

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой общей и
социальной психологии

д-р. психолог. наук, доцент
 И.В. Васильева

03.07. 2021 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистерская диссертация

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ
ОТНОШЕНИЯХ

37.04.01 Психология

Магистерская программа «Психологическое консультирование»

Выполнил (а) работу
Студент (ка) 2 курса
очной
формы обучения


Подпись

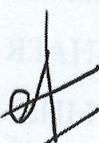
Болдырева
Алина
Игоревна

Научный руководитель
канд. психолог. наук, доцент


Подпись

Морева
Галина
Ивановна

Рецензент
канд. психолог. наук, доцент, доцент
кафедры психологии, Институт
педагогике, психологии и физической
культуры, ФГБОУ ВПО «Курганский
государственный университет»


Подпись

Первитская
Алена
Михайловна

Тюмень
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	8
1.1. ИЗМЕНА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН.....	8
1.1.1. ФЕНОМЕНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ПРОБЛЕМУ ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	8
1.1.2. СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	11
1.1.3. ТРУДНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	14
1.2. НАУЧНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	17
1.2.1. ПОНИМАНИЕ ПОНЯТИЯ ИЗМЕНЫ И ОТНОШЕНИЕ К ФЕНОМЕНУ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	17
1.2.2. ФАКТОРЫ СОВЕРШЕНИЯ ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	21
1.2.3. ПЕРЕЖИВАНИЕ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ И СОВЛАДАНИЕ С ЭТОЙ СИТУАЦИЕЙ.....	25
1.3. КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	29
1.3.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	30
1.3.2. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ВЫБОРЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	33

1.3.3. СВЯЗЬ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ	36
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	38
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН И ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ К ПАРТНЕРУ В ОТНОШЕНИЯХ	41
2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	42
2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1.2. СРЕДСТВА ИЗМЕРЕНИЯ ПЕРЕМЕННЫХ И МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ	44
2.1.3. ХОД ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	46
2.1.4. ОБРАБОТКА ДАННЫХ.....	49
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	74

ВВЕДЕНИЕ

Близкие отношения является значимой областью общечеловеческих ценностей. Под близкими отношениями понимают разные типы взаимоотношений, но в данной работе будут рассмотрены романтические и супружеские отношения. В романтических и супружеских отношениях между мужчиной и женщиной складывается благоприятная атмосфера, сопровождающаяся спокойствием, доверием и возможностью снять повседневные маски и быть собой. В таких отношениях партнеры стремятся к совместности, их отношения опираются на чувства любви, тепла, нежности, заботы друг о друге. Но в отношениях может наступить кризис, в том числе и измена партнера.

Согласно исследованию Университета Индианы, около четверти женщин и трети мужчин изменяют своим партнерам. В такой ситуации возникает нарушение интимной жизни партнеров и наблюдается появление третьего лица в их взаимоотношениях, что влияет на личные взаимоотношения партнеров и на их психическое состояние.

Измена в отношениях – это одно из трудных испытаний для каждого партнера и для самой пары в целом, которое сопровождается сильным стрессом. Период переживания измены партнера является источником психологического напряжения, приводит к переживаниям и стрессу, влияет на субъективное благополучие и здоровье субъекта.

Выбранная **тема исследования** «Копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях» чрезвычайно **актуальна** в последние годы, т.к. в последние годы отмечается стабильный рост числа измен. Специалистами американского Pew Research Center (Исследовательского Центра Пью) замечены следующие показатели: в начале 70-х в неверности замечены 19% супругов, а уже в 2017 году – 53% неверных. На сегодняшний день, эти цифры продолжают расти.

Предательство любимого человека простить кажется практически невозможным, а чувство обиды и несправедливости «сжигает изнутри». Партнер, которому изменили, не понимает, что ему делать, куда и к кому можно обратиться, как жить дальше. *Первое*, к чему он обращается, это популярные журналы, псевдоблоги и др. источники, где описана масса советов по совладанию, основанных на житейском опыте. Например, на сайте wikiHow в статье «Как справиться с изменой» есть 14 шагов, что делать и как преодолеть эту трудную жизненную ситуацию, но не один из них не говорит о том, что нужно обратиться к квалифицированному психологу за помощью. *Второе* – это советы от близких. Мы задали вопрос 25 людям «Что бы Вы порекомендовали своему близкому, если бы ему изменил его партнер?», самыми популярными ответами были: уходи и забудь (48%), измени в ответ (15%), не обращать внимания (12%) и др. А на последнем месте (2%) – это квалифицированный специалист (психолог), который чаще всего опирается на расширенные стадии проживания горя человеком в работе с такими клиентами. Потому что в отечественных работах отсутствует информация о способах преодоления и стратегиях эффективного совладания с переживанием измены партнера в близких отношениях. Все это способствует выбору неконструктивных копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях.

Отсюда, **проблемой** является противоречие между важностью выбора конструктивных копинг-стратегий в этой ситуации и отсутствием способов преодоления и стратегий эффективного совладания с ней.

Объект исследования: измена в близких отношениях как социально-психологический феномен.

Предмет исследования: копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях.

Цель исследования: определить копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин с разными типами привязанности.

В соответствии с объектом, предметом и целью исследования решаются следующие **задачи**:

- ✓ Рассмотреть феномены, характеризующие проблему измены в близких отношениях;
- ✓ Рассмотреть социальную проблематику измены в близких отношениях;
- ✓ Разобрать трудности, возникающие при психологическом консультировании в ситуации измены партнера в близких отношениях;
- ✓ Изучить научные и практические исследования феномена измены в близких отношениях;
- ✓ Изучить теории и их особенности по теме «Копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях»;
- ✓ Провести эмпирическое исследование, которое позволит определить копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин с разными типами привязанности.

Гипотезы исследования:

1. выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях различается в зависимости от пола;
2. выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин связан с типом привязанности к своему партнеру в отношениях.

Теоретической базой исследования послужили:

- работы в области гендерных различий в выборе копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях (Иванова К.С., Резяпова Л. Р., Райгородский Д.Я., Макеева Е., Хорс С., Коржина А.);
- работы в области связи выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях и индивидуальных особенностей личности (Монич Я., Москолева Е.В., Целуйко В.М., Ильин Е.П.).

Методы исследования:

Для решения поставленных задач в работе использован общенаучный поисковый метод: анализ научной, методической литературы и электронных информационных средств по ключевым для данной работы вопросам.

В эмпирическом исследовании использованы следующие методики: Авторская анкета; «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С. Нормана, Д.Ф.Эндлера, Д.А.Джеймса, М.И.Паркера, адаптированная Т.А.Крюковой; «Опыт близких отношений» К. Бреннанна, К. Кларка и Ф. Шейверома, модификация К. Фрейли.

Результаты исследования обрабатывались с помощью методов математической статистики: вычисление первичных статистик; критерий Краскела - Уоллиса (H-критерий); U-критерий Манна-Уитни; коэффициент ранговой корреляции r-Спирмена.

Обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 23.0

Эмпирическая база исследования: мужчины и женщины в возрасте от 18 до 50 лет, пережившие измену партнера не более 5-ти лет назад. Количество 368 человек (167 мужчин и 201 женщина).

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы в работе с клиентами, которые находятся на разных стадиях переживания измены партнера в близких отношениях. Полученные результаты помогут психологам-консультантам в работе с такими клиентами с выбором конструктивных копинг-стратегий поведения клиента в ситуации измены партнера.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

1.1. ИЗМЕНА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

1.1.1. ФЕНОМЕНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ПРОБЛЕМУ ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

В знак верности и любви пары заключают союзы (или точнее браки), это основная цель, к которой стремятся мужчины и женщины в романтических отношениях. В последние годы количество разводов возросло в разы, браки, не просуществовав и года, распадаются.

Выделяют 6 ключевых факторов развода: 1) поспешное, необдуманное вступление в брак или брак по расчету; 2) супружеская неверность; 3) сексуальная неудовлетворенность друг другом; 4) несовместимость характеров и взглядов; 5) психологическая и практическая неподготовленность к семейной жизни и, как следствие, накопление ошибок в семейных отношениях, разочарование в любимом человеке или себе; 6) пьянство [Fincham, May], [Айвазова], [Вилижинская, Пойманова, Ермолаева], [Demographic Yearbook Annuaire démographique].

Интернациональная категория специалистов по психологии по заказу компании Durex провела исследование с целью доказательства гипотезы о наличии измены в паре, в котором приняли участие 500 пар, состоящих в продолжительных гетеросексуальных отношениях. Согласно результатам: 25% опрошенных мужчин изменяют своим женам; 15% жен изменяют своим мужьям [Хакимова].

В России, Германии и Англии проведены исследования на различных испытуемых с целью выявления наличия и частоты измены в паре. В результате которых получены достоверные данные на выборке 6000 мужчин и женщин

разного социального статуса [Матвиенко]. На основании исследований, получена следующая тенденция: 15% людей имели разовые связи с партнером на стороне; 60% призналось, что отношения длились около месяца; 25% мужчин и 28% женщин указали, что любовная связь на стороне продолжалась больше 6 месяцев.

Среди опрошенных, в чьих парах встречались измены, в ходе социологического исследования выяснено, что большая часть (85%) узнают о измене партнера самостоятельно либо им сообщают, а оставшая часть (15%) остаются в неосведомленности.

Прослеживается 3 пути «жизни» пар после измены:

1. 50% всех пар продолжают жить дальше, но измены не прекращаются;
2. 30% пар распадаются;
3. 20% – переживают это как кризис, испытание, но в последствии живут дальше счастливо.

Круг феноменов, с которыми имеет дело данное исследование, определим через описание типичных ситуаций, взятых из личной практики психологов [Александрова, 2018б]:

1. В., 40 лет «... Не передать словами то страдание, которое я испытала. А я ведь, как и многие представительницы слабого пола любила и доверяла...».
2. С., 40 лет. «...Слезы. Истерики. Скандалы...После этого мы прожили еще 8 месяцев. Было все. Мои расследования. Обиды. Его хамское поведение. Сообщения от его любовницы. Бесконечные разборки. Я не могла пережить предательство. И вот в конце июля мы с детьми переехали в другой город, 80 км от нашего. К моим родственникам. Просто я не могла находиться рядом и видеть его безразличие и издевательства. У меня началась анорексия и сердечная недостаточность. Только сейчас я могу хоть как-то разумно размышлять.... При детях я о муже ничего не говорю. Ни плохого, ни

хорошего. Я не знаю, как дальше жить. Не знаю, как себя держать в руках. Ни смотря ни на что я все еще его люблю...».

3. Д., 26 лет. *«... Я, наверное, умер тогда. Даже не смог дочитать их переписку. Я живу сейчас у родителей, а она клянётся мне в любви, говорит, что оступилась... И жизни без неё нет, и не могу через себя переступить...».*
4. В., 32 года. *«... От её слов об их любовных утехх мне будто нож вонзили в сердце! Я выскочил из квартиры и пошёл бродить по улицам. Она уехала, а я не могу дышать без неё. Всё в квартире напоминает о ней, я бы простил, ведь ошибиться может каждый!».*
5. О., 29 лет. *«... В тот момент я осознал, что любимая стала мне чужой. Мы продолжаем жить вместе, она пообещала, что такого больше не случится, но меня теперь даже ее вид раздражает.».*
6. М., 29 лет. *«... всё случилось как в анекдоте – приехал раньше, а там жена с другим. Только не смешно это было! Был как в тумане, думал, разорву их, зарежу, убью! ... До сих пор руки трясутся!».*
7. Я., 56 лет. *«... Кроме битья морды знакомому я шума особого не подымал... Несколько раз я собирался расстаться с ней, но всякий раз оставался ради сына. ... Но в один прекрасный момент она все-таки ушла. Может от такого предательства я бы и спился, но были дети, которых она оставила на меня, и невыносимая боль в душе... Каюсь, пожалел я ее при встрече позже. Пожалел, потому что оказывается все это время продолжал любить, несмотря ни на что. ... Жена осталась жить у меня. ... Я, глядя на нее, вспоминаю только хорошее, что было между нами. Ведь все-таки было! ...».*
8. А., 46 лет. *«...Я был в шоке и не мог даже говорить. Дрожал как осиновый лист и не знал куда провалиться.».*

Партнеры, которым изменили, чувствуют боль, разочарование, их поглощает чувство обиды и предательства, они не понимают, что делать дальше и как жить, кто-то бежит, кто-то пытается простить, кто-то впадает в шок.

Как мы видим, феномен измены партнера в близких отношениях распространен в обществе, среди молодых и более зрелых пар. Не все обращаются за помощью к квалифицированному специалисту, многие пытаются справиться самостоятельно, нанося еще больше вред своему психическому здоровью.

В качестве **объекта** исследования выбран: «измена в близких отношениях как социально-психологический феномен».

1.1.2. СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА ИЗМЕНИ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Семья является значимой для общества малой социальной группой [Верещагина]. Благополучие общества рассматривают в прямой связи с созданием благополучных условий в семье. Поэтому именно в этом проявляется постоянный интерес со стороны общества и государства к проблемам семьи.

Значимость близких отношений обуславливается их воздействием на эмоциональное благополучие и психологический комфорт личности [Berscheid, Perlaui], удовлетворением базовой потребности в привязанности и интимности в отношениях [Майерс], осуществлением заботы о важном человеке и получением заботы в свой адрес, возможностью тесного и доверительного общения. Стабильные диадические отношения благоприятно влияют на развитие и здоровье человека [Randell, Vodenmann], [Гозман].

За последние десятилетия определился ряд направлений, подтверждающий переломные моменты в жизни общества в целом и семьи в частности.

Россия является мировым лидером по разводам по причине измены партнера, согласно статистике: 75% мужчин изменяют своим супругам, а 25% женщин – своим мужьям [Силина]. Количество разводов по причине измены резко возрастает в настоящее время, что серьезно угрожает институту семьи.

Неблагоприятная тенденция для общества связана с: трансформацией традиционно сложившихся ролевых распределений функций между супругами, насаждаемый телевидением поток низкопробных фильмов, огромный вал рекламы о доступности плотских утех и безнаказанности, а также снижение уровня психологической грамотности и нравственности населения. Возрастает число неблагополучных семей в результате измены, в которых происходит нарушение коммуникации, снижение уровня удовлетворенности от супружеских отношений, неудовлетворенные потребности партнеров в уважении, любви и признании, утраты чувства любви и безопасности, нарушений личностного роста и формирования зрелой личности [Железков].

Все это привело институт брака к кризису во многих отношениях: неготовность юного поколения вступать в брачный союз, увеличение конфликтности в семьях, дисфункциональность семей, возведение измены в норму жизни, тиражирование безнаказанности отношений на стороне, распространение такого явления как «содержанки», колоссальное число разводов, и как результат сломанные судьбы и психологически искаленные люди.

Феномен измены является одной из отрицательных сторон в близких отношениях и характеризуется неоднозначностью, системностью, высокой потенциальной стрессогенностью. Феномен измены в близких отношениях рассматривается социальным сознанием как принципиальное дезинтегрирующее условие благополучия пары, которое представляет наибольшую опасность для стабильности и целостности субъектов в близких отношениях и разрушает глубинную основу романтического взаимодействия. Для партнера, которому изменили в близких отношениях, измена является самой сильной психологической травмой, провоцирующей не только аутодеструктивное поведение и психогенные депрессии, но и возникновение и проявление агрессивных тенденций по отношению к своему партнеру [Воронина, Лукьянов].

Существует масса рекомендаций в популярных источниках, как совладать с изменой своего партнера в отношениях. Например, А. Александрова дает 9 поэтапных советов, как справиться с изменой «жертве»: проанализировать ситуацию (осознать факт предательства и рассмотреть его причины); дать волю эмоциям (плакать, кричать, ломать и крушить); продолжать свою обычную жизнь (взаимодействовать с друзьями, проводить время с семьей, посвятить время карьере, увлечениям, хобби); отправиться на поиск новых впечатлений (кругосветное путешествие, прыжок с парашютом, премьера в театре и др.); заняться собой (сменить прическу, сходить к косметологу, пройтись по магазинам, изучить новый язык, записаться на курсы актерского мастерства и др.); общаться с близкими людьми чаще; простить предательство (простить обидчика и освободить сердце для нового партнера); забыть изменщика и избавиться от всего, что напоминает о нем (собрать все вещи и выбросить); применять только положительные установки (легко можно справиться с данной ситуацией, впереди ждет прекрасное будущее и любящий мужчина рядом и др.) [Александрова, 2018a].

Таких рекомендаций и советов в популярной литературе можно найти множество, но сами приемы малоэффективны, а определить какой путь является полезным, а какой нет, невозможно, т.к. нет экспертов, чтобы проверить это. Данные рекомендации являются массовыми и предполагают, что помогут справиться всем при ситуации совладания с неверностью партнера в близких отношениях.

В итоге мы можем выделить две главные проблемы с социальной точки зрения:

- феномен измены в близких отношениях угрожает институту семьи, т.к. приводит к разводам и психологически искаленным субъектам общества, не способным выбрать конструктивную копинг-стратегию совладания с ситуацией измены партнера в близких отношениях;
- в популярной литературе множество рекомендаций и советов по совладанию с ситуацией измены партнера в близких отношениях, но

неизвестно какие из них являются полезными в силу отсутствия экспертов для анализа этого.

Именно это и определило **актуальность** выбранной темы исследования: «Копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях».

1.1.3. ТРУДНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Психологическое консультирование по вопросам неверности в близких отношениях является довольно непростой работой. Консультант должен быть готов к различным вариантам консультирования клиентов по данной проблематике. На консультацию может прийти обманутый партнер, непосредственно сам «изменщик», или же оба партнера, в некоторых случаях даже с детьми. С каким бы запросом не пришел клиент в консультацию в области измен в отношениях, важное начало любой сессии – это развернутый рассказ клиента о том, что его беспокоит. Людям, ощущающими себя брошенными, одинокими, оскорбленными, болезненно переживающими измену партнера, подобное повествование будет даваться трудно. Зачастую рассказ сопровождается слезами, продолжительными паузами, безосновательными претензиями и требованиями к консультанту. В следствии этого психологу-консультанту немаловажно быть особо терпеливым и внимательным [Шипова, 2014].

Поскольку близкие отношения являются закрытой системой, обладающей своими социокультурными особенностями, то клиенты могут не желать получать психологическую помощь специалистов из-за своего невысокого уровня психологической культуры. В нашей стране многие считают, что могут сами справиться в решении своих проблем, но не имея нужного психологического знания это приводит к огромному числу разведенных пар.

Чаще всего по вопросам измен в близких отношениях к психологу обращается один из партнеров, и если даже необходимо присутствие другого, то мотивировать его на самостоятельный приход достаточно трудно. И это вызывает дополнительные трудности в работе. Так как консультировать пару по зарубежным моделям невозможно, а в отечественной науке на сегодняшний день недостаточное количество работ по вопросам консультирования измен в паре.

Клиенты приходят со следующими запросами:

- узнав о факте измены партнера в близких отношениях: не понимают – оставаться им в отношениях или нет, что делать и как справиться с чувствами и эмоциями, которые возникают в этой трудной жизненной ситуации;
- если пара принимает решение остаться в отношениях с друг другом и сохранить их: как справиться с трудностями, которые мешают сохранению отношений;
- если пара приняла решение о разрыве отношений: одна из сторон или оба партнера обращаются за психологической помощью, для того чтобы пережить это расставание, осмыслить его и продолжать жить дальше [Цветкова].

Таким образом, опираясь на Н.А. Цветкову, можно сделать вывод, что существует два пути разрешения клиентом ситуации измены партнера в близких отношениях: разорвать отношения или восстановить и сохранить эти отношения [Цветкова]. Соответственно, возникает трудность в применении конструктивных копинг-стратегий в данной ситуации, поскольку нет определенных критериев для выбора данных копинг-стратегий.

Невзирая на то, что в настоящее время в психологии имеется колоссальное число конкретных методических приемов изучения межличностных отношений, одной из острых проблем семейного консультирования считается получение абсолютной, беспристрастной, необходимой информации о реальной ситуации взаимоотношений партнеров. От этой информации зависит точность и

постановка диагноза, выбор методов и направления работы, и самое главное – эффективность помощи [Сережникова].

У консультанта могут возникнуть трудности с осознанием собственных установок, чувств, отношения к предательству в близких отношениях, наличием личного опыта соприкосновения с ситуацией измены и т.д.

На психологическое консультирование приходят клиенты с разным пониманием понятия феномена «измены», с разным отношением к измене партнера в близких отношениях, с разными установками в представлении о причинах и мотивах совершения измены партнером, находящиеся на разных стадиях переживания измены партнера в близких отношениях. Различия между клиентами связаны также с гендерными признаками, индивидуально-психологическими особенностями личности, различным прожитым опытом и др.

Следовательно, мы можем сделать вывод, что основными трудностями в работе психолога-консультанта в помощи клиенту при переживании ситуации измены партнера в близких отношениях является:

- эмоциональная обстановка в процессе консультации, связанная со спецификой проблемы;
- нежелание получать психологическую помощь со стороны специалистов;
- недостаточное количество отечественных работ по вопросам консультирования измен в паре;
- отсутствие критериев для выбора конструктивных копинг-стратегий в ситуации совладания с изменой партнера в близких отношениях;
- получение полной, объективной, достаточной информации о действительной ситуации взаимоотношений партнеров;
- трудности, связанные с личным опытом и представлениями в области измен партнера в близких отношениях.

Мы в своей научной работе хотим помочь психологам-консультантам с трудностью, связанной с отсутствием критериев для выбора конструктивных копинг-стратегий в ситуации совладания с изменой партнера в близких

отношениях. Мы предполагаем, что, изучив особенности копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях, а именно связь между выбором копинг-стратегий мужчин и женщин в ситуации измены партнера в близких отношениях и типами привязанности в отношениях к партнеру, мы сможем выделить критерии для выбора конструктивных копинг-стратегий в данной ситуации.

И таким образом, **целью** нашего исследования является определение копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин с разными типами привязанности.

А практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы в работе с клиентами, которые находятся на разных стадиях переживания измены партнера в близких отношениях. Полученные результаты помогут психологам-консультантам в работе с такими клиентами с выбором конструктивных копинг-стратегий поведения клиента в ситуации измены партнера.

1.2. НАУЧНЫЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

1.2.1. ПОНИМАНИЕ ПОНЯТИЯ ИЗМЕНЫ И ОТНОШЕНИЕ К ФЕНОМЕНУ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Отечественные и зарубежные психологи проводили различные научные исследования и установили, что в зависимости от разных критериев понятие «измена в отношениях» воспринимается по-разному, а также есть различия в отношении к данному феномену.

С.И. Галяутдинова и Е.В. Ахмадеева на основе своего исследования выделяют 3 категории смыслового понимания супружеской измены:

1. «Супружеская измена – это неотъемлемый компонент семейной жизни». Т.е. измена в близких отношениях, совершающаяся при

различных условиях, считается неотъемлемой составляющей отношений.

2. «Супружеская измена – это предвестник разрушения семьи». Измена рассматривается как первый шаг к расставанию, который, кроме того, содействует ссорам между партнерами, присутствию проблем с сексуальной функцией у одного из партнеров, неудовлетворенностью половыми и эмоциональными потребностями.
3. «Супружеская измена – это способ оживления любви и внесения разнообразия в семейную жизнь». Т.е. измена партнера в близких отношениях вынуждает обманутую сторону совершенствоваться, становиться красивее, больше внимания уделять интересам своего партнера, прикладывать все свои силы, чтобы вернуть расположение партнера к себе. [Галяутдинова, Ахмадеева].

Достижением исследования является выявление категорий смыслового понимания измены в близких отношениях, а недостатком – не указаны гендерные соотношения в выделенных категориях, нет привязки к возрасту респондентов, стажу в отношениях, опыту проживания измены партнера.

А.В. Таболина, А.Я. Перехов и В.Н. Думбай, Н.С. Смирнова на основе своих исследований (не связанных друг с другом) определяют следующие понятия феномена «измена партнера в близких отношениях»:

- Измена рассматривается, как ситуация острого горя, затрудненное совладание с которым приводит к нарушению качества интимно-личностных отношений между партнерами, ослаблению привязанности, повышению дистанции и обособленному внутрисемейному взаимодействию [Таболина];
- Измена представляет собой добровольное вступление лица, состоящего в отношениях, в половую взаимосвязь с партнером, не состоящим в этих отношениях, без согласия на то своего партнёра [Перехов, Думбай], [Воронина, Лукьянов];

— Измена определяется, как трудная жизненная ситуация, приносящая партнерам по романтическим отношениям в основном отрицательные чувства, сопряженная с нарушением одного из партнеров установок и ценностей, установленных в отношениях, характеризующуюся перенесением характеристик романтических отношений на отношения с другим человеком [Смирнова, 2013].

Проанализировав данные определения, мы заметили, что А.В. Таболина и Н.С. Смирнова говорят больше о негативных психологических последствиях, а А.Я. Перехов и В.Н. Думбай о физическом контакте.

Е.А. Рудницкая, А. L.Vangelisti и М. Gerstenberger доказали, что имеются гендерные различия в восприятии понятия «измена». Для мужчин измена связана с сексуальным опытом [Vangelisti, Gerstenberger] и в восприятии понятия преобладает нейтральная оценка, поиск нового, удовлетворение потребности [Рудницкая], а у женщин – с эмоциональным откликом от нового партнера [Vangelisti, Gerstenberger] и в восприятии понятия преобладает отрицательная оценка, моральное осуждение [Рудницкая]. Основная ценность исследований заключается в выявлении гендерных различий в понимании понятия «измена», а основным упущением – отсутствие категоризации по возрастному периоду, не учет личного опыта респондентов, связанным с проживанием опыта отношений.

Эти исследования имеют большое теоретическое значение для научной терминологии, в каждой работе автор(ы) выделил(и) самостоятельные определения понятия «измена», благодаря которым у социума складывается понимание проблемы и ее последствий. Но вызывает сомнения тот момент, что понятие отождествлено для всех полов, возрастов и их влияние на пару, не рассмотрена связь влияния в зависимости от важности партнера для «жертвы».

В работе Е.И. Колесниченко и Н.А. Фоминой разделены понятия «измена» и «неверность» [Колесниченко, Фомина]:

— Измена – это добровольная связь с чужим партнером, в которую один из субъектов отношений вступает тайно или без разрешения лица, с

которым состоит в отношениях, нарушение верности по отношению к нему.

— Неверность – это свидетельство партнерского тупика, погибших отношений.

Нельзя не согласиться с Е.И. Колесниченко и Н.А. Фоминой, что данные понятия отличаются друг от друга, но все-таки целесообразно разделить терминологию по гендерному признаку и рассмотреть влияние каждого феномена на психическое состояние обманутого партнера.

Таким образом, проанализировав данные исследования, мы видим, что авторы доказали, что восприятие измены зависит от поло-ролевой принадлежности, а сам факт измены в близких отношениях является стрессом для субъекта.

В исследовании Н.С. Фонталовой доказано, что общее отношение к измене отрицательное в любом возрасте: для юных людей измена сравнима с наиболее реальной бедой в жизни; для взрослых — это измена всем членам нуклеарной семьи; для зрелых — это показатель того, что существуют специфические составляющие, которые необходимо изменять во взаимоотношениях [Фонталова]. Достижением исследования выступает факт, что Н.С. Фонталова одна из первых разграничила отношение к измене по возрастным периодам, но можно также разделить выборку внутри возрастного периода на половую принадлежность.

Т.Н. Кочеткова в своем исследовании доказывает, что молодое и более зрелое поколение представителей сильного пола положительно оценивают собственную измену партнеру, однако нетерпимы к женской измене, но в свою очередь мужчины не считают изменой половую связь без любви [Кочеткова]. К достоинствам работы относится доказательство отношения к измене со стороны мужского пола, которое не имеет полового равенства, но полезно также рассмотреть отношение женского пола.

Е.В.Ахмадеева и А.О. Сыч выявили, что большая часть считает, что измена одинаково непростительна мужчине и женщине [Ахмадеева, Сыч]. На наш

взгляд в данном исследовании не хватает причин (почему непростительна измена, по каким критериям), мы отметили это как недостаток.

В своем исследовании О.П. Макушина получила следующие результаты: партнеры с высоким уровнем социально-психологической адаптации относятся к адюльтеру очень негативно (причем это касается и женщин, и мужчин), отмечая, что он является «последствием увядания любви в семье», «отравляет отношения», «подрывает доверие», «не соотносим с любовью», «унижает партнеров», хотя и подчеркивают при этом, что его можно простить, «если любишь»; а супруги с низким уровнем социально-психологической адаптации показывают неоднозначность в своем отношении к адюльтеру: с одной стороны, адюльтеру партнеру «простить нет сил», а с другой, адюльтер со своей стороны «скрепляет союз», «приносит разнообразие», «дает новые впечатления», хотя при этом подчеркивается, что главное, чтобы «вторая половина не узнала о предательстве» [Макушина]. Итак, О.П. Макушина разделила отношение к измене по уровням социально-психологической адаптации (что мы выделили в качестве достижения данного исследования), но она не учла возрастные периоды испытуемых и стаж отношений партнеров (это является недостатком исследования).

Таким образом, проанализировав данные исследования, мы видим, что авторы доказали, что существуют различия в отношении к измене в зависимости от возраста, пола, социально-психологической адаптации личности. Но само понимание понятия «измена партнера» неоднозначно.

1.2.2. ФАКТОРЫ СОВЕРШЕНИЯ ИЗМЕНЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Большая часть научных исследований на сегодняшний день посвящена изучению различных факторов, которые влияют на совершение измены своему партнеру в близких отношениях.

Изучив исследования Е.С. Вареца и О.В. Белоус, Т.Н. Кочетковой, С.Л. Леденцовой и А.Ш. Гасымовой мы пришли к следующим выводам:

- измены случаются в двух категориях семей: в которых из-за некоторых факторов со временем уменьшается удовлетворенность союзом и в тех парах, где один из супругов изначально неудовлетворен брачным партнером [Вареца, Белоус];
- измены зависят от следующих категорий: опыт добрачных отношений, возраст каждого из партнеров, его сексуальная ориентация, личностно-психологические характеристики партнеров [Кочеткова];
- измены в семье происходят в определенное время, которое связано с фазами перехода между этапами жизненного цикла, и случаются в тех семьях, которые не смогли приспособить свое функционирование для решения встающих перед семьей новых задач [Леденцова, Гасымова].

Таким образом, благодаря исследованиям, что и является их достижением, авторы выделили категории семей, в которых может произойти измена, факторы, по которым можно прогнозировать измену в паре, и доказали, что измена зависит от адаптации к разрешению проблем. Недостатком исследования Е.С. Вареца и О.В. Белоус является то, что не указано, что измена может произойти и по другим причинам; Т.Н. Кочетковой – не ясно, с чьей стороны шанс совершения измены выше; С.Л. Леденцовой и А.Ш. Гасымовой – не выявлены уровни гибкости, сплоченности, изменение внутренних и внешних границ в структуре семьи и пр., которые приводят к измене партнера.

Ряд авторов придерживаются точки зрения, что мотивы совершения измен заключаются в следующем: выбор двойной репродуктивной стратегии (пожизненная и/или последовательная моногамия в сочетании с тайной изменой партнеру) [Fisher]; поиск новых впечатлений, сексуальная неудовлетворенность в отношениях, общая неудовлетворенность отношениями [Галяутдинова, Ахмадеева]; материальный достаток семьи [Munsch]; несовпадение желаний и интересов, а также потребностей партнеров [Никитина]; новая любовь, поиск любви в другом партнерстве, поиск нового любовного переживания, восполнение недостатка любовных отношений [Колесниченко, Фомина]; низкая удовлетворенность отношениями, высокие амбивалентность отношений и

избегание привязанности [McDaniel, Drouin, Cravens]; неудовлетворенность браком, связанная со следующими факторами: краткость добрачного знакомства, вступление в брак до 21 года, влияние неудачности брака родителей, добрачная беременность, расхождение представлений супругов относительно профессиональной занятости жены, различия в установках детности, разница в характере проведения свободного времени и в распределении обязанностей и властных полномочий [Рогожкина, Олешко]; скука и месть [Данилова, Кучеровская].

С теоретической точки зрения существенно важны выделенные различные уникальные мотивы совершения измены партнеру в близких отношениях, т.к. это позволяет обществу рассматривать измену партнера с разных сторон. Но вызывает сомнения, что у Н.Е. Fisher и С.L. Munsch отсутствует выборка, на которой проверены гипотезы, выводы сделаны лишь на основе научной литературы; у С.И. Галяутдиновой и Е.В. Ахмадеевой, Е.И. Колисниченко и Н.А. Фоминой, В.Т. McDaniel, М. Drouin и J. Cravens, Т.Н. Даниловой и Н.А. Кучеровской причины объединены по гендерному признаку и возрасту, нет различий между ними; у Н.Р. Никитиной, М.А. Рогожкиной и Т.И. Олешко, не ясно с чьей стороны шанс совершения измены выше (со стороны мужчины или женщины).

Нельзя не согласиться с исследованиями, которые доказывают гендерные различия в мотивах совершения измены партнеру в близких отношениях. П.Д. Зверева и В.Е. Василенко разделяют эту же точку зрения [Зверева, Василенко].

Ряд авторов в своих работах показывают, что измены женщин своему партнеру в близких отношениях обусловлены: отсутствием свободного времени, неспособностью разрешить конфликт и недостаток внимания [Jeanfreau, Jurich, Mong]; способом найти «новую любовь» [Altyntsev]; разочарованием в партнере, скукой в отношениях, желанием внести разнообразие в интимную жизнь [Мироненко]; низкой удовлетворенностью потребностей в нежности, в общении, в помощи партнера по дому и в посвященности супруга семье [Терещук]; уровнем привязанности, поиском удовлетворения на стороне, низкой

самооценкой, поиском ощущений, бегством от монотонии жизни и быта [Козловскис, Гуров].

Эти же авторы доказали, что измены мужчин своему партнеру в близких отношениях обусловлены: способом найти партнершу на одну ночь без обязательств [Altyntsev]; мстью, предательством и желанием удовлетворить свою физическую (сексуальную) потребность с иным партнером [Мироненко]; взаимосвязью со степенью удовлетворения потребностей (привлекательность супруги, ее искренность и открытость, в половых отношениях) [Терещук]; поиском ощущений, тоской по нежности, неуверенностью в себе, ощущением отчуждения и изоляции в семье, критикой со стороны супруги, неуступчивостью, как компонента позитивной агрессивности [Козловскис, Гуров].

Заслуга авторов заключается в выделении гендерных различий в мотивах совершения измены партнеру в близких отношениях. Но также имеются и ограничения в их работах: например, у М.М. Jeanfreau, А.Р. Jurich, М.Д Mong выводы сделаны лишь на основе научной литературы; у А.В. Altyntsev, А.К. Мироненко, К.С. Терещук и С.Н. Терещук, И.С. Козловскис и С.В. Гурова не рассмотрены различия по возрастному периоду, стажу в отношениях.

Т.Н. Воронина и А.С. Лукьянов пришли к выводу, что измена возникает на основании совокупности причин, которые составляют мотивационную её основу и включают следующие компоненты:

- когнитивно-мотивационный компонент готовности к предательству содержит в себе представление супруга о содержательной стороне измены и её мотивированности;
- личностный компонент подразумевает наличие личностных качеств супруга, которые объединены с перспективой измены;
- эмоциональный компонент подразумевает присутствие волнений, чувств, а также эмоций супруга, которые способствуют возможности появления измены [Воронина, Лукьянов].

Основной ценностью работы является выделенная совокупность компонентов в мотивах совершения измены в близких отношениях. Но не совсем ясно, от чего зависит преобладание компонента.

Е.В. Ахмадеева подтверждает гипотезу о гендерных различиях в причинах измен партнеру в зависимости от стажа в браке [Ахмадеева]. К основным достоинствам исследования относится то, что автор один из первых учел стаж в браке.

Таким образом, проанализировав данные исследования, мы видим, что авторы выделили факторы совершения измены в близких отношениях, а также доказали, что существуют гендерные различия в мотивах совершения измены партнеру. Но выделенные ими факторы совершения измены и различия в мотивах ее совершения неоднозначны. Соответственно каждый фактор и мотив может предполагать различные варианты переживания измены партнера в близких отношениях.

1.2.3. ПЕРЕЖИВАНИЕ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ И СОВЛАДАНИЕ С ЭТОЙ СИТУАЦИЕЙ

Измена является сложным испытанием, связанным с наиболее сильными эмоциями и серьезным стрессом, способным привести к окончанию отношений в паре. Разнообразная незащищенность или сопротивляемость партнеров, состоящих в отношениях, к влиянию этого спектра стрессов в значительной мере разъясняется действием копинг-стратегий, которые обеспечивают результативность их социально-психологической адаптации [Крюкова, Сапоровская]. Нельзя не согласиться с выводом Т.Л. Крюковой и М.В. Сапоровской и не отметить это, как заслугу авторов для научной среды.

Важно отметить, что есть исследования, которые доказывают, что измена является трудной жизненной ситуацией, поскольку:

- романтические отношения диады являются значимой сферой жизни человека [Смирнова, 2011];

- ситуация измены порождает стрессовые состояния у человека, состоявшего в близких отношениях [Крюкова, 2013];
- измена считается проявлением системного кризиса в близких взаимоотношениях, кроме того, непосредственным диадическим стрессом [Шипова, 2014];
- измена считается мощнейшим стрессором для развивающихся романтических взаимоотношений, т.к. показывает возникновение третьего лица в них [Екимчик, Григорова, Смирнова].

Таким образом, достоинством работ является статистическая доказанность на репрезентативной выборке гипотезы о том, что измена является трудной жизненной ситуацией, но, как и после некоторых рассмотренных исследований, возникает дискуссия из-за того, что не указано, по каким именно критериям измена определена, как трудная жизненная ситуация, т.к. не все проблемы в других значимых сферах жизни человека или стресс определяются, как трудные жизненные ситуации.

Несколько авторов описывают следующие перемены в момент переживания измены партнера в близких отношениях:

- наличие интенсивных отрицательных эмоций, появление прежде нехарактерных для личности действий, снижение психологического комфорта [Шипова, 2016];
- изменение режима сна и приема пищи, появление вредных привычек, обострение соматических заболеваний, изменения стиля одежды, появление стремления к рефлексии и самокритике, уделение больше времени себе, появление желания выразить себя в творчестве, в следствии этого происходит переоценка ценностей и появляются предпосылки к будущим стратегиям совладания [Крюкова, Сапоровская];
- высокий уровень тревожности и эмоционального напряжения [Пономарева, Калинина].

Благодаря исследованиям, что и является их достижением, выделены изменения в период переживания ситуации измены партнера в близких отношениях. А недостатком в исследованиях выступает следующее, в выводах не учитывается пол, возраст и стаж испытуемых в отношениях, их индивидуальные особенности.

Т.Л. Крюкова и М.В. Сапоровская выделяют 3 фазы переживания измены партнера:

- 1) фаза получения информации на факт измены и реакции на нее (удивление, непонимание);
- 2) фаза блокирования эмоций, связанных с партнером (разочарование, обида, гнев);
- 3) фаза эмоций, которая связана непременно с отношениями (отчаяние, страх потери) [Крюкова, Сапоровская].

Основная ценность работы заключается в выделении фаз переживания измены, что в будущем способствует описанию копинг-стратегий на каждой фазе. Недостатком – не учтены возрастные периоды и стаж в отношениях.

Совладание в отношениях имеет специфику, собственные категориальные признаки и функции [Крюкова, 2017]:

- обусловленность либо взаимосвязь со специальными стрессорами, появляющимися изнутри и также за пределами близких отношений, однако оказывающими особенное воздействие на их качество;
- сопряженность индивидуальных и диадических копинг-усилий;
- динамичность и гибкость, сопряженные с погруженностью в двойственный контекст близких отношений;
- способность совершенствоваться либо усугублять перемены самих взаимоотношений партнеров;
- прогностичность исхода формирования взаимоотношений партнеров к развитию либо разрыву.

Достижением данного исследования является определение специфики совладания в отношениях с ситуацией измены.

Некоторые авторы в своих исследованиях выделяют следующие стратегии поведения на ситуацию измены партнера в близких отношениях:

- «дезадаптивные» (ведут к распаду отношений) и «адаптивные» (предполагают сохранение связи) [Смирнова, 2013];
- «индивидуальные» (самостоятельное переживание) и «диадические» (совместное совладание с партнером) [Крюкова, Сапоровская];
- «избегающие» (уход в иную деятельность, переключение на нее, прием алкогольных, наркотических средств или антидепрессантов); «проблемно-ориентированные» (посещение психологов) и «эмоционально-ориентированные» (выяснение отношений, погружения в переживания) [Крюкова, Сапоровская].

С теоретической точки зрения очень важны выделенные стратегии поведения в ситуации измены, но все-таки в работе есть недостаток – не ясно, кто и при каких обстоятельствах чаще использует тот или иной копинг.

Н.С. Смирнова выделяет 3 способа совладания с изменой в близких отношениях [Смирнова]:

1. Планирование решения трудности и слияние с партнером. При разрешении ситуации измены партнера субъект рассчитывает на себя и партнера в равной степени, поэтому представляет себя и партнера как «одно целое».
2. Готовность и желание к сближению и положительная переоценка. Партнеры, переживающие измену, склонны переоценивать поведение партнера в положительную сторону.
3. Готовность и желание к сближению и самообвинению. Партнеры, принявшие решение сохранить отношения после измены, стараются возместить отрицательные эмоции активным сближением с партнером. В этот же период они ощущают собственную вину за случившееся, из-за чего стараются исправить прошлые проблемы положительным опытом продолжающихся отношений и большей близостью.

К достоинствам исследования относится выделение основных способов совладания с ситуацией измены в близких отношениях. А недостатком – не учтена связь важности отношений, пол, возрастные особенности, не ясно кто чаще выбирает какие способы использовать.

Т.Л. Крюкова и Н.С. Шипова доказали, что прощение партнера и отсутствие отрицательных эмоций по отношению к нему считается признаком эффективного совладания с такой трудной жизненной ситуацией, как измена в близких отношениях [Крюкова, Шипова]. Достоинством работы выступает вывод о благоприятном исходе совладания с ситуацией измены. А недостатком – не сделаны выводы о неблагоприятном исходе.

Таким образом, проанализировав данные исследования, мы видим, что авторы доказали, что измена – это трудная жизненная ситуация, определили изменения в образе жизни обманутого партнера в этот период, выделили стратегии поведения в ситуации переживания измены партнера. Отрицательные переживания могут вести как раз к выбору неконструктивных копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях.

Выполненный литературный анализ работ, посвященный феномену измены в близких отношениях, позволил получить следующий вывод: на данный момент мало изучены особенности выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях, сейчас только начинает изучаться данное направление, поскольку раньше был сделан упор больше на выявление представления и отношение к данному феномену, мотивов измен, а также подтверждения, что измена партнера является трудной жизненной ситуацией и как она влияет на личность, как существует пара после измены, что переживает партнер, узнав об измене своего любимого человека.

1.3. КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

1.3.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

В гештальтпсихологии измена рассматривается как фигура, которая находится в динамичных отношениях с фоном. Фон содержит в себе собственную историю каждого из партнеров по отношениям, историю их отношений, сценарии родительских семей, социальное окружение, детские психологические травмы и прочие моменты, которые формируют неповторимость переживания данной ситуации каждым человеком, его отношение, методы совладания с данным вопросом, предпосылки возникновения и т.д. [Пугач].

Наиболее важным в данном подходе в момент выбора копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях является: прояснение фона, создание новой фигуры и переход ситуации измены из фигуры в часть фона. Прояснение фона осуществляется в особых условиях, которые позволяют осознать, что содержится в фоне и как содержание фона связано с фигурой измены. Создание новой фигуры помогает справиться с трудной ситуацией. А переход ситуации измены из фигуры в часть фона поможет «жертве» измены двигаться дальше.

В психоанализе копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях зависят от специфики общественно-значимой информации, как поступать и как реагировать на данную ситуацию. Т.е. формируется внутренний цензор, и когда человек попадает в ситуацию, в которой не знает, как действовать, сознание срывается на эмоции бессознательного, берется руководить человеком и определяет, как реагировать и действовать дальше. От внутреннего цензора зависит и то, как отдельный индивид понимает и воспринимает измену [Нарицын].

Наиболее важным в данном подходе в момент выбора копинг-стратегии в ситуации измены партнера является: седативная психотерапия, консультативно-

аналитическая терапия, в редких случаях с элементами эмоционально-стрессовой, консультативная психотерапия. На первом этапе снимаются неприятные эмоции человека, уменьшается эмоциональная боль; на втором этапе – происходит перестройка внутренне-общественной цензуры, прежних сценариев и восприятий, и т.п., а на третьем – разбираются причины измены и способы избежать повторения ситуации в будущем.

В нарративной психологии измена рассматривается как кризис в семейном цикле жизни. Т.е. измена возникает в моменты, когда между партнерами возникает дистанция [Музафарова].

Работу с изменой в данном подходе можно представить схематично:

1. История, про самого человека, еще до начала этих отношений;
2. История создания, развития и жизни отношений с партнером до измены;
3. История отношений в паре, когда измена уже началась, но не была открыта;
4. История отношений после того, как измена открылась, взаимоотношения троих;
5. История отношений в паре, после измены;
6. История про отношение человека к ситуации измены теперь.

Нами выбран подход гештальтпсихологии в качестве теоретической платформы в связи с целью нашего исследования: «определить копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин с разными типами привязанности». Представители данного подхода в процессе выбора копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях включают различные факторы, среди которых упоминается и гендерные различия, и индивидуально-психологические особенности личности, которые проявляются в отношениях, и др. А также представители данного подхода раскрывают последствия несовладания с ситуацией измены партнера в близких отношениях, что позволяет нам выделить особенности неконструктивных копинг-стратегий в данной ситуации.

Представители гештальтпсихологии описывают ряд последствий, связанных с неконструктивными копинг-стратегиями.

Сама ситуация совладания с изменой партнера имеет продолжительное психологическое влияние и порождает длительные эмоциональные переживания, что характерно для психологической травмы на значимые события [Черняева]. В случае с неконструктивными копинг-стратегиями наряду с психогенной депрессией и аутодеструктивным поведением возникает и выраженные агрессивные проявления в отношении неверного партнера (от физического воздействия до убийства) [Целуйко, 2007].

Если обманутый партнер не сможет совладать с ситуацией измены своего партнера и не использует конструктивные копинг-стратегии, то ситуация измены нанесет большую угрозу «жертве» [Шепелюк]:

- ❖ Обманутому партнеру сложно будет строить гармоничные отношения, двигаться вперед и ставить перед собой новые цели, т.к. «жертва» будет вспоминать сценарии прошедшего опыта и мысленно воспроизводить счастливую сюжетную линию;
- ❖ Убегание в мир фантазий приведет к эмоциональному расстройству или психосоматическому заболеванию (чаще всего это: колит на нервной почве, астма, дерматиты различной этиологии, бесплодие и др.);
- ❖ «Жертва» предпочтет плыть по течению своей судьбы и не видеть смысла жизни, обманутого партнера могут не устраивать условия, в которых он оказался, но менять он их не будет. Это будет проявляться в виде лени, полной апатии и снижении жизненного тонуса;
- ❖ Болезненные душевные переживания приведут к затяжной депрессии или острому неврозу, могут посещать обманутого партнера и мысли о суициде;
- ❖ На фоне неконструктивных копинг-стратегий проявляется общее недовольство своей жизнью и чувствуется внутренний дискомфорт.

Таким образом, переживание измены партнера – это сложный процесс, который зависит от ряда совокупных факторов, связанных с половой принадлежностью, индивидуально-психологическими характеристиками личности, особенностями взаимоотношений партнеров и отношениями в родительской семье и др., неконструктивное переживание которого приводит к негативным последствиям.

1.3.2. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ВЫБОРЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Выбор копинг-стратегий на измену партнера в близких отношениях зависит от пола обманутой стороны [Иванова]. Женщины более подготовлены к измене мужа и поэтому в большей степени готовы простить измену мужчине, но также они чаще мстят за неверность своему партнеру (применение неадаптивной копинг-стратегии), а мужчины тяжелее переживают измену своей партнерши, наиболее частой реакцией на измену партнерши является – апатия, депрессия, алкоголизм (применение относительно адаптивной копинг-стратегии) [Резяпова]. Моральная подготовленность к измене партнера связана с общественным мнением, что мужчины чаще изменяют, а для женщины это грех, но, а если ее партнер изменил, то необходимо его простить для сохранения семьи.

Д.Я. Райгородский выявил несколько моделей поведения партнеров в ситуациях измены в близких отношениях [Райгородский]:

1. Модель, характерная ситуации, когда для неверного партнера ценностью в жизни является завоевание лиц противоположного пола. В такой паре существует цикличность типа: измена партнера – выявление факта измены – раскаяние неверного партнера – прощение его – измена партнера. Наиболее часто такую модель применяют именно женщины.

2. Модель, характерная для пар, где партнерша несамостоятельная, незрелая и склонная к зависимым отношениям. В таких парах измену партнера

переживает именно мужчина. Поскольку его спутница жизни видит в мужчинах только способ достижения ценностных благ, то рано или поздно она начнет искать лучше. С фактом обнаружения измены, мужчина теряет интерес к своей партнерше. В исключительных случаях это может быть характерно и для женщины, если ее партнер – альфонс.

3. Модель, характерная для ситуаций, когда третье лицо вмешивается в близкие отношения после случайной связи с одним из партнеров. В данном случае изменивший партнер испытывает облегчения от мук совести и вместе с обманутым партнером объединяются против внебрачного партнера. Такая модель поведения может быть характерна для лиц как мужского, так и женского пола.

4. Модель, характерная для ситуаций, когда партнер пытается найти нового и более лучшего партнера. Когда факт измены партнера обнаруживается, то «жертва» переживает обвинения в свой адрес, что неверный партнер хотел, как можно дольше сохранить отношения, а теперь имеет право быть счастливым и жить дальше, как ему хочется и с кем хочется. Эту модель поведения могут использовать и мужчины, и женщины.

5. Модель, характерная для ситуаций, где партнеры устали от своих отношений. Один из партнеров начинает изменять, а другой всяческими способами поймать своего партнера на измене. Когда неверного партнера «поймали» на измене, то обманутый партнер позорит своего партнера перед всеми: перед коллегами, родственниками, друзьями и др., по финалу – партнеры расстаются. Из описанного может сделать вывод, что и мужской пол, и женский может применить такую модель поведения.

6. Модель, характерная для ситуаций, когда партнеры изменяют друг другу. Третьих партнеров рассматривают, как «дополнительное удовольствие» и не как не обсуждают в паре. Соответственно, оба партнера (и мужчина и женщина) используют эту модель поведения.

Е. Макеева [Макеева] в своей статье выделяет следующие конструктивные стратегии поведения женщин в ситуации измены партнера в близких отношениях:

1. Сохранение спокойствия, отсутствие скандалов на эту тему;
2. Принятие взвешенного решения: уйти или остаться и искать причины измены и решать их.

Психолог С. Хорс [Хорс] проанализировав все обращения клиенток, выделила следующие неконструктивные стратегии поведения женщин в ситуации измены партнера по близким отношениям:

1. Уход в себя с затяжной депрессией;
2. Полный разрыв отношений;
3. Попытка отомстить ответной изменой;
4. Семейные скандалы.

А. Коржина [Коржина] выделяет ряд различных стратегий поведения мужчины в ситуации измены своей женщины в отношениях:

1. Обвинение своей партнерши;
2. Обвинение третьего партнера, что тот тронул чужую женщину;
3. В центре собственное горе, поэтому необходимо утешиться алкоголем, другими женщинами, работой или иные способами;
4. Проигнорировать факт измены своей партнерши.

Как утверждалось ранее, в начале этого параграфа, реакции на измену партнера в близких отношениях зависят от пола обманутой стороны. Соответственно, и выбор конструктивных копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях зависит от пола обманутой стороны. На наш взгляд, женщины чаще всего выбирают конструктивные копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях, т.к. они более подготовлены к измене партнера-мужчины. Мы предполагаем, что женщины чаще ориентированы на решение проблемы в ситуации измены партнера в близких отношениях, а мужчины ориентированы на избегание. Мы не отрицаем, что у

обоих полов присутствуют негативные реакции на сам факт измены, здесь мы больше говорим о поведении обманутой стороны.

1.3.3. СВЯЗЬ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

Согласно Я. Мониц, измена партнера может по-разному воздействовать и влиять на различных индивидов в зависимости от различных составляющих, таких как: индивидуально-психологические характеристики личности, выраженные акцентуации, зависимость от семьи и др. [Тюхай]. А это влияет на выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях.

Е.В. Москолева в ситуации измены партнера выделяет 3 типа реакции «жертвы»: агрессия, защита и игнорирование [Москолева]. Первичные реакции определяют выбор копинг-стратегий совладания с изменой партнера в близких отношениях.

В случае проявления реакции агрессии: обманутый партнер ставит актуальные отношения на паузу, требует прекращения отношений на стороне и грозит уходом (возможно такое поведение характерно для тех партнеров, которые эмоционально не зависят от отношений). Далее выбирается копинг, ориентированный на эмоции. В случае проявления реакции защиты: обманутый партнер прекращает актуальные отношения только частично, т.е. он ограничивает эмоциональные проявления, признаки любви и расположения, но продолжает сексуальные отношения со своим партнером и использует различные способы для удержания партнера, а также говорит о требовании, согласно которому его партнер должен прекратить отношения на стороне в течении определенного периода (возможно такое поведение характерно для тех партнеров, которые являются собственниками и эгоистами). Здесь также выбирается копинг, ориентированный на эмоции. В случае проявления реакции игнорирования: обманутый партнер ведет себя так, как будто не знает или не

замечает факта измены или делает вид, что ему все равно (возможно такое поведение свойственно партнеру, который не испытывает эмоциональной привязанности к неверному партнеру или сохранение отношений ему выгодно или в случае созависимых и деструктивных отношениях). А здесь уже выбирается копинг, ориентированный на избегание.

В.М. Целуйко в содержательном плане переживания измены выделяет когнитивную, аффективную и поведенческую реакции и допускает их различные комбинации [Целуйко, 2008]. Как говорилось ранее, реакции определяют выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях.

Когнитивные реакции проявляются в желании исследовать обстоятельства измены партнера, в поисках ее причины и виновного, предсказывать финал ситуации, исследовать предысторию события (такие реакции чаще всего выражены у лиц астенической акцентуации и интеллектуалов). И здесь выбирается копинг, ориентированный на решение задачи. Аффективные реакции определяются эмоциональным переживанием ситуации измены и проявляются чаще всего в следующих эмоциях: отчаяние, страх, гнев, ненависть и презрение, чувство неполноценности, любовь и надежда (такие реакции характерны лицам художественного, истероидно-демонстративного и эмоционально-лабильного склада характера). Партнер, которому изменили, выбирает копинг, ориентированный на эмоции. Поведенческие реакции проявляются в виде борьбы или отказа, в первом случае – используются различные комбинации для восстановления отношений, удержания партнера, устранения соперника/соперницы, во втором случае – связь с партнером или обрывается, или становится дистантной/официальной. Тут применяется копинг, ориентированный на избегание.

Также В.М. Целуйко выделяет два типа переживания измены партнера: пассивный (оборонительный) и активный (агрессивный) [Целуйко, 2004].

Пассивная реакция идентична реакции «защиты» Е.В. Москолевой и должно быть характерна для астенических и интровертированных личностей. А активная реакция идентична реакции «агрессии» Е.В. Москолевой и вероятнее

всего характерна для стеничных и экстравертированных личностей. Соответственно и копинги тут те же, ориентированные на эмоции.

Е.П. Ильин считает, что насыщенность (глубина и продолжительность) переживания измены зависит от нескольких факторов, однако больше всего реакция на измену партнера зависит от эмоциональных особенностей личности обманутого индивида и выражается в виде ревности [Ильин]. На наш взгляд, чаще всего ревность внутри себя переживают интровертный тип личности и используют копинг-стратегию «избегание», а экстравертный – использует стратегии, основанные на эмоциях, данное предположение связано с характеристиками этих типов личности.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что выбор копинг-стратегий зависит от индивидуально-психологических характеристик личности. В рамках нашего исследования будут рассмотрены типы привязанности к партнеру в отношениях. Мы предполагаем, что конструктивные копинг-стратегии чаще всего выбирают партнеры с типом привязанности «надежный». Поскольку данные личности адекватно реагируют на все эмоции и поступки любимого человека.

Итак, **основными гипотезами исследования** являются следующие утверждения:

1. выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях различается в зависимости от пола;
2. выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин связан с типом привязанности к своему партнеру в отношениях.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

На сегодняшний день феномен измены является распространенным явлением среди молодых и более зрелых пар, измена может произойти как в зарегистрированных отношениях, так и в отношениях вне штампа в паспорте.

Основными проблемами с социальной точки зрения является то, что феномен измены в близких отношениях угрожает институту семьи, т.к. приводит к разводам и психологически искаленным субъектам общества, не способным выбрать конструктивную копинг-стратегию совладания с ситуацией измены партнера в близких отношениях; а также в ненаучной литературе множество рекомендаций и советов по совладанию с ситуацией измены партнера в близких отношениях, но неизвестно какие из них являются полезными в силу отсутствия экспертов для анализа этого.

Главными трудностями в работе психолога-консультанта в помощи клиенту при переживании ситуации измены партнера в близких отношениях является: эмоциональная обстановка в процессе консультации, связанная со спецификой проблемы; нежелание получать психологическую помощь со стороны специалистов; недостаточное количество отечественных работ по вопросам консультирования измен в паре; отсутствие критериев для выбора конструктивных копинг-стратегий в ситуации совладания с изменой партнера в близких отношениях; получение полной, объективной, достаточной информации о действительной ситуации взаимоотношений партнеров; трудности, связанные с личным опытом и представлениями в области измен партнера в близких отношениях.

Под понятием «измена партнера в близких отношениях» понимается нарушение верности в любви со сторонним партнером. существуют различия в отношении к измене в зависимости от возраста, пола, социально-психологической адаптации личности. Современные исследования доказывают, что существуют гендерные различия в мотивах совершения измены своему партнеру. Мужчины чаще изменяют по физиологическим потребностям, а женщины – по эмоциональным.

На данный момент мало изучены особенности копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях, сейчас только начинает изучаться данное направление, поскольку раньше был сделан упор больше на другие составляющие.

Согласно гештальтпсихологии, переживание измены партнера – это сложный процесс, который зависит от ряда совокупных факторов, связанных с половой принадлежностью, индивидуально-психологическими характеристиками личности, особенностями взаимоотношений партнеров и отношениями в родительской семье и др., неконструктивное переживание которого приводит к негативным последствиям.

Исходя из изученного материала в теориях, мы предполагаем, что выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях зависит от особенностей обманутой стороны (а именно пола и типа привязанности к партнеру в отношениях). Женщины чаще всего выбирают конструктивные копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях, т.к. они более подготовлены к измене партнера. А также конструктивные копинг-стратегии чаще всего выбирают партнеры с типом привязанности «надежный». Поскольку данные личности адекватно реагируют на все эмоции и поступки любимого человека.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ ПАРТНЕРА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН И ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ К ПАРТНЕРУ В ОТНОШЕНИЯХ

Цель эмпирического исследования: определить копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин с разными типами привязанности.

Задачи эмпирического исследования:

1. Изучить особенности выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях в зависимости от пола и типа привязанности к партнеру в отношениях;
2. Выявить специфические особенности выбора конструктивных копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях в зависимости от пола и типа привязанности к партнеру в отношениях;
3. Выявить специфические особенности выбора неконструктивных копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях в зависимости от пола и типа привязанности к партнеру в отношениях;
4. Получить достоверные результаты о выборе конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях в зависимости от пола и типа привязанности к партнеру в отношениях;

Основные гипотезы исследования:

1. выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях различается в зависимости от пола;
2. выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин связан с типом привязанности к своему партнеру в отношениях.

Частные гипотезы исследования:

1. мужчины в ситуации измены партнера в близких отношениях выбирают копинг-стратегию, ориентированную на избегание;

2. женщины в ситуации измены партнера в близких отношениях выбирают копинг-стратегию, ориентированную на решение задачи;
3. мужчины в близких отношениях используют тип привязанности «избегающий»;
4. женщины в близких отношениях используют тип привязанности «надежный»;
5. личности с надежным типом привязанности в ситуации измены партнера в близких отношениях выбирают копинг-стратегию, ориентированную на решение задачи;
6. личности с избегающим типом привязанности в ситуации измены партнера в близких отношениях выбирают копинг-стратегию, ориентированную на избегание;
7. личности с тревожным типом привязанности в ситуации измены партнера в близких отношениях выбирают копинг-стратегию, ориентированную на эмоции.

2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве **типа эмпирического исследования** выбрано *наблюдение*. С помощью наблюдения мы получим новые научные знания о применении конструктивных и неконструктивных копинг-стратегиях в ситуации измены партнера в зависимости от следующих особенностей обманутой стороны: пол и тип привязанности к партнеру в отношениях.

В качестве **зависимой переменной** в нашем исследовании будут: *копинг-стратегии; тип привязанности к партнеру в отношениях; пол партнера, которому изменили.*

В качестве **независимой** – *измена партнера в близких отношениях.*

В качестве **контролируемых переменных** – *возраст, срок измены партнера, стаж близких отношений, статус близких отношений.*

В качестве респондентов для выборки выбраны испытуемые со следующими характеристиками:

- **Возраст:** от 18 лет. Согласно эпигенетической концепции жизненного пути Э. Эриксона [Эриксон], основанной на теории психосоциального развития, именно с этого возраста наиболее значимым субъектом отношений становятся сексуальные партнеры, а основной сущностью отношений является установление близких (интимных) связей, т.е. именно с этого возраста возникает настоящая и осознанная любовь, привязанность к партнеру и создаются семьи.
- **Срок измены партнера, а точнее совладание с переживанием измены партнера по близким отношениям:** не более 5-ти лет назад. Именно такой срок определяется как актуальный стресс. Поэтому именно у таких испытуемых будут более надежные и валидные результаты. Также, согласно стадиям переживания измены партнера, финальный этап стабилизации ситуации приходится на 3-5 год после информации о измене партнера в близких отношениях (в зависимости от психологических особенностей обманутой стороны срок переживания может удлиняться или сокращаться).
- **Наличие измены именно в близких отношениях:** официальный брак, сожительство, церковное венчание или пара без совместного быта. Т.к. измена переживается одинаково в отношениях любого статуса, наша задача здесь исключить измены, которые происходили вне отношений (так называемые выдуманные измены, например, когда пара давно рассталась, но один из партнеров дальше верит в их близость).

Таким образом, контролируя все эти переменные, мы получим достоверные результаты нашего эмпирического исследования.

Исходя из вышеописанного, в число репрезентативных испытуемых вошло 368 человек, из них 167 мужчин и 201 женщина.

2.1.2. СРЕДСТВА ИЗМЕРЕНИЯ ПЕРЕМЕННЫХ И МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ

Нами выбран метод для измерения переменных – опрос.

Опрос – это метод целенаправленного получения информации о социально-психологических явлениях путем заочного или очного общения психолога с опрашиваемым. В нашем исследовании использовано заочное общение с помощью стандартизированных опросников, т.е. получение информации от респондентов будет осуществляться с помощью структурированных вопросов из выбранных методик исследования, связанных с целью эмпирического исследования: определить копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин с разными типами привязанности.

Для контролируемых переменных использована авторская анкета со следующими вопросами: Выберите Ваш пол (женский/мужской); Сколько Вам лет?; Сколько времени прошло, как Вы узнали, что Вам изменил Ваш партнер?; Сколько времени Вы были с ним отношениях?; Статус Ваших отношений, где произошла измена партнера (Официальный брак/ Сожительство/ Только церковное венчание/ Статус «Пара» (нет совместного быта)).

Для изучения выбираемых копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях использована методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» С. Нормана, Д.Ф.Эндлера, Д.А.Джеймса, М.И.Паркера, адаптированная Т.А.Крюковой. Адаптированный вариант теста копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий. Тест позволяет выявить показатели по следующим шкалам: копинг, ориентированный на решение задачи; копинг, ориентированный на эмоции; копинг, ориентированный на избегание. Первый является конструктивным, а два других – неконструктивными. К конструктивным относятся опора на собственные силы или обращение за

помощью к другим при достижении целей; анализ ситуации, ее планирование, переосмысление. Неконструктивными стратегиями являются предрасположенность к использованию психологических защит; избегание; агрессивные реакции [Черемисина].

Для изучения типа привязанности к партнеру в отношениях использован опросник «Опыт близких отношений» К. Бреннанна, К. Кларка и Ф. Шейверома, модификация К. Фрейли. Модифицированный вариант опросника включает перечень поведенческих и эмоциональных реакций в отношениях и направлен на определение типа привязанности к партнеру. Тест позволяет выявить показатели по следующим шкалам: тип «тревожный»; тип «надежный»; тип «избегающий».

Результаты исследования обрабатывались с помощью методов математической статистики и методов качественного анализа: вычисление первичных статистик; критерий Краскела - Уоллиса (H-критерий); U-критерий Манна-Уитни; коэффициент ранговой корреляции r-Спирмена.

Вычисление первичных статистик использовалось для определения средней арифметической (M), для анализа разнообразия входящих в группу объектов (S), определения количества испытуемых (n) и статистической ошибки репрезентативности (m).

Для описания выборки по выбору копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях и типу привязанности в отношениях использован критерий Краскела - Уоллиса (H-критерий). Критерий Краскела-Уоллиса – это непараметрическая альтернатива одномерному (межгрупповому) дисперсионному анализу. Он используется для сравнения трех или более выборок, и проверяет нулевые гипотезы, согласно которым различные выборки были взяты из одного и того же распределения, или из распределений с одинаковыми медианами.

Для обнаружения значимых различий между группами мужчин и женщин в выборе копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях использован U-критерий Манна-Уитни. Критерий Манна-Уитни – непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух

независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Метод основан на определении того, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя вариационными рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны.

Для определения значимых взаимосвязей между выбором копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях и типами привязанности в отношениях среди мужчин и женщин использован коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена. Коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена – это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

Обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 23.0

2.1.3. ХОД ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Для осуществления сбора эмпирического материала создана гугл-форма и размещена в различных интернет-источниках: сайт профессиональных психологов – психологическая помощь и онлайн консультация b17, психологический форум PsycheForum, форум Vпсихологии, психологический форум YkT, психологическое терапевтическое сообщество «Друзья психоанализа», форум psychologies, психологический форум на PSYSOVET, психологический форум psycheforum.ru, mail-опросы, большой вопрос, личная страница в Instagram, в Вконтакте, в Одноклассниках и на Facebook, профессиональные группы и сообщества в Вконтакте (психологический журнал, психология саморазвития, психологические исследования, FreudZone: психологические исследования, подслушано об изменах, про измену и др.).

Также информация о проходящем исследовании была опубликована рассылкой в личных чатах Вконтакте, Viber, WhatsApp и Telegram (учебные и рабочие группы). В случае необходимости гугл-форма отправлялась респондентам на почту или выдавалась в печатном варианте (личный канал).

На личных страницах в социальных сетях испытуемым дана следующая инструкция:

«Всем добрый день!

Прошу принять участие в научном исследовании «Копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях».

В последние годы измена в отношениях стала распространённым явлением. И поэтому перед наукой стал вопрос о связи выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнера и особенностей обманутой стороны.

Заполнение анкеты займёт около 20 минут, и каждый ответ прояснит этот вопрос.

Исследование проводится в рамках научно-исследовательской работы по магистратуре, на базе ИПИП ТюмГУ.

Если тебе приходилось сталкиваться с изменой своего партнера, мы будем благодарны если ты поделишься своим опытом. Ссылка на гугл-форму: <https://forms.gle/BGacqnSoLRYYqGgy9>

Дополнительные вопросы про исследование можно задать мне в личных сообщениях.».

В иных интернет-источниках инструкция размещена следующая:

«Добрый день!

Меня зовут Болдырева Алина. Я пишу магистерскую диссертацию на тему «Копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях».

В рамках данного исследования изучается связь выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнёра и типа привязанности к изменившему партнёру.

Заполнение анкеты займёт в среднем 15-20 минут. Все ответы анонимны.

Если Вам приходилось сталкиваться с такой трудной жизненной ситуацией, как измена своего партнёра, я буду благодарна, если Вы поделитесь своим опытом.

Заполнить анкету можно по ссылке:
<https://forms.gle/BGacqnSoLRYYqGgy9>

Дополнительные вопросы про исследование можно задать мне в личных сообщениях (в некоторых источниках указывалась почта: lina.boldyрева2017@yandex.ru).».

При получении анкеты на почту или лично в печатном виде, испытуемые получали следующую инструкцию (она прикреплена для всех в шапке гугл-формы):

«Данное исследование проводится в рамках написания научно-исследовательской работы по изучению связи выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнера и особенностей обманутой стороны.

При необходимости можно указать адрес электронной почты для получения результатов исследования.

Заполнение формы займет около 20 минут. Заранее благодарим за Ваши ответы.

*Заполняя форму, Вы даете согласие на обработку персональных данных.».

К каждому тесту в описании гугл-формы прикреплены соответствующие инструкции:

❖ **Опыт близких отношений:** «ниже приводится возможное поведение человека в отношениях. Внимательно прочитайте утверждение и выберите, согласны Вы с утверждением или нет (описанное поведение должно соотноситься с Вашим личным в отношениях, где произошла измена)».

❖ **Копинг-поведение:** «ниже приводятся возможное поведение человека на трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Вспомните свое поведение после информации о том, что Вам

изменил Ваш партнер в отношениях и выберите соответствующий ответ».

2.1.4. ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Анализ результатов авторской анкеты

Опираясь на контролируемые переменные и характеристики необходимых респондентов, в обработку данных включены 368 человек из 416.

Анализируя ответы испытуемых на вопросы авторской анкеты, мы получили следующие результаты:

1) количество репрезентативных испытуемых 368 человек, из них 167 мужчин (45%) и 201 женщина (55%). Результаты представлены на Рисунке 1.

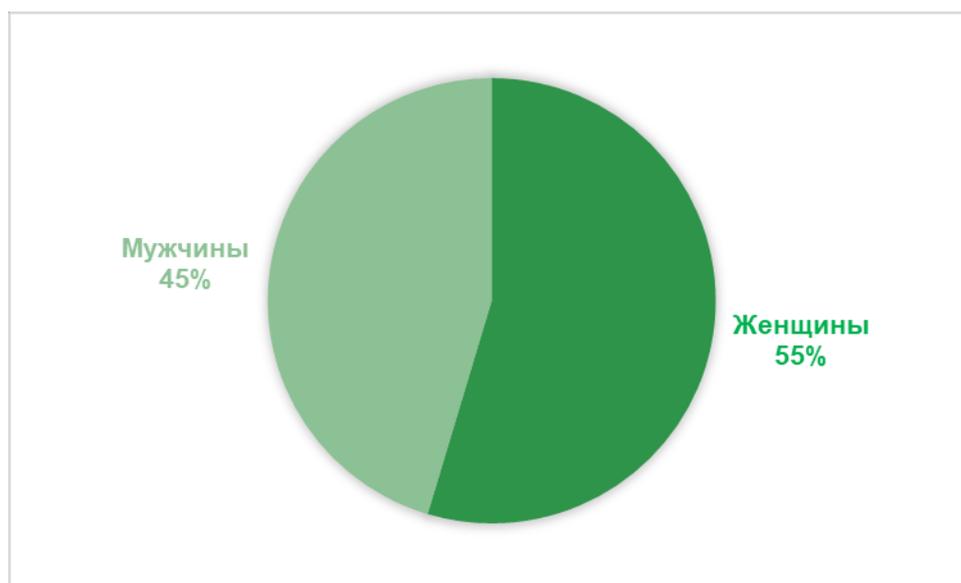


Рис. 1 – Распределение репрезентативных испытуемых по полу

На основании данных результатов, мы можем сделать вывод о том, что и мужчины, и женщины в равной степени изменяют своим партнерам по близким отношениям. Соответственно и различия в количестве испытуемых, переживающих измену партнера в близких отношениях практически не обнаружены. Вероятнее всего, незначительное различие связано с тем, что

мужчины в меньшей степени готовы делиться своим опытом в ситуации измены партнера, чем женщины.

2) возраст репрезентативных испытуемых: от 18 до 50 лет. Результаты представлены на Рисунке 2 и Рисунке 3.

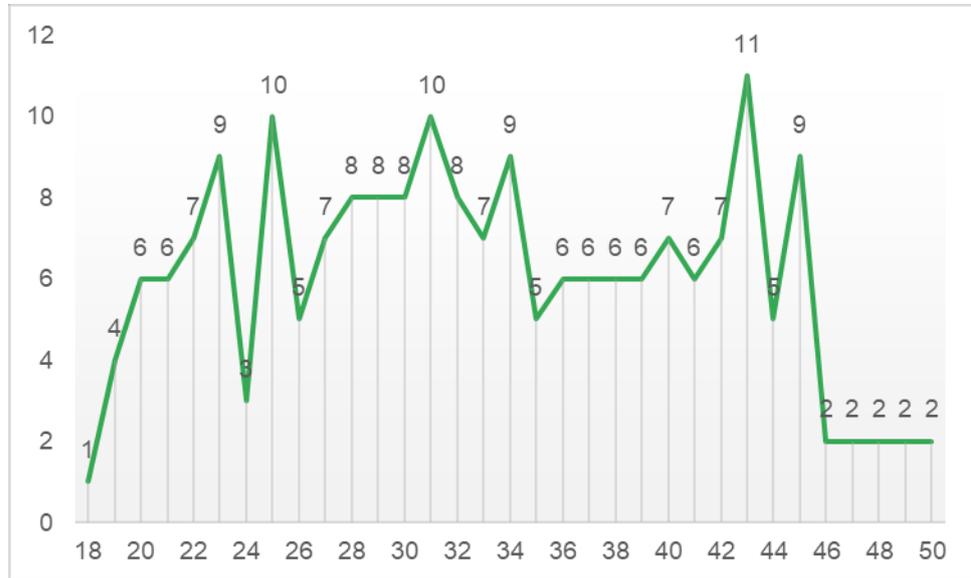


Рис. 2 – Распределение репрезентативных испытуемых по возрасту
(женщины)

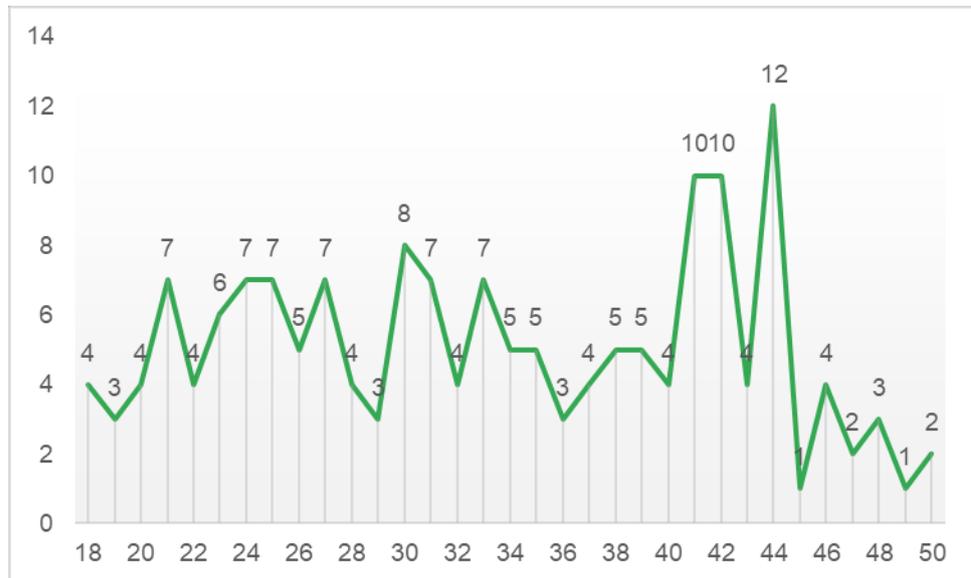


Рис. 3 – Распределение репрезентативных испытуемых по возрасту
(мужчины)

Исходя из представленных результатов на графике, мы видим, что пик встречаемости переживания измен партнера по близким отношениям приходится на 25, 31 и 43 года у женщин и на 41, 42 и 44 года у мужчин. Переживание измены партнера в близких отношениях также накладываются на нормативные кризисы по Д. Левинсону [Levinson]. Что может влиять на выбор неконструктивной копинг-стратегии в период переживания трудной жизненной ситуации.

3) длительность близких отношений с партнером, который изменил, среди репрезентативных испытуемых: от 1 месяца до 23 лет. Результаты представлены на Рисунке 4 и Рисунке 5.

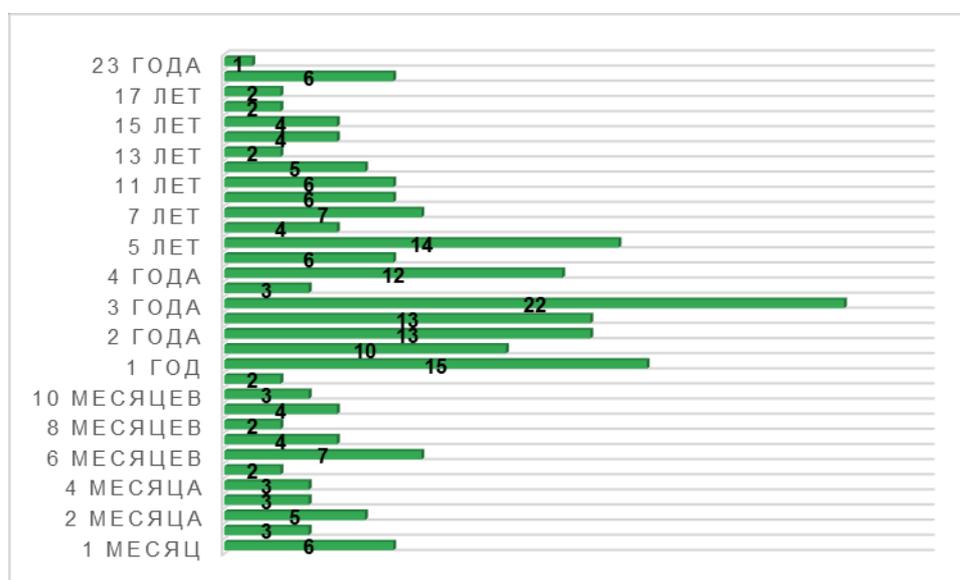


Рис. 4 – Распределение женской выборки по длительности близких отношений с партнером, который изменил

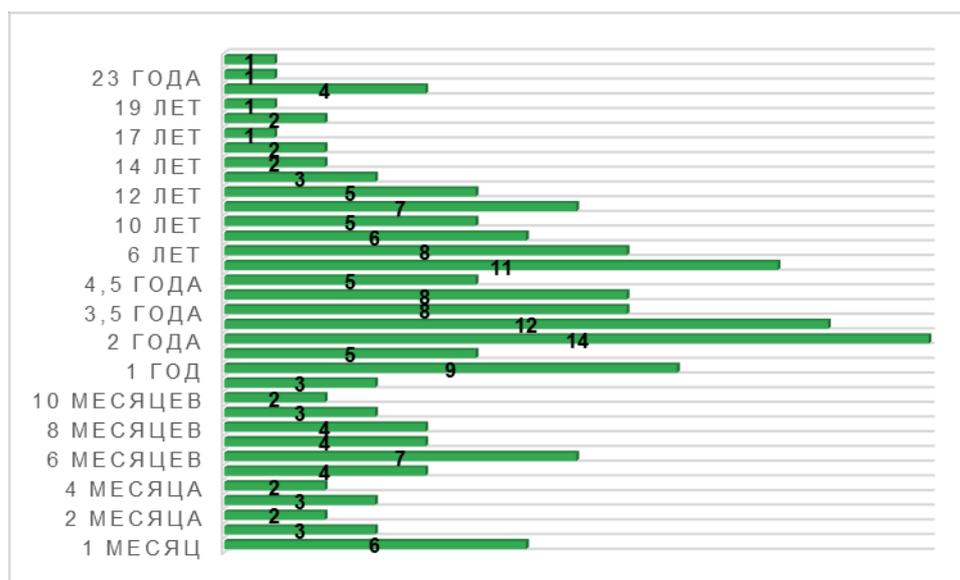


Рис. 5 – Распределение мужской выборки по длительности близких отношений с партнером, который изменил

Проанализировав графики распределения репрезентативных испытуемых по длительности близких отношений с партнером, который изменил, среди мужчин и женщин, мы видим, что частота встречаемости измены партнера в таких отношениях чаще всего приходится на 1, 2, 3 и 5 года отношений. Данные результаты совпадают с кризисными периодами совместных отношений, которые сопровождаются частыми конфликтами по любому поводу, агрессивным поведением и нежеланием слушать вторую половину, отсутствием интимной жизни (или ее ухудшением), потерей интереса к партнеру, а также однообразием и скукой. Сам кризис в отношениях также может влиять на выбор неконструктивной копинг-стратегии в ситуации измены партнера.

4) статус отношений с партнером, который изменил, среди репрезентативных испытуемых в процентном соотношении: официальный брак (39,95%), сожительство (29,62%), только церковное венчание (0%) и пара без совместного быта (30,43%). Результаты представлены на Рисунке 6.

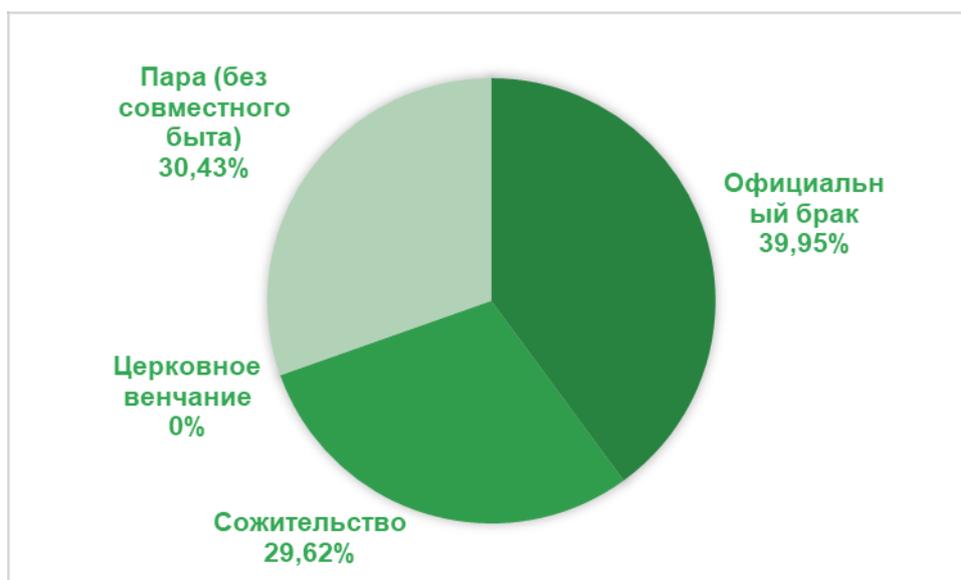


Рис. 6 – Распределение репрезентативных испытуемых по статусу отношений, где произошла измена партнера в близких отношениях

Полученные результаты, представленные на графике, могут свидетельствовать о том, что измена партнера может произойти в любых отношениях, как официально зарегистрированных, так и не зарегистрированных, как с совместным бытом, так и без него.

Различия данных по статусам «Официальный брак» и «Сожительство» связано с нежеланием молодых людей заключать официальные браки. Это явление может быть связано с экономическими причинами, а именно со снижением доходов населения; со страхами распада брачного союза и др.

Нулевые показатели по статусу «Только церковное венчание», могут говорить о том, что сейчас в церквях очень редко готовы венчать без официального брака, более того в церкви незаконное сожительство не приветствуется. Но поскольку все-таки есть исключение, значит такие союзы есть, поэтому отсутствие в них измен может быть связано с тем, что измена в вере является большим грехом. Возможно, нулевой показатель связан с тем, что верующие семьи довольно закрыты от общества и не готовы делиться грехами с другими.

Показатель по статусу «Пара (без совместного быта)» может говорить о том, что предпочтения в моногамии сменяются полигамией, молодым людям хочется все больше новых ощущений, нового опыта, где-то встречается месть или недопонимание.

Все данные авторской анкеты позволили скорректировать выборку по контролируемым переменным.

Анализ выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях среди мужчин

Для подтверждения гипотезы о том, что мужчины в ситуации измены партнера в близких отношениях выбирают копинг-стратегию, ориентированную на избегание использован критерий Краскела – Уоллиса (H-критерий).

Результаты выбора мужчинами копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях представлены в Таблице 1 и на Рисунке 7.

Таблица 1

Результаты выбора мужчинами копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях

	<i>Копинг, ориентированный на решение задачи</i>	<i>Копинг, ориентированный на эмоции</i>	<i>Копинг, ориентированный на избегание</i>
М	49,72	44,96	46,46
Н	5,67, при $p > 0,05$		

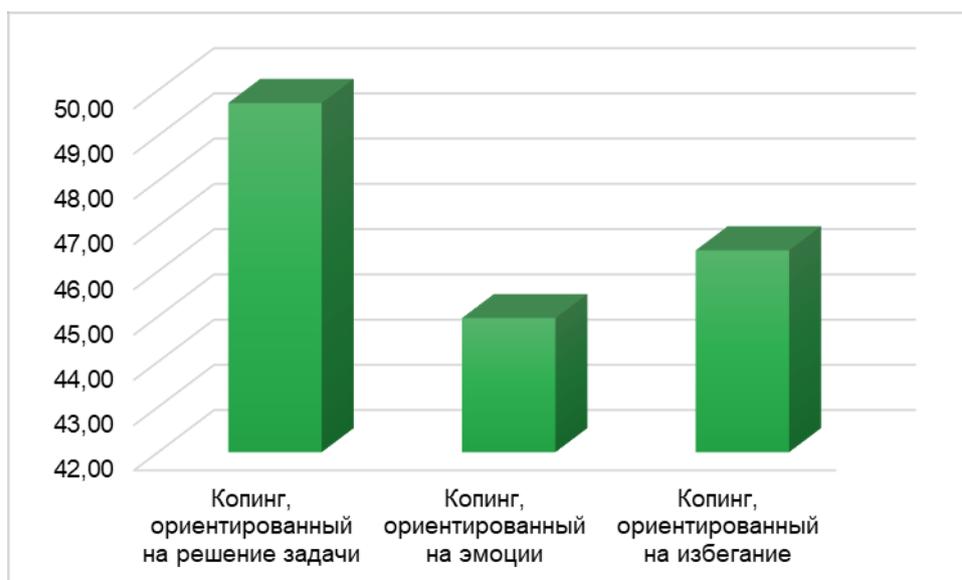


Рис. 7 – Результаты выбора мужчинами копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях

Анализ значимых различий, полученный при помощи Н-критерия Краскела - Уоллиса позволил получить следующие результаты: значимые различия в выборе мужчинами определенной копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях не обнаружены, следовательно, гипотеза не подтвердилась. Из этого следует, что мужчины в ситуации измены партнера в близких отношениях могут выбрать тот или иной копинг.

Та часть мужчин, которая в ситуации измены партнера в близких отношениях предпочитает выбирать копинг-стратегию, ориентированную на решение задачи, будет самостоятельно стремиться к разрешению проблемы и поиску различных путей решения, в исключительных случаях обратится за помощью к другим людям или информационным источникам. Схема разрешения проблемы будет строится следующий образом: 1) предварительный анализ проблемы; 2) выбор личных приоритетов; 3) обращение к собственному опыту решения аналогичных проблем; 4) стремление контролировать ситуацию; 5) ориентация на необходимость решения проблемы; 6) практическая реализация своих планов.

Та часть мужчин, которая в ситуации измены партнера в близких отношениях предпочитает выбирать копинг-стратегию, ориентированную на эмоции, будет испытывать и проявлять определенные психические состояния, а именно: внутреннюю и внешнюю агрессию, фиксироваться на переживаниях своей беспомощности, сосредотачиваться на собственных недостатках, раздражаться или впадать в апатию, переживать сильное нервное напряжение.

Та часть мужчин, которая в ситуации измены партнера в близких отношениях предпочитает выбирать копинг-стратегию, ориентированную на избегание, будет стремиться отвлечься или прибегать к социальному отвлечению. В первом случае проявляется отвлечение с помощью прогулок, еды, чтения книг, просмотра телевизора, стремления побыть в одиночестве, отдалиться от тревожащей ситуации, прослушивания музыки, погружения в сон, занятия спортом и др. Во втором случае под социальным отвлечением имеется в виду – выговориться, обратиться за помощью, поделиться своими переживаниями с окружающими людьми и др.

Таким образом, выбор копинг-стратегии мужчинами не является однозначным и скорее определяется личным способом поведения, сформированным в индивидуальном опыте.

Анализ выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях среди женщин

Для подтверждения гипотезы о том, что женщины в ситуации измены партнера в близких отношениях выбирают копинг-стратегию, ориентированную на решение задачи использован критерий Краскела – Уоллиса (H-критерий).

Результаты выбора женщинами копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях представлены в Таблице 2 и на Рисунке 8.

Таблица 2

**Результаты выбора женщинами копинг-стратегий в ситуации
измены партнера в близких отношениях**

	<i>Копинг, ориентированный на решение задачи</i>	<i>Копинг, ориентированный на эмоции</i>	<i>Копинг, ориентированный на избегание</i>
М	53,68	48,5	48,1
Н	21,13, при $p \leq 0,01$		

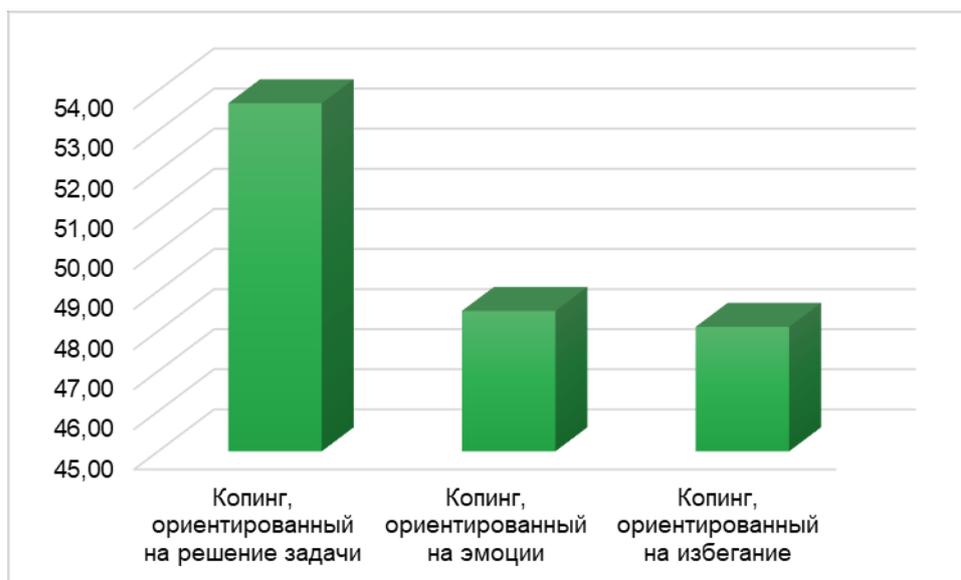


Рис. 8 – Результаты выбора женщинами копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях

Анализ значимых различий, полученный при помощи Н-критерия Краскела - Уоллиса позволил получить следующие результаты: значимые различия в выборе женщинами определенной копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях обнаружены, следовательно, гипотеза подтвердилась. Женщины в ситуации измены партнера в близких отношениях предпочитает выбирать копинг-стратегию, ориентированную на решение задачи.

В такой трудной жизненной ситуации женщины будут самостоятельно стремиться к разрешению проблемы и поиску различных путей решения, в исключительных случаях обратятся за помощью к другим людям или информационным источникам.

Схема разрешения проблемы будет строится следующий образом: 1) предварительный анализ проблемы; 2) выбор личных приоритетов; 3) обращение

к собственному опыту решения аналогичных проблем; 4) стремление контролировать ситуацию; 5) ориентация на необходимость решения проблемы; 6) практическая реализация своих планов.

И это, на наш взгляд, является достаточно интересным фактом. Женщины, несмотря на предрасположенность к эмоциональному поведению, в сложной ситуации демонстрируют практический интеллект, направленный на решение конкретных жизненных задач. Это, с одной стороны, помогает им выйти из сложной ситуации, связанной с изменой партнера, и продолжить отношения, стабилизировать их. А с другой стороны, это может привести и к эмоциональному дискомфорту, напряжению, оставшемуся после измены партнера (когда «разум с сердцем не в ладах»).

Анализ значимых различий между мужчинами и женщинами в выборе копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях

Выделение групп мужчин и женщин осуществлялось на основе авторской анкеты.

Для подтверждения гипотезы о различиях выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях среди мужчин и женщин использован U-критерий Манна-Уитни.

Результаты представлены в Таблице 3, а также на Рисунке 9.

Таблица 3

Достоверность различий между мужчинами и женщинами в выборе копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях

Показатели	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень достоверности, р
	Мужчины	Женщины		
Копинг, ориентированный на решение задачи	49,72	53,68	14654,5	≤0,05

Показатели	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень достоверности, р
	Мужчины	Женщины		
Копинг, ориентированный на эмоции	44,96	48,5	14609,5	$\leq 0,05$
Копинг, ориентированный на избегание	46,46	48,1	16030	$> 0,05$

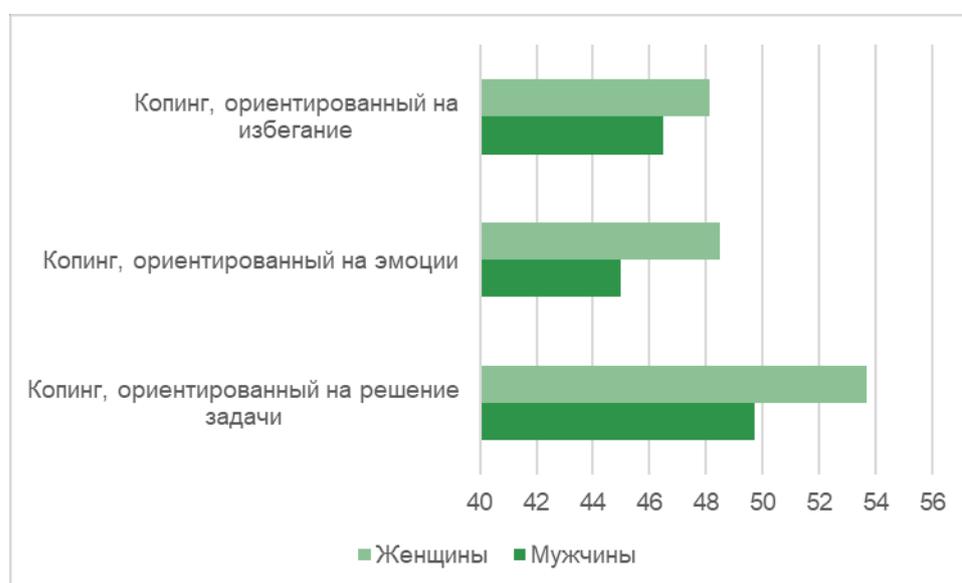


Рис. 9 – Гендерные различия в выборе копинг-стратегий в ситуации
измены партнера в близких отношениях

Анализ значимых различий, полученный при помощи U-критерия Манна-Уитни, позволил получить следующие результаты: значимые различия между группами мужчин и женщин обнаружены между конструктивной копинг-стратегией, ориентированной на решение задачи и неконструктивной копинг-стратегией, ориентированной на эмоции, следовательно, гипотеза подтвердилась.

Конструктивная копинг-стратегия является успешным копингом, потому что в конечном итоге приводит к преодолению трудной ситуации. К

конструктивным относятся опора на собственные силы или обращение за помощью к другим при достижении целей; анализ ситуации, ее планирование, переосмысление. А неконструктивная копинг-стратегия является неуспешным копингом, потому что препятствует преодолению трудной ситуации. Неконструктивными стратегиями являются предрасположенность к использованию психологических защит; избегание; агрессивные реакции.

Женщины чаще выбирают копинг, ориентированный на решение задачи, чем мужчины. Это очень любопытный факт: мужчины не хотят решать проблемы. Можно предположить, что осознание собственной значимости и уверенности порождает у них перекладывание ответственности за решение задачи в ситуации измены на партнера, ситуацию и т.п. А это значит, что в такой трудной жизненной ситуации, как измена партнера в близких отношениях, женщины проводят предварительный анализ проблемы, выбирают личные приоритеты, обращаются к собственному опыту решения аналогичных проблем, стремятся контролировать ситуацию, ориентируются на необходимость решения проблемы и практическую реализацию своих планов. Сам копинг включает в себя: достижение цели своими силами, обращение за помощью к другим людям, переосмысливание проблемной ситуации, изменения в себе, поиск информации во внешних источниках (литература, интернет, обсуждение со специалистом), поиск различных путей решения проблемы.

Также женщины чаще мужчин выбирают копинг, ориентированный на эмоции. У выбравших такую копинг-стратегию наблюдается внешняя и внутренняя агрессия, фиксация на переживании своей беспомощности, сосредоточенность на собственных недостатках, раздражение или апатия, переживание сильного нервного напряжения. Такая форма поведения традиционно приписывается женщинам, в силу их более высокого уровня эмоциональности, по сравнению с мужчинами.

Вероятнее всего, нами не обнаружены значимые различия в выборе неконструктивной копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчинами и женщинами, ориентированной на избегание. Потому

что в современном мире границы между мужским и женским поведением стираются. Сейчас мужчины уже не желают держать все в себе и стремятся выговориться, обратиться за помощью и т.п. А женщины, наоборот, стремятся, как и мужчины, к игнорированию и отвлечению от ситуации, с помощью прогулки, еды, чтения книг, просмотра телевизора, стремления к уединению, прослушивания музыкальных композиций, погружения в сон, занятия спортом.

Анализ типа привязанности мужчин в отношениях

Для подтверждения гипотезы о том, что мужчины в близких отношениях используют тип привязанности «Избегающий» использован критерий Краскела – Уоллиса (H-критерий).

Результаты типа привязанности мужчин в отношениях представлены в Таблице 3 и на Рисунке 10.

Таблица 3

Тип привязанности мужчин в отношениях

	Тревожный	Надежный	Избегающий
М	6,66	7,04	7,11
H	0,87, при $p > 0,05$		

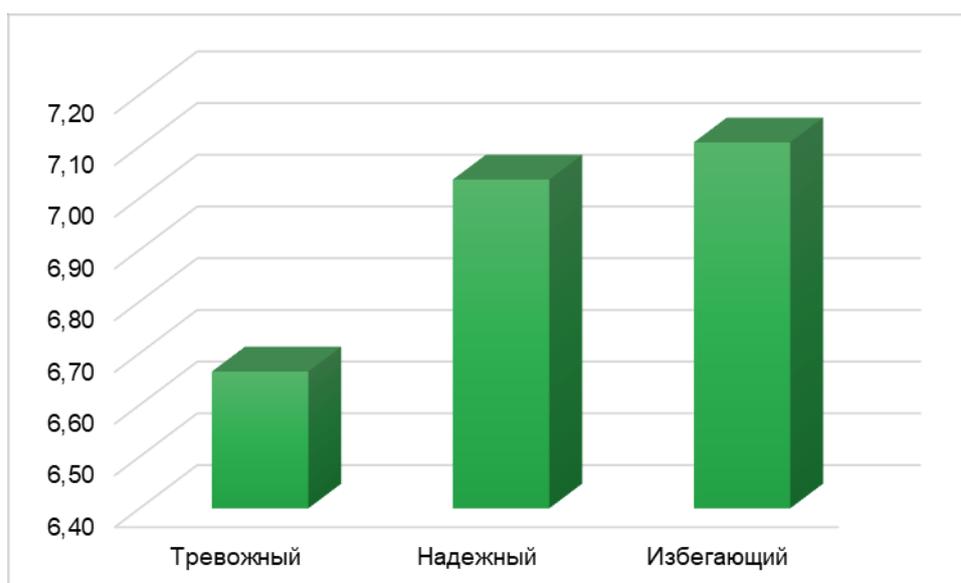


Рис. 10 – Тип привязанности мужчин в отношениях

Анализ значимых различий, полученный при помощи Н-критерия Краскела - Уоллиса позволил получить следующие результаты: значимые различия в использовании мужчинами определенного типа привязанности в отношениях не обнаружены, следовательно, гипотеза не подтвердилась. Из этого следует, что мужчины в отношениях используют различные типы привязанности. Скорее всего, тип привязанности является результатом индивидуального опыта человека, особенностью нервной системы, но не социальных стереотипов, в том числе приписываемых мужчине.

Те мужчины, которые предпочитают в отношениях тип привязанности «Тревожный», очень восприимчивы к переменам настроения и поступкам любимого человека. Отношения для них полны переживаний и тревог. И в результате они говорят и делают то, о чем впоследствии сожалеют. Но если любимый человек поддержал такого мужчину, то они уже меньше волнуются.

Те мужчины, которые предпочитают в отношениях тип привязанности «Надежный», дарят нежность и любовь своему партнеру. Они наслаждаются близостью и не боятся потерять отношения. Такие мужчины умеют донести до любимого человека свои потребности и желания, правильно интерпретируют его эмоции и адекватно реагируют.

Те мужчины, которые предпочитают в отношениях тип привязанности «Избегающий», ценят независимость и самодостаточность, которые не готовы променять на близкие отношения. Хоть их и тянет к любимому человеку, но они держат комфортную для себя дистанцию. Они всегда начеку и не допускают попыток контролировать их и заходить на их территорию.

Скорее всего, тип привязанности – это опыт, который мужчины получают в отношениях с родителями, трансформируя его на собственные отношения, а также индивидуальный опыт, полученный в близких отношениях с партнером.

Анализ типа привязанности женщин в отношениях

Для подтверждения гипотезы о том, что женщины в близких отношениях используют тип привязанности «Надежный» использован критерий Краскела – Уоллиса (H-критерий).

Результаты типа привязанности женщин в отношениях представлены в Таблице 4 и на Рисунке 11.

Таблица 4

Тип привязанности женщин в отношениях

	Тревожный	Надежный	Избегающий
М	6,56	6,89	4,9
Н	38,76, при $p \leq 0,01$		

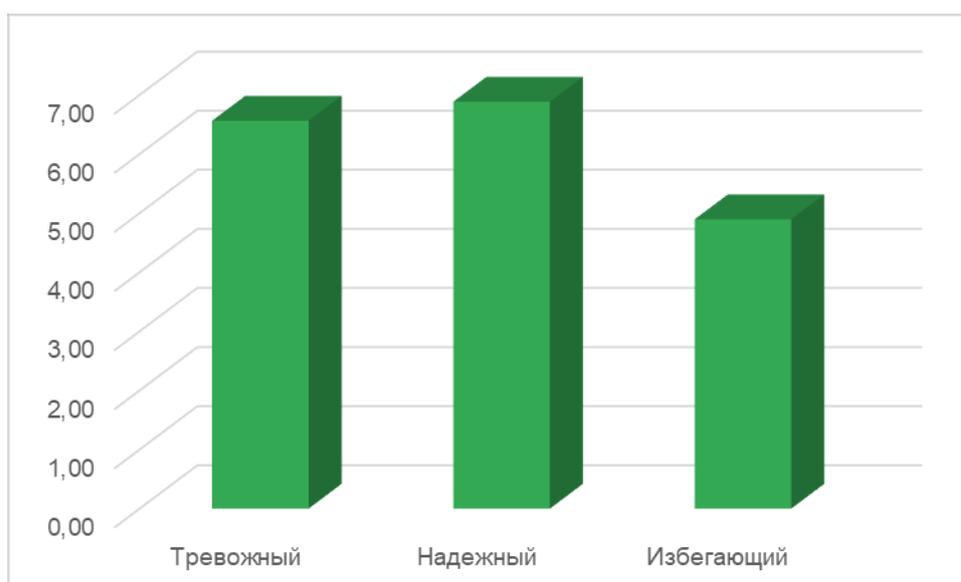


Рис. 11 – Тип привязанности женщин в отношениях

Анализ значимых различий, полученный при помощи H-критерия Краскела - Уоллиса позволил получить следующие результаты: значимые различия в использовании женщинами определенного типа привязанности в отношениях обнаружены, следовательно, гипотеза подтвердилась. Из этого следует, что женщины в отношениях используют тип привязанности «Надежный».

Женщинам комфортно рядом с любимым человеком, они нежные и заботливые. Для них естественно дарить нежность и любовь. Они наслаждаются близостью и не боятся потерять отношения. Они умеют донести до любимого свои потребности и желания, правильно интерпретируют его эмоции и адекватно реагируют.

Одна из значимых ролей, которые приписываются женщинам, это роль женщины «хранительницы очага». Выполнение этой роли предполагает именно такое качество, как надежность. На наш взгляд именно такая ориентация в близких отношениях и приводит женщин в ситуации измены партнера использовать стратегию ориентации на решение задач, для того чтобы сохранить эти отношения.

Анализ значимых различий между типами привязанности в отношениях
мужчин и женщин

Выделение групп мужчин и женщин осуществлялось на основе авторской анкеты.

Для обнаружения различий в типах привязанности в отношениях среди мужчин и женщин использован U-критерий Манна-Уитни.

Результаты представлены в Таблице 5, а также на Рисунке 12.

Таблица 5

**Достоверность различий среди мужчин и женщин по типам
привязанности в отношениях**

Показатели	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень достоверности, р
	Мужчины	Женщины		
Тип привязанности «Тревожный»	6,66	6,56	16713,5	>0,05
Тип привязанности «Надежный»	7,04	6,89	16402,5	>0,05

Показатели	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень достоверности, р
	Мужчины	Женщины		
Тип привязанности «Избегающий»	7,11	4,9	12140,5	≤0,001

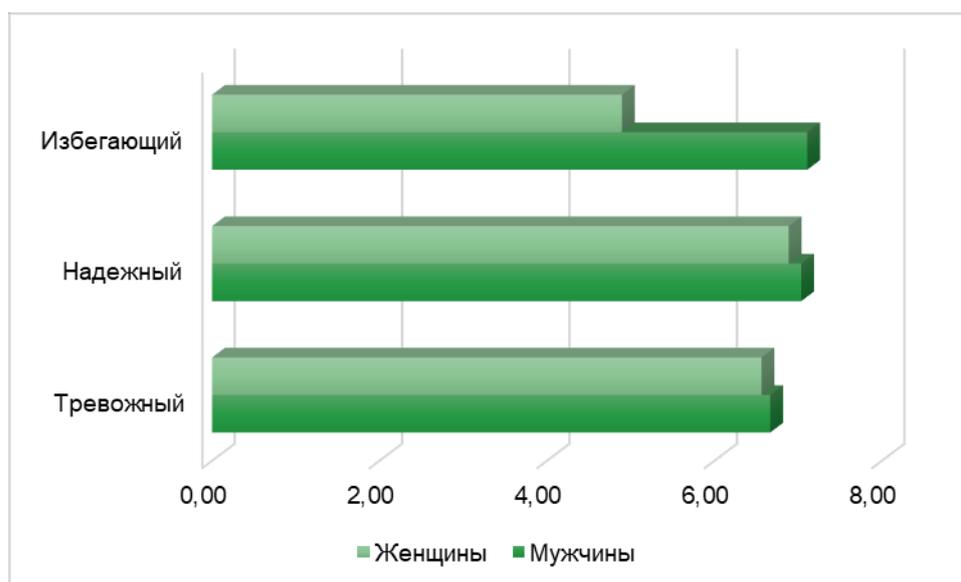


Рис. 12 – Различия среди мужчин и женщин по типам привязанности в отношениях

Анализ значимых различий, полученный при помощи U-критерия Манна-Уитни, позволил получить следующие результаты: значимые различия между группами мужчин и женщин обнаружены между типом привязанности «Избегающий».

Мужчины в отношениях чаще используют тип привязанности «Избегающий», чем женщины.

Независимость и самодостаточность для них важнее всего, они не готовы променять их на близкие отношения. Хотя мужчин и тянет к любимому человеку, но они держат комфортную для себя дистанцию. Всегда начеку и не допускают попыток контролировать себя или заходить на свою территорию.

Вероятнее всего, нами не обнаружены значимые различия в других типах привязанности в отношениях (тревожный и надежный), т.к. и мужчины и женщины в отношениях могут быть наполненными переживаниями и тревогой об отношениях и способными дарить нежность и любовь.

Анализ связи выбора копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин и типа привязанности в отношениях

Для выделения групп мужчин и женщин использована авторская анкета.

Для подтверждения гипотезы о взаимосвязи выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин и типа привязанному к нему использован коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена.

Результаты представлены в Таблице 6, а также на Рисунке 13 и Рисунке 14.

Таблица 6

Достоверность взаимосвязей выбора копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин и типа привязанности к партнеру

<u>Мужчины</u>	Решение задачи M=49,72	Эмоции M=44,96	Избегание M=46,46
Тревожный M=6,66	$r = 0,71, p > 0.05$	$r = 0,58, p > 0.05$	$r = 0,17, p > 0.05$
Надежный M=7,04	$r = 0,003, p > 0.05$	<u>$r = 0,18, p \leq 0.05$</u>	$r = 0,73, p > 0.05$
Избегающий M=7,11	$r = -0,13, p > 0.05$	<u>$r = 0,21, p \leq 0.01$</u>	$r = 0,5, p > 0,05$
<u>Женщины</u>	Решение задачи M=53,68	Эмоции M=48,5	Избегание M=48,1
Тревожный M=6,56	$r = -0,1, p > 0.05$	<u>$r = 0,26, p \leq 0.01$</u>	<u>$r = -0,17, p \leq 0.05$</u>
Надежный M=6,89	$r = 0,04, p > 0.05$	$r = -0,09, p > 0,05$	$r = 0,004, p > 0.05$

Продолжение таблицы 6

<u>Женщины</u>	Решение задачи M=53,68	Эмоции M=48,5	Избегание M=48,1
Избегающий M=4,9	r = - 0,05, p>0.05	r = 0,13, p>0.05	r = 0,03, p>0.05

Примечание:

Решение задачи – копинг, ориентированный на решение задачи; **Эмоции** – копинг, ориентированный на эмоции; **Избегание** – копинг, ориентированный на избегание; **Тревожный** – тип привязанности к партнеру «Тревожный»; **Надежный** – тип привязанности к партнеру «Надежный»; **Избегающий** – тип привязанности к партнеру «Избегающий».



Рис. 13 – Корреляционная плеяда в группе мужчин



Рис. 14 – Корреляционная плеяда в группе женщин

Анализ значимых взаимосвязей, полученный при помощи коэффициента ранговой корреляции r-Спирмена, позволил получить следующие результаты: в группах мужчин и женщин обнаружены значимые взаимосвязи между выбором копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях и типом привязанности к партнеру в отношениях, следовательно, гипотеза подтвердилась. Между параметрами «копинг-стратегии в ситуации измены партнера» и «тип привязанности в отношениях» найдены значимые прямые и обратные корреляционные связи.

При проявлении типа привязанности «избегающий» и «надежный» будет увеличиваться выбор копинг-стратегии, ориентированной на эмоции среди мужчин. Т.е. если для мужчины естественно дарить нежность и любовь, он наслаждается близостью и не боится потерять отношения, умеет донести до любимого человека свои потребности и желания, правильно интерпретирует его эмоции и адекватно реагирует, или наоборот если он независим и самодостаточен, держит дистанцию между собой и партнером, всегда начеку и не допускает попыток контролировать себя или заходить на свою территорию, то в ситуации измены партнера в близких отношениях он будет проявлять внутреннюю агрессию, фиксироваться на переживании своей беспомощности, сосредотачиваться на собственных недостатках и т.п..

При проявлении типа привязанности «тревожный» в отношениях будет увеличиваться выбор копинг-стратегии, ориентированной на эмоции и снижаться вероятность выбора копинг-стратегии, ориентированной на избегание среди женщин. Т.е. женщины, восприимчивые к переменам настроения и поступкам любимого человека, для которых отношения полны переживаниями и тревогой, которые могут сказать то, о чем впоследствии пожалеют, в ситуации измены любимого человека предпочитают чаще проявлять внешнюю и внутреннюю агрессию, фиксироваться на переживаниях своей беспомощности, сосредотачиваться на собственных переживаниях, проявлять раздражение и апатию, чем стремиться к отвлечению.

Также из полученных результатов подтвердилась гипотеза о том, что личности с тревожным типом привязанности в ситуации измены партнера в близких отношениях выбирают копинг-стратегию, ориентированную на эмоции. Нами не подтвердились гипотезы о том, что личности с надежным типом привязанности в отношениях в ситуации измены партнера в близких отношениях предпочитают выбирать копинг-стратегию, ориентированную на решении задачи, а личности с избегающим типом привязанности – копинг, ориентированный на избегание.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

При помощи авторской анкеты нам удалось определить репрезентативных испытуемых для нашей выборки. Выделить ключевые группы и предположить причины выбора неконструктивных копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях.

С помощью методов математической статистики, нами проверены 7 частных и 2 основные гипотезы. Получены следующие результаты:

1. Мужчины в ситуации измены партнера в близких отношениях предпочитают использовать различные копинг-стратегии: самостоятельно разрешать сложившуюся проблему, в исключительных случаях обращаться к внешним источникам; эмоционально проживать сложившуюся проблему; использовать отвлечение.
2. Женщины в ситуации измены партнера в близких отношениях предпочитают самостоятельно разрешать сложившуюся проблему, в исключительных случаях обращаться к внешним источникам.
3. Мужчины в отношениях могут проявлять различные типы привязанности к своему партнеру: им может быть комфортно с любимыми, они будут нежными и заботливыми; они могут нуждаться в близости, много думать об отношениях и беспокоиться о взаимности; а

могут приравнивать близость к утрате независимости и старательно держать дистанцию.

4. Женщины в отношениях являются личностями с надежным типом привязанности, им комфортно рядом с любимыми, они нежные и заботливые.
5. Личности с надежным типом привязанности в отношениях в ситуации измены партнера в близких отношениях не предпочитают выбирать копинг-стратегию, ориентированную на решение задачи.
6. Личности с избегающим типом привязанности в отношениях в ситуации измены партнера в близких отношениях не предпочитают выбирать копинг-стратегию, ориентированную на избегание.
7. Личности с тревожным типом привязанности в отношениях в ситуации измены партнера в близких отношениях предпочитают выбирать копинг-стратегию, ориентированную на эмоции.
8. Выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях различается в зависимости от пола. Значимые различия обнаружены среди мужчин и женщин в выборе конструктивной копинг-стратегии в ситуации измены партнера, ориентированной на решение задачи и неконструктивной копинг-стратегией, ориентированной на эмоции. Женщины чаще предпочитают использовать эти копинги, чем мужчины. Нами не обнаружены значимые различия в выборе неконструктивной копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчинами и женщинами, ориентированной на избегание.
9. Выбор копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях мужчин и женщин связан с типом привязанности к своему партнеру в отношениях. Между параметрами «копинг-стратегии в ситуации измены партнера» и «тип привязанности в отношениях» найдены значимые прямые и обратные корреляционные связи. Копинг-стратегия, ориентированная на эмоции, на прямую взаимосвязана с

типами привязанности «Надежный», «Избегающий» и «Тревожный». Копинг-стратегия, ориентированная на избегание, обратно взаимосвязана с типом привязанности «Тревожный».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В диссертационном исследовании проверены предположения о различиях в выборе копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях среди мужчин и женщин, а также о взаимосвязи между выбором копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях и типом привязанности в них.

За последние десятилетия наблюдается резкий рост числа измен в близких отношениях. Данная тенденция говорит о кризисах в жизни социума в целом и пары в частности. Некоторые индивиды сталкиваются с изменой партнера не в первой, а некоторые лишь однажды, но любая измена любимого человека переживается тяжело. Обманутая сторона переживает предательство, испытывает сильнейшую боль. Многие просто не знают, как ее пережить, к кому можно обратиться. Каждый партнер, которому изменил любимый человек в близких отношениях, выбирает свою копинг-стратегию, позволяющую справиться с данной ситуацией. Кому-то удастся выбрать конструктивную копинг-стратегию, а кто-то выбирает неконструктивную.

Пол обманутой стороны определяет выбор копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях.

А при выраженном проявлении определенных типов привязанности в отношениях будет увеличиваться шанс выбора конструктивных или неконструктивных копинг-стратегий в ситуации измены партнера в близких отношениях.

Данные результаты психологи-консультанты могут использовать в работе с клиентами, которым изменил партнер в близких отношениях. Консультанты должны помнить, что в современном мире и мужчины и женщины предпочитают разрешать проблемы. Поэтому здесь важно помочь клиенту провести предварительный анализ проблемы, определить личный приоритет клиента, обратиться к их собственному опыту разрешения проблем, ориентировать на

необходимость решения проблемы, наметить план действий и практически его реализовать.

Но все же могут встретиться клиенты, которые в ситуации измены партнера выбрали копинг-стратегии, ориентированные на эмоции или избегание. В первом случае консультанту важно прожить с клиентом весь спектр эмоций и вывести его из неблагоприятного психического состояния и привести к благоприятному, а именно разрешению проблемы. А во втором случае необходимо помочь клиенту осознать важность разрешения проблемы и в дальнейшем наметить план по решению данной ситуации.

Психологу-консультанту важно помнить, что выбор копинг-стратегии в ситуации измены партнера в близких отношениях взаимосвязан с типом привязанности в отношениях. Личности с тревожным типом привязанности в отношениях в ситуации измены партнера в близких отношениях предпочитают выбирать копинг-стратегию, ориентированную на эмоции.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Altyntsev, A. V. Some aspects of adultery of the urban population in udmurt republic / A. V. Altyntsev // Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ s.r.o. (Ппара). 2015. № 25. С. 37-39.
2. Berscheid, E. An emerging science of relationships. Close relationships / E. Berscheid, L. Peplau. N. Y.: N. Y., 1983. 58 с.
3. Demographic Yearbook Annuaire démographique / Yearbook Demographic. New York: United Nations, 2019. 990 с.
4. Fincham, F. D. Infidelity in romantic relationships / F. D. Fincham, R. W. May // Current Opinion in Psychology. 2017. № 13. С. 70-74.
5. Fisher, H. E. Serial monogamy and clandestine adultery: Evolution and consequences of the dual human reproductive strategy / H. E. Fisher. New York: NY: Oxford University press, 2011. 35 с.
6. Jeanfreau, M. M. Risk factors associated with women's marital infidelity / M. M. Jeanfreau, A. P. Jurich, M. D. Mong // Contemporary Family Therapy. 2014. T. 36, № 3. С. 327-332.
7. Levinson D.A Conception of adult development// American Psychologist. 1941. С. 3-13.
8. McDaniel, B. T. Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction / B. T. McDaniel, M. Drouin, J. D. Cravens // Computers in human behavior. 2017. № 66. С. 88-95.
9. Munsch, C.L. Her support, his support: Money, masculinity, and marital infidelity / C.L. Munsch // American Sociological Review. 2015. T. 80, № 3. С. 469-495.
10. Randall, A. K. The role of stress on close relationships and marital satisfaction / A. K. Randall, G. Bodenmann // Clinical psychology review. 2009. T. 29, № 2. С. 105-115.
11. Vangelisti, A.L. Communication and marital infidelity / A.L. Vangelisti, M. Gerstenberger. Austin: Cambridge University Press, 2014. 20 с.

12. Айвазова, Д.Г. Семейное неблагополучие в зеркале психологии / Д.Г. Айвазова // Психологические проблемы современной семьи. 2015. сборник тезисов VI-ой Международной научной конференции. С. 10-19.
13. Александрова А. Как пережить предательство любимого человека и прийти в себя после измены. URL: <https://istorii-izmen.ru/> (дата обращения: 08.01.2020).
14. Александрова А. Рассказы жен об изменах из реальной жизни. URL: <https://istorii-izmen.ru/> (дата обращения: 04.11.2019).
15. Ахмадеева, Е.В. Виртуальное пространство как угроза психологической безопасности семьи / Е.В. Ахмадеева // Вестник Башкирского университета. 2014. Т. 19, № 1. С. 242-247.
16. Ахмадеева, Е.В. Понимание супружеской неверности супругами в межнациональном браке / Е.В. Ахмадеева, А. О. Сыч // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. № 42. С. 84-89.
17. Вареца, Е.С. Неудовлетворённость браком как причина супружеских измен / Е.С. Вареца, О.В. Белоус // Педагогика и психология XXI века. 2017. материалы Международной научно-практической конференции, 20-21 апреля 2017 г. С. 13-17.
18. Верещагина, А. В. Трансформация института семьи и демографические процессы в российском обществе: автореферат дис. ... Доктора социологических наук: 22.00.04 / А. В. Верещагина. Ростов-на-Дону: ГНУ «Южный федеральный университет», 2009. 419 с.
19. Вилижинская, К. А. Конфликты в семье: причины и способы разрешения / К. А. Вилижинская, Ю. М. Пойманова, Е. В. Ермолаева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2015. Т. 5, № 12. С. 1522-1522.
20. Воронина, Т. Н. Психология супружеской измены: причины, готовность, гендерные различия / Т. Н. Воронина, А. С. Лукьянов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-2. С. 533-540.

21. Галяутдинова, С. И. Понимание супружеской измены пользователями интернет-пространства / С. И. Галяутдинова, Е. В. Ахмадеева // Вестник Башкирского университета. 2013. Т. 18, № 3. С. 906-911.
22. Гозман, Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. – Москва: Издательство Московского университета, 1987. 176 с.
23. Данилова, Т. Н. Психосемантический анализ представлений о супружеской измене: гендерный аспект / Т. Н. Данилова, Н. А. Кучеровская // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. № 63-2. С. 308-312.
24. Екимчик, О. А. Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающее поведение партнеров / О. А. Екимчик, Т. П. Григорова, Н. С. Смирнова // Вестник Костромского государственного университета. 2014. Т. 20, № 6. С. 278-281.
25. Железков О.А. Измена, психология отношений. URL: <https://www.b17.ru/> (дата обращения: 13.01.2020).
26. Зверева, П. Д. Супружеская неверность: причины и гендерная дифференциация / П. Д. Зверева, В. Е. Василенко // Актуальные вопросы развития современного общества. 2019. сборник научных статей 9-ой Международной научно-практической конференции. С. 200-203.
27. Иванова К.С. Психология измены. URL: <https://studexpo.ru/> (дата обращения: 23.05.2020).
28. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 752 с.
29. Козловскис, И. С. Исследование особенностей отношения к супружеским изменам у современной молодежи / И. С. Козловскис, С. В. Гуров // Наука и знание: инновационные подходы к решению практических профессиональных задач по формированию конкурентоспособных специалистов. 2018. Материалы XX Международной научно-практической конференции. С. 69-71.

30. Колесниченко, Е. И. Супружеские измены как психологическая проблема семейных отношений / Е. И. Колесниченко, Н. А. Фомина // Современные исследования в психологии. 2017. Материалы Международной конференции молодых ученых. С. 250-254.
31. Коржина А. Как мужчина реагирует на женскую измену и как относится к ней? URL: <https://vsezagovori.ru> (дата обращения: 06.01.2021).
32. Кочеткова, Т. Н. Социальные представления о допустимости измены в контексте гендерных отношений / Т. Н. Кочеткова // Мир науки. 2017. Т. 5, № 1. С. 5-11.
33. Крюкова, Т. Л. Измена в близких отношениях: стресс, совладание, последствия / Т. Л. Крюкова, Н. С. Шипова // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. 2016. Сер. Труды Института психологии РАН. С. 329-349.
34. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы / Т. Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. 2013. Т. 19, № 5. С. 184-188.
35. Крюкова, Т. Л. Совладание с жизненными стрессами у партнеров близких отношений: что способствует позитивным последствиям? / Т. Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. 2017. Т. 23, № 4. С. 70-76.
36. Крюкова, Т. Л. Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1, № 1. С. 174-195.
37. Леденцова, С. Л. Супружеская неверность как индикатор нарушения жизненного цикла семьи / С. Л. Леденцова, А. Ш. Гасимова // Современные социально-экономические процессы: проблемы, закономерности, перспективы. 2018. сборник статей V Международной научно-практической конференции. С. 136-141.

38. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. Спб: Прайм-Еврознак, 2012. 512 с.
39. Макеева Е. Как умные женщины реагируют на измену партнера. URL: <https://gurutest.ru/publication/> (дата обращения: 17.05.2020).
40. Макушина, О. П. Специфика отношения к измене у супругов с разным уровнем социально-психологической адаптации / О. П. Макушина // Психология развития и стагнации личности в рамках современного общества. 2015. III Международная научно-практическая Интернет-конференция. С. 55-59.
41. Матвиенко А. Статистика измен. URL: <https://ривенделл.рф/> (дата обращения: 04.11.2019).
42. Мироненко, А. К. Представления об измене молодых супругов / А. К. Мироненко // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2016. № 4. С. 131-136.
43. Москолева Е.В. Ненормативные семейные кризисы: измена. URL: <https://sinyaya-ptitsa.ru/> (дата обращения: 23.05.2020).
44. Музафарова А. Нарративная практика в работе с изменой. URL: <https://narrative.team/> (дата обращения: 07.06.2020).
45. Нарницын Н.Н. Измена. URL: <https://www.naritsyn.ru/> (дата обращения: 07.06.2020).
46. Никитина, Н. Р. Психологические аспекты супружеской неверности / Н. Р. Никитина // Актуальные проблемы и новые технологии медицинской (клинической) психологии и психотерапии. 2016. сборник материалов научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 25-летию факультета медицинской психологии. С. 187-190.
47. Перехов, А. Я. Семейно-сексуальные гармонии и дисгармонии / А. Я. Перехов, В.Н. Думбай. Роснов-на-Дону, 2017. 142 с.

48. Пономарева, И. М. Исследование гендерных различий в отношении к супружеской измене / И. М. Пономарева, Е. В. Калинина // Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения. 2016. Материалы международных научно-практических конференций. С. 66-69.
49. Пугач Н. Ситуация супружеской измены в практике психологического консультирования. URL: <https://www.b17.ru/> (дата обращения: 26.04.2020).
50. Райгородский, Д. Я. Психология семьи. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. 752 с.
51. Резяпова, Л. Р. Исследование гендерных различий в копинг-стратегиях / Л. Р. Резяпова. Уфа: Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы, 2010. 40 с.
52. Рогожина, М. А. Неудовлетворённость браком как причина супружеских измен / М. А. Рогожина, Т. И. Олешко // Студенческая наука XXI века. 2016. № 1 (12). С. 206-209.
53. Рудницкая, Е. А. Измена как одно из следствий кризиса современного брака / Е. А. Рудницкая // Педагогика и психология современного образования: теория и практика. 2018. Материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». С. 45-52.
54. Сержникова, Р. К. Психология семьи. Учебно-методическое пособие / Р. К. Сержникова. Донецк, 2007. 211 с.
55. Силина С. Статистика измен мужчин и женщин в России, сколько жен изменяют в браке, причины. URL: <https://istra-edu.ru/> (дата обращения: 13.01.2020).
56. Смирнова, Н. С. Аналитический обзор исследований неверности и измены в романтических отношениях / Н. С. Смирнова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2013. Т. 19, № 1. С. 117-121.

- 57.Смирнова, Н. С. Совладание с изменой как трудной жизненной ситуацией в романтических отношениях диады / Н. С. Смирнова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2011. Т. 17, № 4. С. 226-230.
- 58.Таболина А. В. Исследование представлений о супружеской измене среди брачных партнеров: кросс-культурный анализ //Общество: социология, психология, педагогика. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 17.05.2021).
- 59.Терещук, К. С. Измена как трудная ситуация в жизни супругов / К. С. Терещук, С. Н. Терещук // Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук. 2018. сборник статей Международной научно-практической конференции. С. 141-144.
- 60.Тюхай, Т. Психологическая травма: причины и следствия / Т. Тюхай. Москва, 2005. 40 с.
- 61.Фонталова, Н. С. Отношение к измене у современной молодежи / Н. С. Фонталова // Baikal Research Journal. 2016. Т. 7, № 4. С. 25.
- 62.Хакимова Е. Привычка предавать. URL: <https://mirnov.ru/> (дата обращения: 17.05.2020).
- 63.Хорс, С. Бабы дуры, или Как быть счастливой женщиной в наше время и в нашей стране / С. Хорс. Спб: ООО Издательство «Питер», 2014. 173 с.
- 64.Цветкова, Н. А. Консультирование семьи в трудных жизненных ситуациях / Н. А. Цветкова // Развитие личности. 2016. № 2. С. 157-178.
- 65.Целуйко, В. М. Быть вместе нельзя расставаться. Как спасти отношения / В. М. Целуйко. Москва: АСТ Москва, Хранитель, У-Фактория, 2008. 256 с.
- 66.Целуйко, В. М. Психология современной семьи / В. М. Целуйко. Москва: ГИЦ «ВЛАДОС», 2007. 135 с.
- 67.Целуйко, В. М. Психология современной семьи / В. М. Целуйко. Москва: ГИЦ «ВЛАДОС», 2004. 288 с.

68. Черемисина Д.С. Копинг-стратегии социально-психологической адаптации подростков группы риска // Социальное партнерство в деятельности психолога: теория и практика: Материалы Международной научно-практической конференции (Тольятти, 15—17 мая 2015 г.). Тольятти: Тольяттинский гос. ун-т, 2015. С. 110—116.
69. Черняева, С. А. Психологическая помощь в процессе христианской самореализации личности / С. А. Черняева // Психологические проблемы самореализации личности. 2002. № 5. С. 150-160.
70. Шепелюк С. Чем грозит незавершенный гештальт в любовных отношениях. URL: <https://love-is.org/> (дата обращения: 26.04.2020).
71. Шипова, Н. С. Собственная измена как стресс в близких отношениях / Н. С. Шипова // Актуальные проблемы психологического здоровья: теория и практика. 2016. Материалы международной научно-практической конференции. С. 143-150.
72. Шипова, Н. С. Совладание с переживанием измены в близких отношениях / Н. С. Шипова. Кострома: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2014. 205 с.
73. Эриксон Э. Г.. Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.