил, что моя жена необычайно надежна, особенно когда это касается вещей, важных для меня.

8. Моя жена последовательна в своем поведении.

9. Всякий раз, когда мы должны принять важное решение в ситуации, с которой никогда прежде не сталкивались, я знаю, что моя жена будет бесконечно за мое благополучие.

10. Даже если у меня нет причин ожидать, что моя жена поделится со мной чем-то, я все же уверен, что она это сделает.

11. Я могу положиться на свою жену в том, что она отреагирует положительно, если я покажу ей свои слабости.

12. Когда я делюсь своими проблемами с женой, я заранее знаю, что в ответ получу поддержку и любовь, еще до того, как начну говорить.

13. Я уверен, что моя жена не будет мне изменять, даже если у нее появится такая возможность, и об этом никто не будет знать.

14. Время от времени я избегаю свою жепу, поскольку она непредсказуема, и я боюсь сказать или сделать что-нибудь, что может вызвать конфликт.

15. Я могу положиться на мою жепу в том, что она выполнит все обещания, данные мне.

16. Когда я рядом с жепой, я чувствую себя в безопасности при встрече с неизвестными новыми ситуациями.

17. Даже когда моя жепа оправдывается не очень убедительно, я уверен, что она говорит правду.

*Спасибо!*

#### § 4. Психокоррекция стресса.

##### Как разработать личный проект по уменьшению стресса? (по К. Матепи, 2010)

Данное практическое задание (в парадигме когнитивно-поведенческой психологии) предназначено всем, кто хочет лучше понимать физическое и психологическое влияние стресса на человека, кто намерен развивать лучшие копинг-механизмы и копинг-навыки для предупреждения болезней стресса.

1. Поставьте цель в Вашей программе. Постарайтесь сделать её определённой, то есть выразите её через описание поведения, которое вы сможете наблюдать. Самая распространённая ошибка студентов заключается в указании слишком широкой цели, то есть они указывают цель, состоящую из множества других, не осознавая это. Пехватка спецификации в постановке цели мотивационно необоснованна, поскольку это мешает получать обратную связь при достигаемых успехах. Если же цель является достаточно определённой, Вы должны быть в состоянии отличить появляющиеся изменения в своем поведении от неизменного поведения.

2. Определите поведение, которое препятствует достижению цели (часто – это противоположное поведение), препятствующее поведение, которое, возможно, необходимо устранить для достижения цели.

3. Проведите функциональный анализ препятствующего поведения. Другими словами, проанализируйте условия (стимулы), которые вызывают и подкрепляют это поведение. См. «Пример проекта самоусовершенствования Ъ» и «Пример проекта самоусовершенствования Ъ» на следующих страницах. Следует отметить, что важно определить стимулы, вызывающие перемены и полезные в пределах двух окружающих сред: социо-физический мир и мир ваших мыслей.



4. Проведите функциональный анализ поведения по достижению цели, то есть проанализируйте условия (стимулы), которые вызывают и стимулируют (вознаграждают) это поведение. И снова обратите внимание на примеры на следующих страницах. Этот анализ будет направлен на изучение условий, которые необходимо изменить, чтобы облегчить достижение вашей цели. Поэтому следующее задание должно выполняться последовательно после пункта 3 и 4.

5. Точно определите поведение, необходимое для достижения цели. Этот шаг очень важен для успеха Вашей программы. Переходите к возможностям. Развивайте это изменение поведения в подробностях. См. примеры на следующих страницах.

1) Как Вы себе представляете достижение вашей цели на практике?

2) Оцените достижение Вами цели, используя специальную форму.

#### ПРИМЕР ПРОЕКТА ПО УМЕНЬШЕНИЮ СТРЕССА №1

*Проблемное поведение:* Совладание с низким уровнем энергии посредством употребления слишком большого количества кофеина.

Контекст, в котором происходит чрезмерное использование кофеина:

Окружающая среда	Заносающий стимул	Укрепляющий стимул
Внешняя	Долгие часы работы, которые сдвигают меня вынуть напик с кофеином, чтобы остаться трудоспособным	При употреблении кофеина я каюсь менее утомленным, а другие считают меня очень продуктивным и часто говорят мне это
Внутренняя	Чувство усталости. Поиск непосредственного энергетического подкрепления. Чувство давления: закончить работу к определенному сроку из-за наличия других обязанностей. Создается условие – для меня вполне обычно выпивать кофе утром и употреблять его в течение всего дня	Чувство выполненного долга после длительной работы. Чувство, похожее на то, что у меня нет времени для осуществления задуманного из-за большого количества требований, предъявляемых ко мне. Чувство большей продуктивности после употребления кофеина

*Цель:* Изменить свое потребление кофеина, уменьшая его количество, для того, чтобы получать энергию естественным путём, безопасным для здоровья.

*Желательное поведение:*

1. Уменьшать потребление кофеина таким образом, чтобы я пил кофе только утром и не пугаюсь в этом по вечерам для большей производительности.

2. Я заменяю кофеиновые напитки кофеиновыми и пью вместо обычной чашки утреннего кофе более маленькую.

***Контекст, в котором, вероятно, произойдет желаемое изменение поведения***

Окружающая среда	Занукающий стимул	Укрепляющий стимул
<b>Внешняя</b>		1. Утром я выгляжу менее утомленным, потому что сокращение кофеина способствует улучшению сна. 2. Пальцы более приемлемого уровня энергии благодаря неупотреблению кофеина в течение дня. 3. Улучшение кожи из-за сокращения кофеина.
<b>Внутренняя</b>	1. Понимание самому себе, что сокращение потребления кофеина заставит меня меньше нервничать и чувствовать себя более спокойным. 2. Понимание самому себе, что я могу быть продуктивным в небольшие периоды времени, если останусь сфокусированным на деле, без потребности в кофеине. 3. Понимание самому себе, что не кофеиновые напитки помогут мне оставаться продуктивным.	1. Чувство более приемлемого уровня энергии. 2. Сохранение спокойствия в стрессовых ситуациях. 3. Чувство уверенности в собственной дисциплинированности и привычка ухода за собой.

*Поведение для достижения цели:*

1. Приготовить порцию кофе утром и выпить одну чашку дома, вместо того, чтобы брать кофе с собой в автомобиль.

2. Заменить кофеинсодержащие папки, которые паходятся дома, папками без кофеина.

3. Покупать и брать с собой па учебу/работу папки без кофеина, уменьшая при этом покупки кофеиновых папков из торговых автоматов.

4. Вместо употребления кофеиновых папков в рабочие перерывы устроить прогулку.

5. Регистрировать увеличивающееся снижение употребление мпо кофеина.

### ПРИМЕР ПРОЕКТА ПО УМЕНЬШЕНИЮ СТРЕССА № 2

*Проблемное поведение:* переаание. *Освоание:* масса тела – 86 кг.  
*Определение контекста, при котором происходит переаание.*

Окружающая среда	Запускающий стимул		Укрепляющий стимул
<b>Внешняя</b>	Вид привлекательных конфет. Просматривание телевизионных программ поздним вечером. Вид других вкусностей. Употребление алкоголя	П Е Р Е	Игривые, подтверждающие комментарии других о том, насколько много я ем. У меня возникает удовольствие от того, что я ем приготовленную ею нищу с огромным аппетитом
<b>Внутренняя</b>	Сознательный поиск удовольствия для избегания скуки. Убеждение самого себя в том, что я заслуживаю награды за усорный труд. Подкрепление – обычная еда	Е Д А П И Е	Получение удовольствия от самого процесса еды. Чувство сытости и удовлетворенности

Цель в построении контекста проблемного поведения состоит в том, чтобы облегчить контроль стимула, который должен устранить спусковые и сопровождающие механизмы нежелательного поведения, где это только возможно. Это необходимо: а) для

определения взаимно приемлемой цели, чтобы направить усилия клиента в нужное русло; б) для предусмотрения поведения, которое позволит клиенту достигнуть цели; в) для построения поведенческого плана, при реализации которого, по всей вероятности, могло бы произойти желаемое поведение.

*Пример* того, как эта часть программы могла бы выглядеть, находится на следующей странице.

*Цель* – достигнуть массы тела 80 кг за 6 недель.

*Желаемое поведение* – есть менее калорийную пищу для достижения цели.

*Определение контекста*, в пределах которого, по всей вероятности, произойдет желаемое поведение:

Окружающая среда	Занукающий стимул	Укрепляющий стимул
<b>Внешняя</b>	Деятельность, которая интересует меня. Быть физически активным. Живые беседы с другими. Медитация или йога.	Случайные комментарии от других, подтверждающие мою потерю веса. Одежда выглядит лучше на мне. Отсутствие складок жира, когда я сижу. Более низкие показатели на весах. Прогулка/вреджка быстрее/дольше при меньших усилиях.
<b>Внутренняя</b>	Убеждение себя в том, что я держу свой вес под контролем. Паминание себе о том, что снижение веса означает снижение нагрузки на сердце. Убеждение себя в том, что я буду выглядеть лучше. Убеждение себя в том, что легкое чувство голода – признак уменьшения собственного веса.	Пища становится лучше на вкус. Чувство облегчения в ногах при ходьбе. «Одежда для стройных» смотрится на мне лучше. Чувство гордости за себя и собственную дисциплинированность.

При желаемом приеме

пищи

И опять цель построения контекста поведения состоит в том, чтобы учесть контроль стимула, то есть, применение условий для того, чтобы построить окружающую среду, в пределах которой клиент, вероятно, будет употреблять менее калорийную пищу. Чаще всего, это требует а) привлечения других; б) поддержания клиента и участие в обсуждениях, которые будут положительно влиять на ее/его поведение.

*Необходимое для достижения цели поведение:*

1. Ограничение потребления пищи 1500 калориями в день – подсчёт калорий перед приёмом пищи!

2. Осуществление плана 5 дней в неделю. Это способствует сжиганию 400 калорий в день или 2000 в неделю.

3. Во время работы за компьютером в течение долгих часов увеличь свою метаболическую форму, делая физические упражнения последнюю пятиминутку каждого часа.

4. Обедай темпозе, возможно, в 8–9 часов вечера, чтобы удалить физическое опьянение для голода.

5. Избегай «бессмысленной еды» позанимайся вечером посредством медитации или йоги. Медитация поможет тебе приять под контроль за обычным поведением, которое сопровождается употреблением «бессмысленной еды» для понижения первоначальной примерно с 23:00 – 0:30, просматривая телепередачи. Это поможет тебе стать «хозяином своего тела», чтобы жить более осмысленно, парывая зависимость от получения удовольствия каждый раз, когда чего-то делать.

В конце каждого относящегося к медитации перепрограммирования следуют попытки осознания через визуализацию и самовнушение. Потрать 3 минуты для визуализации самого себя с а) стройным, хорошо сложенным телом (включая плоский живот); б) пробежками на большое расстояние с лёгкостью в ногах; в) как образец для подражания – того, кто призывает и вдохновляет других не переждать.

6. Уйдти в 12:30, чтобы уменьшить время, в пределах которого появляется желание объесться.

7. Ежедневно делай записи, подсчитывая, сколько калорий сегодня ты не съел во время приёма пищи. Из рассказа респондента: «Чтобы поддерживать свой вес в 85 кг с умеренной активностью я употребляю приблизительно 2575 калорий ежедневно. Если я буду употреблять лишь 1500 калорий в день, я буду терять 1075 калорий ежедневно и 7525 калорий еженедельно. Более того,





## ЛИТЕРАТУРА

Белорукова Н.О. Методика «Шкала доверия». Методические рекомендации. Кострома: КГУ им. П.А. Пекрасова, 2008. 17 с.

Водольянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Диадический копинг в российских парах: исследование психометрических качеств Опросника диадического совладания Г. Боденманна (Dyadic Coping Inventory – DCI, 2008) // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 55. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/nim/2017v10n55/1475-ekimchik55.html> (дата обращения: 14.03.2018)

Калугина Е.А. Совладающее поведение супругов после рождения в семье второго ребенка: дис. ... канд. психол. наук. – Кострома: КГУ им. П.А. Пекрасова, 2012. 165 с.

Калугина Е.А., Крюкова Т.Л. Адаптация опросника супружеского (диадического) копинга М. Боуман (МСИ) в диагностике партнерских отношений // Психология стресса и совладающего поведения: в 2 т. Т.2. / отв. ред. Т.Л. Крюкова и др. Кострома: КГУ им. П.А. Пекрасова. 2013. С. 263–266.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: КГУ им. П.А. Пекрасова, 2010а. 296 с.

Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. – Кострома: КГУ им. П.А. Пекрасова, 2010б. 64 с.

Крюкова Т.Л., Гущина Т.В. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома: КГУ им. П.А. Пекрасова; КГТУ, 2015. 236 с.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Результаты пачального варианта адаптации русскоязычной «Шкалы одиночества» (LS) Дж. Гервельда и Т. Фоп Тилбурга, 1999 // Вестник Костромского государственного университета им. П.А. Пекрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социопетика. 2013. №4. С. 63–69.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Адаптация методики измерения видов одиночества SELSA / Материалы Всероссийской конференции с международным участием «От истоков к современности» / отв. ред. Д.Б. Богоявленская. Москва, 2015. Т.1. С. 428–431.

Крюкова Т.Л., Ронч А.М. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях // Вестник Костромского



государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социопедитика. 2012. № 4. С. 129–134.

*Маленкова А.Ю., Потапова Ю.В.* К вопросу о способах диагностики когнитивной оценки стрессовых ситуаций // Психодиагностика в современном мире / под ред. О.Е. Сурпиной, Т.Б. Сергеевой. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2015. С. 126–132.

Психология состояний: учеб. пособие / под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2011. 624 с.

*Рассел Д.* Измерение одиночества (UCLA) // Лабиринты одиночества / под ред. П.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. С. 192–226.

Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности: учеб. пособие / сост. Л.И. Деметий, А.Ю. Маленкова. Омск: Изд-во Ом.гос. ун-та, 2016. 560 с.

*Aron A., Aron E.N., & Smollan D.* Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 63, No 4, pp. 596–612.

*Bartholomew K., Horowitz L.M.* Attachment styles among young adults: a test of four-category model // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61, pp. 226–244.

*Bernardon S. et al.,* (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students // *Canadian Journal of Behavioral Science*. Vol. 43(1), pp. 40–51.

*Bodenmann G.* Dyadisches Coping Inventar (DCI). Test manual [Dyadic Coping Inventory (DCI). Test manual]. Bern, Switzerland: Huber & Pögrafe, 2008.

*Bowman M.I.* Marital Coping Inventory (MCI) 1990 / Handbook of Family Measurement Techniques / J. Touliatos, B.T. Perlmutter, M.A. Straus. 3-volume set. Sage Publications, 2001. Vol. 3, pp. 163–167.

*Bowman M.I.* Coping efforts and marital satisfaction: measuring marital coping and its correlates // *Journal of Marriage and the Family*. 1990. Vol. 52. No 2, pp. 463–474.

*Cacioppo J.T. & Hawkley L.C.* (2009). Loneliness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 227–240). New York: Guilford.

*Carver C.S.* You want to measure coping, but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. No 4, pp. 92–100.

Griffin D.W. & Bartholomew K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 67, pp. 430–445.

DiTommaso E. and Spinner B. (1993). The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) // *Personality and Individual Differences*. Vol. 14, No. 1, pp.127–134.

Kerig P.K. Conflicts and Problem-Solving Scale – CPS. 1996 / *Handbook of Family Measurement Techniques* / J. Touliatos, B.T. Perlmutter, M.A. Straus. 3-volume set. Sage Publications, 2001.Vol. 3, pp. 131–135.

Kurdek L.A. (2002). On being insecure about the assessment of attachment styles // *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(6), pp. 811–834.

Kuo B.C.H., Roysircar G. & Newby-Clark I.R. (2006). Development of the Cross-cultural Coping Scale: Collective, avoidance, and engagement coping. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. Vol. 39, pp. 161–181.

Ledermann T., Bodenmann G., Gagliardi S., Charvoz L., Verardi S., Rossier J., Iafrate R. Psychometrics of the Dyadic Coping Inventory in three language groups // *Swiss Journal of Psychology*. 2010, Vol. 69, pp. 201–212. doi:10.1024/1421-0185/a000024.

Matheny K.B., Riordan R.J. (1992). *Stress and Strategies for Lifestyle Management* / Atlanta, Ga. : Georgia State University Business Press.

Picardi A., Fagnani C., Nisticò L., Stazi M.A. A twin study of attachment style in young adults // *Journal of Personality*. 2011 Oct; 79 (5), pp. 965-91.

Russell D.W. The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure // *Journal of Personality Assessment*. 1996. No 66, pp. 20–40.

Tatiana Kryukova, Tatiana Gushchina, Olga Ekimchik (2015). Culture, Stress and Coping: Socio-cultural context influence on coping types among Russians / E-book «Unity, Diversity, and Culture» by International Association for Cross-Cultural Psychology / Eds. B. Voyer, P. Boski, P. Denoux, B. Gabrenta, and C. Roland-Lévy. Reims, France. 2015. Available at: <http://www.iaccp.org/ebooks> (Accessed 28 December 2018).



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Безусловно, разработка проблем живых и насыщенных переживаниями близких отношений в паре, диаде, браке, партнерстве и родительстве не может закончиться с завершением исследований в рамках научного проекта. Надеемся, что результаты нашей разработки внесут вклад в отечественную теоретическую когнитивную социальную психологию, будут интересны профессиональному сообществу.

В исследовании рассмотрены разные виды совладания со стрессами разных типов у близких партнеров, в частности, ведущие к развитию и укреплению романтических, интимных отношений либо к их завершению/разрыву. Качества близких отношений и выбор совладания со стрессами, возникающими в них, взаимосвязаны и влияют друг на друга. Важными факторами совладания с жизненными стрессами у партнеров близких отношений оказались типы привязанности у взрослых, субъективное одиночество, уровень доверия в диаде, разногласия в отношениях, коммуникативные трудности. Большая часть изученных нами пар имеют продуктивные навыки общения и совладания, способствующие развитию взаимоотношений, но и у них бывают сложные ситуации разлада, напряжения.

Не секрет, что близкие отношения не всегда легко установить, между партнерами могут возникать конфликты, стрессы, трудности, наконец, может произойти распад/разрыв отношений. Отношения всегда связаны с потенциальными затратами, даже угрозой; в контексте межличностных процессов практически постоянно возникают внешние/внутренние; большие/малые, острые/хронические

стрессоры. По и отсутствие близких личпых отношений является значительным стрессом для многих людей, приводит к чувству одиночества и социальной изоляции. Не все близкие отношения гармоничны, а те, что связаны с конфликтами, критикой или негативными чувствами (обидой, ревностью, презрением), постоянно служат источником стресса. Поэтому разработка роли стресса в отношениях помогает лучше понимать не только ситуации, в которых социальные связи могут быть полезными, по и те случаи, когда они имеют отрицательные последствия для личности, ее развития и здоровья. Пами создана концепция видов копинга, связанных с разнообразными стрессорами, затрагивающими сферу взаимоотношений. Получены ответы разного уровня полноты на следующие вопросы: какое место занимает тип совладания, ориентированный на взаимоотношения в системе саморегуляции субъекта, как соотносятся и взаимодействуют с ним индивидуальный и диадический (парный) копинг в трудных межличностных ситуациях; каков их вклад в настоящее и будущее близких отношений. Близкие отношения партнеров (романтические, супружеские), как повседневные, так и критические (экстремальные) категоризованы исследователями как социокультурный контекст трудных жизненных ситуаций. Пами применена специальная стратегия постоянного сопоставления копинг-стратегий/стилей со спецификой порождаемых близкими отношениями стрессов и трудностей. Проверены гипотезы о *специфике* стрессовых состояний, порождаемых близкими отношениями и совладания с ними, особенно совладания, ориентированного на отношения (*relations-oriented*) (Coyne J.C. и Smith, D.A.F.; De Longis, A., O'Brian T. и др.). Установлено, что именно субъективно близкие отношения характеризуются высоким уровнем эмоциональной интенсивности, интимности, близости, т.е. партнеры чувствуют себя связанными и привязанными друг к другу, что порождает немало сильных переживаний, позитивных и негативных – стрессов, притягивающих партнеров, укрепляющих их связь друг с другом и отчуждающих их друг от друга за счет нарушения доверия, ослабления привязанности, конфликтов и негативных чувств (нелюбви, несправедливости, вражды). Теоретически установлено, что совладание, ориентированное на отношения, имеет особую функцию межличностной регуляции, а именно: когнитивно-поведенческие усилия для организации и поддержания социальных связей, отношений с другими (партнером) во время стрессовых ситуаций и событий.

Устаповалепо, что уязвимость человека к дистрессу повышается в *деструктивных высоко взаимозависимых* близких отношениях: эмпирически изучались ситуации кризиса близких отношений – неверности (измены и ревности), деструктивной привязанности к партнеру, разрыва первых романтических отношений и попыток справиться с этими трудностями. Выявлены особенности переживания, проявления деструктивной привязанности в близких отношениях пары, обосновано их стрессогенное воздействие на личность. Выделены основные стресс-факторы в подобных отношениях и специфика совладающего поведения личности: выбор копинг-стратегий, связь и взаимовлияние видов копинга и компонентов привязанности, копинг-динамика. Результаты эмпирического исследования показывают, что копинг партнеров в отношениях деструктивной привязанности, как индивидуальный, так и диадический, характеризуется малой продуктивностью (Григорова, 2015). Это сблизило данное явление с феноменом совладания партнеров в ситуации измены. Длительное нахождение партнеров в критических отношениях неверности приводит к несовладанию и дезадаптации, негативно влияет на психическое состояние, имеет неблагоприятные последствия для партнеров и их отношений. Исследование переживания и совладания с разрывом близких отношений у подростков и юношей показали, что индивидуальный копинг со стрессом в случае разрыва осложнен интенсивными негативными эмоциональными, травмирующими переживаниями вплоть до суицидальных попыток, а диадический (совместный) копинг невозможен из-за недостатка копинг-ресурсов и навыков совладания (апробирована новая Шкала включенности Другого в собственную Я-концепцию – *IOS, the Inclusion of Other in the Self Scale*). Самой продуктивной копинг-стратегией, согласно нашему исследованию, оказалось дистанцирование, избегание партнера после разрыва, стремление исключить его из круга значимых людей, указывающее на здоровое стремление восстановить границы собственной личности.

Выделены два проблемных периода развития близких отношений (отличающихся особой «хрупкостью»): начальный этап становления межличностных (интимных, романтических, супружеских) отношений и этап завершения (растворения)/разрыва отношений. В результате теоретико-эмпирических исследований начального этапа отношений ( $n=302$  человека) получены следующие выводы.

Стрессы первого года совместного проживания связаны с социокультурными различиями партнеров, несоответствием ценностей, личностными чертами: отсутствием эмпатии, поддержки, неблагоприятным для отношений типом привязанности, обуславливающим качества близких отношений – недостаток интимности/ близости, доверия, удовлетворенности отношениями; процессами групповой динамики в паре: дифференциация статуса, борьба за социальное влияние и власть. Пары, живущие вместе меньше (1–3 года) называют значительное количество трудностей (90% партнеров): «проблемы на работе/учебе», «рутину, однообразная жизнь», «усталость», «большая физическая и умственная нагрузка», «недостаток свободного времени», «финансовые трудности», «болезнь близкого». Эти же пары чаще оценивают влияние повседневных трудностей как положительное, мобилизирующее и оптимизирующее отношения, в отличие от пар с большим стажем отношений (3–7 лет), которые в 2 раза чаще отмечают такую трудность как «однообразие в отношениях, скуку». В итоге оказалось, что именно по характеристикам близких отношений (любовь, уровень включенности в близкие отношения, удовлетворенность отношениями, а также сформированность диалектического копипга) определяют наличие трудностей в отношениях и их оценку партнерами. Отсутствие трудностей зафиксировано там, где характеристики отношений выражены выше, где пары умеют продуктивно справиться с ними. Проведенный системный анализ трудностей близких отношений, порождающих стресс, показал их неоднозначность как источника стресса и его последствий, «запускающих» как совладание, так и несовладание, становясь стабилизаторами/ дестабилизаторами отношений. Получается, что процесс не является односторонним: первоначально характеристики самих отношений определяют появление трудностей в отношениях, а затем усложнившиеся трудности становятся факторами, негативно влияющими на близкие отношения (Екимчик, 2016; Королева, Крюкова, 2017).

Одной из причин неоднозначности и нестабильности социальной ситуации у субъектов взаимоотношений – пар или диад – является фундаментальная дилемма приближения-избегания. Практически на любом этапе взаимоотношений партнеры могут иметь мотивацию уменьшения/увеличения дистанции близости и интимности. Близость означает удовлетворение фундаментальной

потребности в принадлежности, привязанности, по одновременно с этим несет ограничения свободы, большой контроль партнерами друг друга и себя самих. В связи с тем, что субъективно близкие отношения имеют высокий уровень интимности, близость выделена как важный фактор успешности копинга, ориентированного на отношения, особенно в их начале: она понимается как эмоциональная и интимная, сексуальная дистанция в отношениях, включенность партнера в структуру Я-концепции, а также в родительскую семью, наличие/отсутствие доверия, совместных планов. Установлено, что степень интимности и совместности в отношениях связана как с диадическими, так и с индивидуальными копинг-стратегиями. Отсутствие выраженного/развитого диадического копинга свидетельствует о недостаточной интимной близости партнеров и является прогностическим критерием состояния их отношений. Из нескольких вариантов моделей диадического копинга лучшие объяснительные возможности показала модель копинга как совместного процесса Г. Боденманна (2006–2016). Соправные данные (Опросник диадического совладания Г. Боденманна (DCI), 2008; n=368 человек) подтвердили идею о том, что данный вид копинга лежит в основе устойчивости отношений партнеров. Установлено, что в первый совместный год жизни партнеры, борясь за власть, сопротивляются тому, что каждый из них стремится принять на себя ответственность и/или слишком директивно берет на себя некоторые обязательства (Белова, Крюкова, 2016). Эти динамические процессы в диаде оказались важными факторами сопряженности индивидуального и диадического видов копинга.

На основе использования опросника М. Боуман (MCI), измеряющего супружеский копинг, получены выводы о том, что наиболее продуктивным является совместный позитивный копинг партнеров – способность обсуждать проблемы и трудности, зародившиеся вне отношений партнеров (учеба, работа) и внутри них (что дается сложнее) (Королева, Крюкова, 2016). Позитивно направленный копинг партнеров положительно и взаимно сопряжен с удовлетворенностью браком. Совместное использование конфликтного копинга отрицательно связано с эмоциональным притяжением супругов, которое, в свою очередь, влияет на удовлетворенность браком. Оказалось, что диадический, по конфликтный стиль совладания быстро ведет к эмоциональному дистанцированию партнеров, дестабилизирует отношения как



в официальном, так и гражданском браке (Королева, Крюкова, Екимчик, 2016). Одним из стабилизаторов близких отношений выступает гибкий и адекватный трудностям копинг, как индивидуальный (каждого партнера), так и совместный – диадический. Успешность совладания с трудностями связана со степенью удовлетворенности отношениями в семье и согласованности цепких ориентаций супругов. Позитивный диадический и ориентированный на отношения копинг оцениваются всеми авторами как ресурсные и наиболее продуктивные типы совладания с трудностями в близких отношениях, обеспечивающие не только успешное преодоление стрессовых ситуаций, но и восприятие собственных отношений как цепких, близких, поддерживающих. Диадический копинг снижает напряжение через действительное решение проблемы или приспособление к ней, выполняет функции эмоциональной и социальной регуляции, а также играет большую роль в близких отношениях, способствуя возникновению и укреплению чувства «мы», доверия партнеров друг к другу.

Установлено, что более высокий уровень диадического копинга достигается при взаимной уступчивости, повышенной близости и интимности отношений, признании и решении проблем в сексуальной коммуникации, отсутствии замкнутости и молчаливости. Низкий уровень поддерживающего личного диадического копинга сопровождается проявлением множества коммуникативных трудностей. Позитивный диадический копинг сопровождается высокой степенью эмоциональной близости, низким уровнем отчужденности, агрессивности, конфликтности и напряженности, отсутствием коммуникативных трудностей, удовлетворенностью и ощущением счастья в отношениях. Таким образом, позитивное действие диадического копинга может быть ограничено низким уровнем близости, наличием коммуникативных трудностей, замкнутостью и неспособностью уступить, неудовлетворенностью отношениями и ощущением себя в них несчастливой. Оказалось, что использование негативного диадического копинга ограничивает возможности эмоционального сближения партнеров независимо от стажа отношений.

В исследовании дифференцированы важные черты диадического совладания, значительность его позитивных стратегий. Использование диадического копинга партнерами близких отношений при трудностях расширяет возможности совладания

со стрессами, по может быть ограничено. В перспективе – уточнение факторов, ограничивающих действие диадического копинга в близких отношениях, расширение выборки, определение роли диадических отношений в совместном совладании.

В целом полученные результаты демонстрируют, что выбор определенных способов совладания со стрессом, сами качества регуляции стресса и совладающего поведения не остаются неизменными в течение жизни человека, выступая динамичным, гибким, сложным адаптивным полифакторным процессом.

В двух эмпирических исследованиях копинга супругов – замещающих родителей и прародителей как фактора стабильности отношений в семье – достоверно установлена роль типа привязанности в процессе адаптивного совладания. Замещающие родители с надежной привязанностью менее подвержены стрессам в межличностных отношениях и чаще выбирают продуктивные копинг-стратегии (Крюкова, 2017; Григорова, 2016–2017). Успешно сделана апробация *Шкал отношений – RSQ, Relationship Scales Questionnaire*, Д. Гриффина и К. Бартоломью, 1994. Избегающий и тревожно-амбивалентный типы привязанности взрослых оказались дестабилизаторами семейных отношений, они запускали непродуктивные способы совладания и у них, и у детей-подростков.

Проведена значительная работа по окончательной адаптации *Опросника диадического совладания* Г. Боденманна (*Dyadisches Coping Inventar – DCI*), 2008. Практическое значение исследования определяется возможностью и востребованностью использования результатов в психологическом консультировании, психотерапии, образовательных программах. Необходимость выявления ресурсов, способствующих успешному совладанию, сохранению психосоциального благополучия субъекта, очевидна. Возможно целенаправленное формирование адекватных и позитивных навыков совладания со стрессами и трудностями в близких отношениях (в том числе, антидепрессивная и антисуицидальная ориентация) у молодежной аудитории.

Паучное издание

**Крюкова** Татьяна Леонидовна  
**Екимчик** Ольга Александровна  
**Опекина** Татьяна Петровна

**ПСИХОЛОГИЯ СОВАДАНИЯ  
С ТРУДНОСТЯМИ В БЛИЗКИХ  
(МЕЖЛИЧНОСТНЫХ) ОТНОШЕНИЯХ**

Монография

Компьютерная верстка Т.В. Горловой.

Подписано в печать 22.11.2019.

Уч.-изд. л. 15,3. Усл. печ. л. 27,6. Формат 70x100/16.

Тираж 300 экз.

ФГБОУВО «Костромской государственный университет»  
156005, Кострома, ул. Дзержинского, 17