Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Костромской государственный университет

На правах рукописи

Екимчик Ольга Александровна

Психология диадического (совместного) копинга в близких отношениях

Специальность: 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

ДИССЕРТАЦИЯ
на соискание ученой степени
доктора психологических наук

Научный консультант:
Крюкова Татьяна Леонидовна,
доктор психологических наук, профессор

Кострома, 2025

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 4
РАЗДЕЛ I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ 19
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ 19
1.1. Междисциплинарный характер проблемы близких отношений 19
1.2. Методологические основы психологии близких отношений: стратегии, подходы и теории 32
1.3. Понятие, структура и характеристика близких отношений 49
1.4. Динамика близких отношений: концепции, феноменология и факторы 62
1.5. Актуальные проблемы исследования близких отношений в психологии 82
Выводы к первой главе 87
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ 89
2.1. Соотнесение категорий «совладающее поведение» и «близкие отношения» . 89
2.2. Обзор исследований отечественной и зарубежной психологии совладающего поведения в близких отношениях: концепции, подходы и принципы 95
2.3. Классификация стресса и стрессоров близких отношений 107
2.4. Понятие, структура и характеристика диадического копинга 112
2.5. Современные исследования и разработанность проблемы диадического копинга 120
2.6. Концепция развития диадического копинга в близких отношениях 129
Выводы к второй главе 138
ГЛАВА 3. СТРАТЕГИИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ 140
3.1. Трудности и подходы к исследованию диадического копинга в близких отношениях 140
3.2. Психодиагностика близких отношений и результаты авторских разработок по адаптации опросников 144
3.3. Психодиагностика стресса и совладания в близких отношениях и результаты авторских разработок по адаптации опросников 150
Выводы к третьей главе 156

РАЗДЕЛ II. ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ 157

ГЛАВА 4. ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ ВЕРИФИКАЦИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ 157

4.1. Методы и выборка эмпирического исследования диадического копинга в близких отношениях 157

4.2. Эмпирические стратегии организации исследования диадического копинга в близких отношениях 170

ГЛАВА 5 ВЕРИФИКАЦИЯ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ: ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ 174

5.1. Стрессоры и трудности в близких отношениях и совладание с ними 174

5.1.1. Восприятие и оценка партнерами близких отношений повседневных стрессоров 174

5.1.2. Ревность, измена в близких отношениях как внутренние стрессоры 182

5.1.3. Фаббинг как внутренний стрессор близких отношений 186

5.2. Структура и функциональная динамика диадического копинга в близких отношениях 198

5.3. Соотношение индивидуального и диадического копинга, их продуктивность в близких отношениях 216

5.4. Факторы диадического копинга в близких отношениях 239

5.4.1. Индивидуально-психологический фактор диадического копинга 239

5.4.2. Социально-психологический фактор диадического копинга 254

5.4.3. Социокультурный фактор диадического копинга 280

5.5. Диадический копинг как механизм становления совместности в близких отношениях и их стабилизатор 294

Выводы по результатам эмпирического исследования 302

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ 305

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 307

ТЕЗАУРУС 309

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 310

ПРИЛОЖЕНИЕ 368

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования:

Современный мир, его нестабильность, неопределенность, природные и техногенные катастрофы, социально-экономическая неустойчивость, политические процессы оказывают стрессогенное воздействие на человека, на большие и малые общности людей, группы. Проблема совладающего поведения и его исследования сегодня актуальны как никогда. В отечественной науке активно разрабатывается совладающее поведение индивидуального субъекта (Т.Л. Крюкова и др.), разрабатывается совладающее поведение в защитной системе семьи (Е.В. Куфтяк), но очень малочисленны исследования совладающего поведения человека, включенного в общности (А.Л. Журавлев) и группы (Е.П. Белинская). Группа как механизм усиления и продуцирования стресса и группа как механизм совладания со стрессом практически не исследованы. Неясно, каким образом и какое адаптивное поведение проявляет человек, включенный в малую группу и подверженный стрессу: индивидуальное или диадические (групповое), какое будет более продуктивно, особенно, если групповые отношения и принадлежность ценны, а от сохранности группы зависит эффективность ее функционирование и адаптация субъекта. В этом ракурсе проблема диадического копинга приобретает особую актуальность.

В настоящее время в обществе дифференцировался и продолжает расширяться паттерн партнерских взаимодействий, в то же время растет количество людей, которые предпочитают осознанное одиночество и совсем не иметь партнера. Близкие отношения претерпевают трансформации. Можно констатировать противоречие: между значимостью в жизни человека, масштабностью распространения в обществе феномена близких отношений и отсутствием теории, концепции, которая данный феномен может объяснить, описать его структуру и содержание, раскрыть механизмы его функционирования и развития.

Близкие отношения подвержены внешним и внутренним негативным воздействиям, которые угрожают их целостности, а также создают напряжение,

стресс у партнеров в диаде. При этом не все и не всегда близкие отношения распадаются и травмируют их субъектов, какие-то укрепляются и продолжают развиваться функционировать дальше. За счет чего сохраняются, укрепляются и продолжают развиваться отношения при негативном воздействии? Близкие отношения существуют в определенной социокультурной среде, следовательно, подвержены ее внешним негативным воздействиям и внутренним стрессорам, которые создают напряжение в диаде, порождают нестабильность, угрожают ее целостности, развитию и функционированию. Несмотря на это, немало аспектов диадического совладания не разработаны ни в отечественных, ни в зарубежных исследованиях, до сих пор неясно: когда и как формируется диадический копинг, как вид совладающего поведения диады, группового субъекта? Как он соотносится с индивидуальным совладанием каждого из партнеров? В отношении каких стрессоров будет эффективней диадический копинг, а в отношении каких - индивидуальный? Таким образом, мы обозначили существующие противоречия и пробелы в психологии диадического копинга как типа совладающего поведения группового субъекта и близких отношений.

Разработанность проблемы: Теоретический анализ проблемы позволяет утверждать, что в отечественной науке отсутствует методологически оформленное направление - психология близких отношений в рамках психологии межличностных отношений. Можно обнаружить отнесение близких отношений к межличностным отношениям без раскрытия их содержательной сущности и собственно механизмов формирования и функционирования (Н.Н. Обозов). Обобщение имеющихся разрозненных психологических (А.К. Бочавер, Т.П. Григорова, О.А. Екимчик, Т.В. Казанцева, Т.Л. Крюкова, С.Е. Поддубный, В.П. Позняков, М.В. Сапоровская, Е.В. Тихомирова, Н.С. Шипова, A.L. Alexander, A. Aron, E. Berscheid, M.L. Chapman, D.M. Frost, B.W. Hadden, S. Hasen, C. Hendrick, S. Hendrick, M.C. Pistole, P. Regan, A. Roberts, P.R. Shaver, C.V. Smith, R. Sternberg, G.D. Webster и др.), социологических (А.А. Голзицкая, И.С. Голод, И.С. Кон и др.) и антропологических (П. Буайе, М. Л. Бутовская, С.А. Ушакин, Х. Фишер и т.д.) исследований показывает, что интересы ученых сосредоточены на отдельных

компонентах или аспектах близких отношений, на удовлетворенности отношениями в паре, а также на переходе пары к родительству; на равенстве в браке и родительстве; на вопросах эмоциональной регуляции в диаде и совладании со стрессом и тревогой. Акцент ставится на социальном контексте, что повышает валидность результатов. В то же время нет целостного представления о том, что составляет сущность близких партнерских отношений, каковы механизмы их развития, каким закономерностям они подчиняются. В зарубежной психологии проблема близких отношений разрабатывается с середины прошлого века и можно выделить несколько векторов ее развития: теория привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт, K. Bartholomew, K. Brennan, C.L. Hasan, M. Mikulincer, P.R. Shaver и др.); теория взаимовлияния (H.H. Kelley, J.W. Thibaut и др.), эволюционная теория (M. Buss, D.T. Kenrick, St.L. Neuberg, A.E. White), исследования любви и отношений в рамках когнитивно-поведенческого подхода (Д. Майерс, E. Berscheid, P. Regan, R. Sternberg и др.).

При анализе зарубежных исследований близких отношений установлено, что целый ряд авторов указывает прямо или косвенно на стресс как негативный фактор развития и функционирования близких отношений (Дж. Боулби, D. Balliet, S. Columbus, J.L. Derrick; P.W. Eastwick, E.J. Finkel, J.G. La Guardia, J.G. Holmes, H.H. Kelley, M. Mikulincer, S.L. Murray, H. Patrick, F. Righetti, P. Shaver, J.A. Simpson, J.W. Thibaut). Исследователи согласны в том, что роль стресса в понимании отношений немаловажна (G. Bodenmann, T. Revenson, K. Kayser, A.K. Randall и др.); дистресс относят к предикторам разрыва, развода (Д. Майерс, G. Bodenmann) и неблагоприятного развития отношений в паре, их негативных последствий для здоровья и жизни человека вплоть до депрессии и суицида (Э.Г. Эйдемиллер).

В отечественной психологии на протяжении последних трех десятилетий активно разрабатывается проблема совладающего со стрессом поведения (А.Г. Асмолов, Е.П. Белинская, Е.В. Битюцкая, В.А. Бодров, Л.И. Вассерман, И.И. Ветрова, Г.А. Виленская, Н.Е. Водопьянова, Р.М. Грановская, Л.А. Головей, Л.И. Дементий, А.Л. Журавлев, Е.Р. Исаева, Е.Ю. Коржова, Т.Л. Крюкова,

А.С. Кузнецова, Е В. Куфтяк, Т.Д. Марцинковская, А.Б. Леонова, И.М. Никольская, А.Н. Поддьяков, М.А. Сапоровская, Е.А. Сергеенко, Н.А. Сирота, О.Ю. Стрижицкая, Н.В. Тарабрина, С.А. Хазова, Н.Е. Харламенкова М.А. Холодная, В.М. Ялтонский, и др.). Совладание – это адаптивное поведение субъекта, реализуемое им для уменьшения воздействия стрессора и регуляции эмоциональных состояний (Крюкова, 2022). Можно выделить типы совладающего поведения в зависимости от количества человек, вовлеченных в процесс копинга: индивидуальное (индивидуальный субъект) и групповое (групповой субъект), в том числе диадическое (групповой субъект – диада). Исследования индивидуального совладания со стрессом, в том числе, и в близких, супружеских, семейных отношениях активно реализуются последние 20 лет. Проблема группового совладания (а именно, диадического копинга) менее исследована в отечественной науке. Имеются наработки в рамках изучения совладающего поведения семьи (Н.О. Белорукова, Т.В. Гущина, Е.Л. Калугина, Е.М. Королева, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, Е.А. Петрова, М.В. Сапоровская). При этом существуют разные подходы к его пониманию и содержанию (Т.И. Бонкало, Е.Л. Калугина, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк и др.) в рамках отечественной психологии, а также присутствует разнообразие концепций в зарубежной науке, где проблема исследована гораздо шире. Индивидуальный и диадический копинг обладают свойствами, позволяющими их рассматривать как адаптивное поведение. Особенности субъекта индивидуального или диадического копинга и цели, на которые направлены данные типы поведения, определяют их специфичность.

Научная проблема: создание концепции диадического копинга как особого типа совладающего поведения в диадических отношениях, анализ его вклада в динамику и функционирование близких отношений. Обоснованием служат: недифференцированность диадического копинга как группового поведения в близких отношениях; сопряженность развития диадического копинга и близких отношений в диаде как малой группе; неясность, каким образом и за счет чего близкие партнерские отношения остаются устойчивыми к негативному

воздействию стресса; незнание того, что является механизмом сохранения динамического равновесия в близких отношениях, способствует их развитию.

Цель: Обоснование нового научного направления в социальной психологии – психология диадического копинга и разработка концепции диадического копинга как механизма развития близких партнерских отношений, ее верификация в эмпирическом исследовании.

Объект: Совладающее поведение малой группы партнеров близких отношений (диады).

Предмет: диадический копинг как особый тип совладающего поведения диады: структура, функции, динамика; вклад в развитие близких отношений партнеров.

Гипотеза: диадический копинг становится особым самостоятельным типом адаптивного поведения группового субъекта. Он обладает структурой, категориальными характеристиками, сложной динамикой, является механизмом становления совместности и сохранения близких отношений при трудностях, проявляется на разных уровнях жизнедеятельности субъекта-индивида и субъекта-диады.

Частные гипотезы:

1. Структура диадического копинга как группового поведения начинает формироваться в номинальной диаде при столкновении со стрессорами, воздействующими на партнеров близких отношений и актуализирующими групповое состояние – диадический стресс.
2. Близкие отношения партнеров / супругов подвержены воздействию внешних и внутренних стрессоров, которые могут их дестабилизировать и негативно отражаться на содержании и качестве связей партнеров друг с другом.
3. Динамика диадического копинга связана с онтогенезом близких отношений и обусловлена диадическим стрессом группового субъекта в социокультурном контексте.
4. Индивидуальный и диадический копинг у партнеров диады могут быть актуализированы одновременно.

5. Выбор диадических копинг-стратегий и их продуктивность в близких отношениях обусловлены в разной степени социально-психологическим, социокультурным, ситуационным и индивидуально-личностным факторами.

6. Продуктивный диадический копинг в близких отношениях является важным механизмом становления совместности в диаде.

На основе проблемы, цели и гипотез были сформулированы **задачи** исследования:

1. Провести теоретический анализ и систематизацию подходов, концепций к изучению диадического копинга и близких отношений в отечественной и зарубежной психологии для обозначения и концептуализации нового научного направления в социальной психологии «Психология диадического копинга».

2. Охарактеризовать; диадический копинг как тип адаптивного поведения группового субъекта, а диадический стресс как групповое психическое состояние. Разработать структурно-динамическую концепцию развития диадического копинга в близких отношениях.

3. Создать комплексный дизайн теоретико-эмпирического исследования диадического копинга в близких отношениях, его структуры, и динамики, факторов развития и продуктивности, с обоснованием принципа диадичности в организации исследования.

4. Адаптировать новый психодиагностический инструментарий для эмпирического исследования диадического копинга и близких отношений.

5. Описать структурные особенности диадического копинга на разных этапах развития близких отношений и его функциональную динамику.

6. Определить соотношение индивидуального и диадического копинга у человека при совладании со стрессором близких отношений.

7. Установить вклад индивидуально-психологического, социально-психологического и социокультурного факторов в развитие и продуктивность диадического копинга.

8. Охарактеризовать продуктивный диадический копинг как механизм динамического равновесия близких отношений.

Новизна:

1. Создано новое направление в социальной психологии «Психология диадического копинга», изучающее адаптивное поведение группового субъекта – диады в ситуации столкновения с общим или разделяемым партнерами стрессором.
2. Расширены теоретические представления о стрессорах близких отношений, путем их систематизации, обоснована актуальность их дальнейшего исследования. Уточнено понятие диадического стресса и впервые обосновано как групповое психическое состояние.
3. Впервые представлена концепция развития диадического копинга пары (малой группы) в близких отношениях.
4. Диадический копинг как особый тип адаптивного поведения группового субъекта – диады – осмыслен и дифференцирован, в том числе описаны его функции, специфические задачи, параметры и свойства.
5. Впервые подтверждено существование трех уровней динамики диадического копинга: онтогенетического, функционального и ситуативного. Онтогенетический уровень включает формирование и развитие диадических навыков у индивидуального субъекта на протяжении жизни. Функциональный уровень – это формирование и развитие диадического копинга в диаде в процессе ее жизнедеятельности. Ситуативный уровень – это проявление диадического копинга в конкретной ситуации диадического стресса и напряжения при взаимодействии со стрессором. Дана характеристика и описание этапов функциональной динамики диадического копинга в близких отношениях. Выявлено и доказано, что функциональная динамика диадического копинга сопряжена с динамикой близких отношений, становлением группового субъекта. Совместный диадический копинг начинает формироваться в диаде с ее номинального возникновения, является механизмом укрепления близких отношений как при повседневном стрессе, так и при столкновении с кризисными ситуациями.
6. Впервые выявлены и описаны факторы диадического копинга: индивидуально-психологический (мотивация к отношениям, индивидуальные ценности партнеров) и социально-психологический (характеристики близких

отношений, установки партнеров), не обнаруженные ни в каких исследованиях других авторов. Подтверждено влияние социокультурного фактора (контекста, в который погружены отношения) на диадический копинг.

7. В отечественной социальной психологии обозначена категория «близких отношений», обоснована актуальность ее вычленения из «категории «межличностных отношений», с акцентированием специфики содержательных и процессуальных аспектов. Обозначена актуальность и перспективность изучения «близких отношений» в отечественной психологии, с выделением двух возможных стратегий исследования, а именно, 1) изучение близких отношений через призму внутригрупповых процессов и группой динамики; 2) изучение переживаний и моделей близких отношений в субъективной картине мира каждого из партнеров и их сопоставление. Диадический копинг рассмотрен как характеристика близких отношений партнеров.

8. Адаптирован комплекс психодиагностических методик – порядка 10 опросников для изучения различных содержательных аспектов близких отношений и диадического копинга у русскоязычных респондентов с установлением эмпирических норм, а именно: компонентов привязанности, близости, страсти, обязательства; диадического копинга у партнеров, типа гибкости совладания у человека; восприятия и проявления фаббинга в близких отношениях; одиночества.

9. Впервые выявлены закономерности диадического копинга: 1) соотношение диадического и индивидуального копинга у человека, включенного в близкие отношения, опосредовано типом гибкости совладающего поведения индивидуального субъекта и источником происхождения стресса; 2) в близких отношениях женщина выступает инициатором диадического копинга. Диадический копинг мужчины в большей степени обусловлен социально-психологическим фактором, а у женщины индивидуально-психологическим фактором.

10. Впервые надежно подтверждено, что диадический копинг обоснованно назван одним из главных механизмов становления совместности и формирования адаптивного поведения группового субъекта в социокультурном контексте.

Теоретическая значимость: разработка нового научного направления «Психология диадического копинга» вносит вклад в становление и развитие актуальной отрасли психологической науки – социальной психологии. Расширяет проблематику исследований психологии совладающего поведения и социальной психологии. Расширяет представления о поведении группового субъекта в состоянии стресса. Вносит вклад в изучение психологии групповых состояний, понимая диадический стресс – как групповое психическое состояние. Также в работе предложен принцип диадичности в исследовании близких отношений и диадического копинга (обязательно учитывать взаимосвязи и взаимовлияние характеристик партнеров в исследовании).

Практическая значимость: результаты позволяют прогнозировать устойчивость диады к негативным воздействиям нормативных стрессоров на разных этапах ее развития, продуктивность совладающего поведения диады. Результаты исследования представляют интерес для психологического консультирования пар, для психологического просвещения молодежи и взрослых людей, для специалистов, ведущих тренинги. Кроме того, результаты могут быть полезны при разработке учебных курсов по программам бакалавриата и магистратуры по социальной психологии, по психологии здоровья и по психологии семьи с основами семейного консультирования. Также результаты исследования могут быть положены в основу профилактических и коррекционных программ по развитию диадического копинга и укрепления близких отношений партнеров.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: субъектный подход (А.В. Брушлинский, Е.А. Сергиенко, А.Л. Журавлев; С.Л. Рубинштейн), системный принцип (Б.Ф. Ломов), принцип развития и детерминизма (Е.А. Сергиенко); совокупность концепций близких отношений и их развития: теория взаимозависимости (D. Balliet, S. Columbus, H.H. Kelley, F. Righetti, J.W. Thibaut); теория самоопределения (J.G. La Guardia, H. Patrick); равновесная модель отношений (J.L. Derrick, J.G. Holmes, S.L. Murray); модель траектории взаимоотношений (P.W. Eastwick, E.J. Finkel, J.A. Simpson), теория привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт, R.C. Fraley, M. Mikulincer, P.R. Shaver), теория стресса

(Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвин), психология совладания как поведения субъекта (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, Е.А. Сергиенко, С.А. Хазова, и др.), подходы к изучению диадического копинга в близких и супружеских отношениях (G. Bodenmann, J.C. Coyne, A. DeLongis, M.K. Falconier, T.B. O'Brien, A.K. Randall, T. Revenson, D.A.F. Smith и др.). Кроме того, теоретическая основа исследования выстроена на тщательном анализе фундаментальных идей социальной психологии развития малой группы и понимании диады как малой группы (К. Левин, А.В. Петровский, Л.И. Уманский, А.Г. Кирпичник, Т.Л. Крюкова, Н.О. Белорукова) межличностных отношений (А.А. Бодалев, А.А. Кроник, В.Н. Мясищев, Н.Н. Обозов, В.П. Позняков, М.В. Сапоровская), психологии интимных отношений (A. Kinsey, G.E. Dirnbaum, H.T. Reis, B. Wojcizke), психологии психических состояний (А.О. Прохоров).

Методы: в рамках исследования были применены методы: теоретический анализ, синтез и моделирование при формулировке понятий и обоснования эмпирического исследования. Сочетание номотетического и идиографического методов в эмпирическом исследовании заявленной проблемы. В качестве диагностических методик для сбора данных использовался следующий комплекс: интервьюирование и анкетирование, опросники для изучения диадического и индивидуального совладания (Опросник диадического копинга в адаптации О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой; Экспресс-опросник копинга Ч. Карвера и Опросник способов совладания в адаптации Т.Л. Крюковой и др.; Опросник самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом в адаптации О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой); опросники и шкалы для изучения близких отношений (Шкала оценки отношений в адаптации О.А. Сычева; Методика диагностики намерений и ожиданий в ситуации социального обмена с партнером по близким эмоциональным отношениям В.П. Познякова, С.Е. Поддубного; Методика «Включенность другого в шкалу собственной Я-концепции» A. Aron; Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых в адаптации О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой; Треугольная шкала любви в адаптации О.А. Екимчик; Шкала доверия в адаптации Н.О. Белоруковой; Шкала уважения к партнеру в близких отношениях

R. Frei, P.R. Shaver); тесты и опросники для изучения индивидуально-психологических особенностей партнеров близких отношений (Тест экзистенциальных мотиваций В.Б. Шумского и др; Портретный ценностный опросник Ш. Шварца PVQ-R в адаптации Т.П. Бутенко и др.); проективный тест, шкалы и опросники для изучения внутренних стрессоров близких отношений («Реакции на ревность» и шкалы ассоциаций с ревность; Шкала фаббинга в адаптации О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой; Шкала партнерского фаббинга в адаптации О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой; Тематического апперцептивного теста (ТАТ) в адаптации Д.А. Леонтьева; Методика для измерения уровня субъективного ощущения одиночества – UCLA в адаптации Н.Е. Водопьяновой); опросники для изучения социокультурного фактора близких отношений (Шкала сиблинговых отношений в адаптации О.В. Алмазовой; Генеральная шкала воспринимаемого фаббинга V. Chotpitayasunondh и K.M. Douglas; Генеральная шкала фаббинга V. Chotpitayasunondh, K.M. Douglas).

Для обработки применялся контент-анализ и статистические методы: дескриптивная статистика; сравнительный анализ; корреляционный анализ; множественный регрессионный анализ; дисперсионный анализ: однофакторный, многофакторный, с повторными измерениями и многомерный; факторный анализ.

Выборка: 2720 человек в возрасте 18- 77 лет, включая женщин (N1=1516) и мужчин (N2=1204). Из общей выборки 1496 человек приняли участие в основном диссертационном исследовании, включая 618 диад (n=1236), что составило 82,6% респондентов выборки основного диссертационного исследования с продолжительностью близких отношений от полугода до 25 лет. Критериями отбора были: субъективная оценка диадой своих отношений как близких и согласие участвовать в исследовании. Были привлечены 1224 респондента, обязательно имеющие опыт близких отношений, в возрасте 18-77 года (493 мужчины и 731 женщина) для адаптации психодиагностических методик. В исследовании приняли участие русскоговорящие респонденты, проживающие в г. Костроме и Костромской области, а также Центральном Федеральном округе Российской Федерации.

Положения, выносимые на защиту

1. Диадический копинг – это тип совладающего поведения, субъектом которого выступают оба партнера близких отношений, прилагающие индивидуальные и / или совместные копинг-усилия в ситуации стресса. Единицей анализа в исследованиях диадического совладающего поведения выступает диада и отношения в ней, действия самих партнеров.
2. Функции диадического копинга: регуляция эмоциональных состояний в малой группе; сохранение близких взаимоотношений как особенно значимых; приспособление диады к изменяющемуся контексту ситуации. Специфика диадического копинга в соотнесении с индивидуальным проявляется в параметрах: направленность, валентность, сопряженность и динамичность.
3. Динамика близких отношений уязвима к воздействию стресса. Близкие отношения - субъективно значимые партнерские связи, содержательными компонентами которых являются близость, привязанность, вовлеченность, доверие, приверженность, мотивация к поддержанию отношений. Континуальность указанных характеристик у партнеров и степень их согласованности будет определять своеобразие и качество близких отношений в диаде.
4. Диадический копинг как механизм становления совместности группового субъекта - диады способствует формированию / нарушению чувства «мы» через коммуникацию в ситуации воздействия стрессора, рефлексию общих целей, вклада (своего и партнера), оценку продуктивности взаимодействия. Стратегии диадического копинга выступают механизмами регулирования близости в диаде в стрессовой ситуации, так как Другой и отношения с ним, несмотря на ценность, могут выступать источником напряжения.
5. Диадический копинг как групповое поведение предсказывается рядом факторов. Его продуктивность обусловлена характеристиками близких отношений (социально-психологический фактор), индивидуально-психологическими особенностями партнеров (типом гибкости совладания, мотивацией к отношениям,

ценностными ориентациями), содержанием социокультурного контекста (в том числе, источником возникновения и типом стрессора).

6. Динамика диадического копинга является «многослойной». В ней выделяются: онтогенетический аспект, или развитие диадических копинг-навыков в течение жизни индивида в различных парных отношениях; функциональный аспект – возникновение и изменение диадического копинга в диаде при развитии отношений; ситуативный аспект – выработка адаптивного поведения и укрепление отношений при столкновении с идентифицированным стрессором.

7. Диадический копинг партнеров близких отношений направлен на совладание с внешними внутренним диадическими стрессорами. При актуализации внутреннего стрессора наиболее явно проявляется взаимодействие индивидуального и диадического копинга у партнеров. Выбор индивидуальных и диадических копинг-стратегий является ключевой характеристикой совладания диады как малой группы.

Достоверность и надежность полученных результатов, а также выводов, сформулированных на их основе, обеспечивалась сочетанием глубокого теоретического анализа современных исследований психологии диадического копинга, психологии совладания и психологии близких отношений, подбором и применением комплекса валидных эмпирических методов, адекватных предмету и задачам исследования, сочетанием качественного и количественного анализа, репрезентативностью выборки.

Апробация внедрение результатов исследования: результаты научного исследования отражены в 60 публикациях из них 20 статей в рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК при Министерстве науки и высшего образования РФ общим объемом 21,6 печатных листов / личный вклад автора 13,5 печатных листов; 1 авторская монография (10,25 п.л.), 2 коллективных монографии (31,8 п.л.), общим объемом 42,05 печатных листов / личный вклад автора 18,25 п.л.. Основные результаты апробированы и представлены на 2 Международных конгрессах и 21 Российской научной конференции: III Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения» 26-

28 сентября 2013 г., Кострома; IV-я Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие», Кострома, 22-24 сентября 2016 г.; V Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие», Кострома, 26-28 сентября 2019 г; V Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития «Горизонты зрелости», Москва, 16–18 ноября 2015 г.; Седьмой международной конференции по Когнитивной науке, Светлогорск, 20–24 июня 2016 г.; Международной научной конференции «Ананьевские чтения – 2017 преемственность в психологической науке: В.М. Бехтерев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов», Санкт-Петербург, 24–26 октября 2017 г.; VII Международной конференции молодых ученых «Психология - наука будущего», Москва, 14-15 ноября 2017 г.; III Международной научной конференции «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы», Казань, 08–10 ноября 2018 г.; Международной научной конференции «Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития», Москва, 22–23 апреля 2019 г.; Международной научной конференции «Ананьевские чтения — 2021. 55 лет факультету психологии в Санкт-Петербургском государственном университете: эстафета поколений», Санкт-Петербург, 19–22 октября 2021 г.; V Международной научной конференции «Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: субъект субъектная коммуникация как фактор социализации индивида», БГУ, Минск, 23-24 октября 2020 г.; Международной научно-практической конференции "Зейгарниковские чтения. диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований", Москва, 18–19 ноября 2020 г.; Международной научной конференции «Ананьевские чтения — 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.)», Санкт-Петербург, 08–11 декабря 2020 г.; I Международной научно-практической конференции «Жизненные траектории личности в современном мире: социальный и индивидуальный контекст», Кострома, 22-23 апреля 2021 г.; Международной

научной конференции «Ананьевские чтения — 2022. 60 лет социальной психологии в СПбГУ: от истоков — к новым достижениям и инновациям», Санкт-Петербург, 18-21 октября 2022 г.; Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию Института психологии РАН «История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской Академии Наук», Москва, 17-19 ноября 2022 г.; V Всероссийской научной конференции с международным участием «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы», Казань, 08–10 ноября 2023 г.; Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук «Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований», Москва, 12–14 октября 2023 г.; Международной юбилейной научной конференции «Проблемы социальной и экономической психологии: итоги и перспективы исследований», Москва, 7-8 декабря 2023 г.; Международной научной конференции «Андреевские чтения. Социальная психология в современном обществе», Москва, 21-22 июня 2024 г.; VII Международной научно-практической конференции Герценовские чтения: психологические исследования в образовании посвященной Году семьи «Семья как ресурс развития ребенка», Санкт-Петербург, 30–31 октября 2024 г.; 31st International Congress of Psychology (ICP2016), Yokohama, Japan 24-29 July 2016; 32nd International Congress of Psychology, Prague, Czech Republic, 18-23 July 2021.

РАЗДЕЛ I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

1.1. Междисциплинарный характер проблемы близких отношений

В данном исследовании близкие отношения анализируются как контекст диадического копинга партнеров, но при этом необходимо очень четко понимать, что они сами по себе представляют; находятся в междисциплинарном поле исследований в силу своей многогранности, многоаспектности и значимости как в жизни и развитии отдельного человека, так и общества. Различные аспекты проблемы близких отношений выступают предметом исследования не только психологии, но и философии, антропологии, социологии, культурологии, биологии поведения, нейропсихологии, экономики, а также психотерапии и психоанализа.

Антропология и биология поведения рассматривают преимущественно проблемы брака и семьи в различных человеческих сообществах, их роль в процессе эволюции человека (Буайе, 2019, Сапольски, 2021; Вааль де, 2023; Ли, Юн, 2022; Бутовская, 2013).

Антропология пытается найти ответ на следующие вопросы:

1) О формах семьи в различных человеческих сообществах; во всех ли сообществах есть институт семьи?
2) Характерна ли форма брака для всех человеческих групп; почему до настоящего времени существует институт брака?
3) Вопросы семьи и гендерного доминирования, его универсальность.

Х. Фишер (2004/2018), синтезируя достижения антропологии, эволюционной биологии поведения, нейробиологии, генетики, биохимии и психологии, акцентирует внимание на чувствах любви и привязанности в паре, а также их эволюционных корнях. Ею была предпринята попытка проследить наличие парных взаимоотношений и их особенностей у млекопитающих, в частности у приматов.

Обобщив свои многолетние исследования, она выдвигает идею, что в основе системы любви и привязанности человека лежат три стремления, которые являются базой поведения, направленного на брачные игры и репродукцию: вожделение, любовь и привязанность. Она выявила в головном мозге отделы и гормоны, отвечающие за актуализацию каждой из указанных мотиваций.

В отечественной науке анализируется давление полового отбора на мужские и женские особи и его влияние на половое поведение, включая выбор партнера, ухаживания, сексуальные взаимоотношения, формирование пары и последующее родительское поведение (Бутовская, 2022). В результате полового отбора закрепились качества, обеспечивающие репродуктивные преимущества. У мужчин в подавляющем большинстве сообществ репродуктивный успех зависит от их социального статуса и экономического благосостояния.

Согласно теории сексуальных стратегий, именно психологические механизмы определяют сексуальную стратегию мужчины и женщины. В ходе эволюции разных полов сформировались свои предпочтения в выборе партнера:

1) желание иметь больше сексуальных партнеров адаптивно только для мужчин, так как женщины больше ресурсов вкладывают в потомство.

2) При выборе партнера мужчины ориентированы на те качества женщины, которые сигнализируют о ее репродуктивной ценности; женщины – на качества мужчин, свидетельствующие о их способности обеспечить ресурсами и защитой ее и потомство (Бутовская, 2019).

Важным фактором при оценке привлекательности потенциального партнера является брачная стратегия (Фернхайм, 2009): k- стратегия (медленная, включает долгосрочные отношения с одним партнером) или r-стратегия (быстрая, предполагает краткосрочные отношения с разными партнерами). Большинство людей размещаются в континууме между медленной и быстрой стратегиями. Жизненные стратегии частично наследуются, большое влияние имеет обстановка, в которой проходит раннее детство (Буайе, 2019). Модель репродуктивных стратегий закладывается в детском возрасте и остается неизменной в течение жизни. При этом необходимо учитывать, что психосоциальное напряжение в

детском и юношеском возрасте способствует формированию искаженного стереотипа репродуктивных стратегий в зрелости, например, неустойчивые моногамные отношения (характерные для r-стратегии), воспринимаются сначала девочками, а по мере взросления – женщинами, как норма. Основным фактором выбора индивидуальной стратегии брачного поведения у мужчин является наличие или отсутствие отца в его родительской семье либо домохозяйстве. Так, мужчины, выросшие в семье с отцом, формируют с женщинами предпочтительно длительные отношения.

В современном индустриальном обществе реальной становится проблема нестабильности брачных связей. Полигиния становится превалирующим типом брачных отношений (Бутовская, 2022).

Интерес представляют также работы, посвященные анализу брака и брачных отношений. Возникновение тесного союза мужчины и женщины (супружеской пары) для рождения и воспитания потомства является критическим эволюционным изменением. Согласно антропологическому анализу, во всех человеческих сообществах существуют такие устойчивые, предсказуемые связи. Они характеризуются «монополией» на половые отношения, совместное вложение в потомство, безусловной взаимовыручкой и совместным использованием ресурсов (Буайе, 2019). Монополия на половые отношения тесно связана с проблемой ревности (Буайе, 2019; Бутовская, 2022; Фернхайм, 2009; Екимчик, 2011). При этом можно встретить противоречивые точки зрения относительно проявления ревности в отношениях. Согласно исследованиям Р. Хупки (1981) (Приведено по Екимчик, 2011), ревность появляется с возникновением патриархальных отношений и частной собственности. Чем выше ценность частной собственности и материальных ресурсов, тем интенсивней будет выражена ревность. Альтернативная точка зрения предполагает, что ревность свойственна мужчинам и тесно сопряжена со страхом физической измены партнерши (неуверенность в отцовстве), и женщинам, которые опасаются эмоциональных связей партнера с другими женщинами, так как это ставит под угрозу ее и потомство в обеспечении ресурсами, защите (Buss, 2013; Easton, Goetz, Buss, 2015; Buss, 2023; Barbato, et al.,

2024). Мужская ревность не имеет кросс-культурных особенностей, идентично проявляясь при признаках сексуальных отношений с другими или их потенциальной возможности. Женская ревность имеет вариабельность в рамках различных культур, а также определяется ситуативным фактором (Бутовская, 2022).

Анализируется проблема привлекательности мужчины, женщины и выбора партнера в разных странах и культурах. Отмечают роль ольфакторных сигналов, оказывающих влияние на поведение человека при выборе партнера с учетом среды и индивидуальности, базирующихся на бессознательных механизмах. Если говорить о сознательном выборе, то согласно исследованию (Бутовская, 2022) опрошенные юноши и девушки на первом месте выделяют взаимность чувств при выборе партнера. Женщины указывают такие характеристики, как: интеллект, верность, чувство юмора, заботливость, способность постоять за себя. Мужчины отмечают в качестве важных черт: верность, достаточный интеллект, чувство юмора, способность к деторождению.

Буайе (2019) выделяет такие женские критерии привлекательности мужчины: социальный статус, изобретательность, щедрость, мышечная масса, некоторая агрессивность и избирательность. В качестве мужских критериев привлекательности женщин отмечает: соотношение талии к бедрам, молодую гладкую, светлую кожу. Он указывает, что сексуальные предпочтения мужчин и женщин могут меняться с течением времени, условиями, в которых они сформировались (географический и социокультурный фактор).

В исследованиях Х. Фишер (2004/2018) отмечается ситуационный фактор в оценке привлекательности потенциального партнера, в частности стрессовая ситуация усиливает привлекательность женщины для мужчины. Но вопрос привлекательности партнера имеет смысл рассматривать с учетом того, о каких отношениях идет речь: краткосрочных или долгосрочных, так как это будет корректировать критерии выбора партнера (Буайе, 2019; Бутовская, 2022; Regan, 2011). P. Regan (2011) отмечает, что мужчины и женщины проявляют большую готовность пойти на компромисс в отношении некоторых характеристик

потенциального партнера, отталкиваясь от типа рассматриваемых отношений. Как правило, человека привлекают люди, которые обладают похожими физическими, социальными и психологическими особенностями: возраст, политическая ориентация и религиозные убеждения. Ассортативное спаривание является нормой между людьми и предполагает сходство супругов (партнеров) по целому ряду особенностей (Фернхайм, 2009).

Образование временных пар для реализации репродуктивной функции характерно как для птиц, так и для отдельных видов млекопитающих (Фишер, 2004). При этом человеческие пары обладают рядом особенностей, не свойственных другим биологическим видам:

1) Связь часто основана на сильном чувстве привязанности или взаимной привлекательности партнеров, кроме того, есть интуитивное чувство солидарности (общей судьбы, чувство «мы»);
2) Предполагается выстраивание отношений с некровными родственниками;
3) Отец активно включен в жизнь ребенка: проявляет интерес, есть эмоциональные отношения, защита и забота о потомстве (Буайе, 2019).

Брак – это социальный институт, регламентирующий социально-экономические отношения брачных партнеров, а также отношения с родственниками и свойственниками. В браке реализуются длительные репродуктивные отношения между мужчиной и женщиной. К факторам риска супружеской измены можно отнести: личностные особенности (нарциссизм, низкий уровень сговорчивости), индивидуальные (молодость, удовлетворенность браком), а также длительность брачных отношений и наличие потенциальных возможностей для измены (Бутовская, 2022).

Социальные аспекты сексуального и родительского поведения включают в себя нормы приличия, родительские обязанности и сексуальные ограничения. Брак предполагает набор видов деятельности, а также выбор из двух альтернатив: согласие или отказ. Институт брака предполагает бессрочные партнерские отношения, которые включают в себя ряд обязательств, о которых должны знать и

третьи лица, именно поэтому во многих культурах он сопровождается яркой и красочной церемонией.

Таким образом, антропологические исследования сосредоточены на эволюционной ценности брачных отношений, а также механизмах образования пар и партнерства в процессе эволюции. Большинство из них говорит исключительно о репродуктивных функциях партнерства. В отдельных работах имеется анализ проблемы любви и привязанности, и попытка ответить на то, как и с какой целью они возникают в процессе эволюции. Несмотря на то, что Х. Фишер (2004) описывает примеры прототипов любовных отношений в животном мире, брачные отношения у людей долгое время в ряде сообществ заключались на договорной основе между членами сообщества без учета чувств или их наличия у партнеров. Работы антропологов создали базу для эволюционной теории возникновения и развития близких отношений (Kenrick, Neuberg, White, 2013).

Социологические исследования сконцентрированы на социальном институте брака, отношениях и их трансформации по мере развития общества (Гидденс, 2004; Голод, 1994, 2003; Кон, 1989). Есть ряд исследований сексуальности (Kinsey, 1953/1998). Кроме того, социологи рассматривают чувство любви как один из компонентов близких отношений (Рюриков, 1968, 1989; Паниотто, 2004).

По мнению Э. Гидденса (2004) следствием сексуальной революции стали следующие изменения в моногамном браке:

1) стирание двойного стандарта в половой морали;
2) разграничение сексуальности и функции репродукции;
3) признание права женщины получать сексуальное удовольствие и собственной сексуальности;
4) сексуальная сфера стала более открытой;
5) произошла коммерциализация секса;
6) рост толерантности к добрачным половым связям;
7) рост толерантности к нетрадиционному сексу (формам секса);
8) толерантность к гомосексуальным отношениям;
9) разнообразие сексуальной практики в широком масштабе.

Следовательно, происходит смещение акцентов в моногамном браке с репродуктивной и социально-экономической функции на функцию сексуальную и коммуникативную, на отношения между партнерами. Э. Гидденс вводит понятие «чистые отношения», которые предполагают взаимную удовлетворенность партнеров и их завершение, когда она исчезнет. В чистых отношениях происходит реконструирование интимности. Важно то, что отношения – это тесная продолжительная эмоциональная связь с другим человеком. Чистые отношения возникают не в гетеросексуальном браке, а в других контекстах сексуальности.

В. Паниотто (2004) предложил интересную гипотезу о социальных механизмах возникновения моногамной половой любви. Сначала любовь являлась социально-автономной нормой, направленной на «обуздание» полового инстинкта, которая возникла для защиты моногамии. Любовь ориентирована на создание брака и соблюдение верности партнеру. В повседневной реальности эта гипотеза не всегда находит свое подтверждение, ярким примером этому служит супружеская измена.

По мнению И.С. Голода (2008), каждая эпоха имеет свои формы любовных отношений, которые регулируют обычаи, традиции, системы ценностей и идеалов. Обобщив исследования, можно выделить, как минимум, три формы любовной культуры:

- *романтическая* характеризуется спонтанностью, публичностью и чувственностью, зародилась в Средние века во Франции, популярна в настоящее время среди молодежи (Аронсон и др., 2022);
- *прагматическая* – телесно-маскулинная с нестабильным эротическим фоном, направлена на деторождение и рекреацию, опирается на рациональные соображения, свойственна буржуазной культуре;
- *славянская* – предполагает интимность и глубокие душевные переживания.

И.С. Голод (2008) отмечает, что в настоящее время происходит активное взаимопроникновение культур, в частности прагматической и славянской, это проявляется в сексуальной раскрепощенности и публичности интимных отношений современных молодых людей. А с внедрением и распространением в

жизнь цифровых технологий и Интернета, активно стала проявлять себя романтическая традиция.

Возможности Интернета и социальных сетей используются для выбора брачного партнера (Миронова, Трынова, 2018). На это указывает рост количества специализированных приложений и сервисов для Интернет-знакомств.

Интересны работы Дж. А. Ли о стилях любви, они отражают описание портретов поведения влюбленного человека и характеристику близких отношений. Опираясь на описания любви у древнегреческих философов, он выделяет шесть стилей любви (эрос, людус, сторгэ, мания, прагма и агапе) (приведено по: Рюрикову, 1968). Примечательным является тот факт, что стили вариабельны как в разных отношениях, так и в отношениях с конкретным партнером на протяжении времени. Они описывают, чувства, установки и поведение только самого субъекта отношений, не учитывая ответную реакцию, переживания и поведение партнера. Эта классификация активно использовалась в психологических исследованиях когнитивной составляющей близких отношений (Екимчик, 2009).

При анализе современных социологических исследований можно выделить тенденции в отношениях партнеров:

1. сроки вступления в брак сместились на более поздний возраст;
2. вариабельность партнерских отношений: вступление в официальный брак, возможность совместного проживания без юридической регистрации;
3. более тщательный и долгий выбор брачного партнера, расширение возможностей выбора благодаря цифровым технологиям;
4. трансформация ожиданий от партнерских и брачных отношений в сторону достижения индивидуального благополучия;
5. диверсификация функций семьи и партнерства, возможность родительства вне семьи и постоянных отношений, финансовая автономность женщины;
6. появление возможности существования разных форматов брака и союзов (Голзицкая и др., 2020).

Таким образом, в социологических исследованиях анализируется не только брак как социальный институт, а различные аспекты брачных отношений, их

изменение и трансформация, вариативность и функциональность. В связи с изменениями в современном обществе и распространением идей социального конструктивизма появляется все больше новых форм социальных отношений, в них вкладываются новые смыслы. Расширился паттерн партнерских взаимодействий, в то же время растет количество людей, которые предпочитают осознанное одиночество и совсем не иметь партнера. Социология пытается определить место близких отношений и любви в жизни общества в целом, акцентируя внимание на их универсальности и массовости. При этом намеренно игнорируется индивидуальная специфика переживаний субъекта, отраженная в отношениях. Социологические исследования описывают феномен любви в общих чертах, не затрагивая механизмы его возникновения и протекания, не учитывая особенности развития человеческой личности и конкретных романтических отношений, что приводит к упрощению и диффузии с сексуальными отношениями. Социологические исследования обогащают данные антропологии и позволяют понять культурные и социальные предпосылки трансформаций брака и брачных отношений в конкретный исторический период.

В философии уделено внимание проблеме близких отношений и любви (В.С. Соловьев, А. Шопенгауер, Платон, М. Хайдегер, Ж.П. Сартр, В.А. Сакутин). Анализ философского концепта «отношения» представлен в работе М.В. Сапоровской. Кроме того, она приводит разграничение категорий «психологическое отношение» и «психологические отношения» (Сапоровская, 2012). Близкие отношения и их осмысление философами можно рассматривать, отталкиваясь от их переживания (проживания) конкретным субъектом, тогда возникает необходимость сосредоточиться на анализе феномена любви.

Во времена Древней Греции любовь и отношения осмыслялись преимущественно через телесность, эрос, простое половое влечение, что отражено в мифах. В диалоге Платона «Пир» описана воссоединительная функция любви-эроса и отношения со Значимым Другим, в любви каждый находит свое неповторимое другое Я, в соединении с которым обретается гармония. Особенности любви конкретного влюбленного обнаруживаются в том, как он

относится к возлюбленному и какие ответные чувства вызывает. Эта мысль в дальнейшем развивалась в трудах Э. Фромма, В. Франкла, она созвучна и идеям С.Л. Рубинштейна в понимании любви и отношений с Другим (Екимчик, 2009; Екимчик 2011). Необходимо подчеркнуть, что в античной философии не было четкой дифференциации между чувством и отношением к Другому, отношениями между возлюбленными.

Любовь как проблема анализируется в экзистенциальной философии в смысле спонтанности феноменологического обнаружения глубинной метафизики, при этом она практически вырывается из контекста отношений. У Хайдеггера, любовь как «способность Бытия» присутствовать в человеке возможна при бесконечной актуализации человеческой модальности («тяги к безусловному»), ревизуемой посредством «онтологического страха» (Хайдеггер, 2015). Понимание Ж.П. Сартра в некотором смысле противоположно такому осмыслению любви. Любовь неизбежно антинонимична, фантомна. Любовь – это игра предметностей соблазна и предметностей кокетства. Игра с непонятным (недоступным) для человека началом и не имеющая конца. Любовь трудно постижима для человека в силу фантомности. Любовь, как интенция, как направленность на предмет говорит об отсутствии самодостаточности человека, его принципиальной незавершенности (В.А. Сакутин, 2001/2015). При этом любовь вырывается из контекста отношений с Другим и сосредотачивает внимание познающего на самом субъекте переживаний.

Анализ любви в контексте отношений с другим, близких отношений представлен в трудах В.С. Соловьёва (1894). Он понимает любовь как отношение между двумя индивидами. Он выделяет следующие характеристики этого отношения: а) отношение одного к Другому представляет собой обмен постоянный и полный; б) благодаря отношению и посредством его один может вполне утверждаться в другом; в) отношение построено на взаимодействии и общении; г) это отношение обязательно взаимно. Благодаря таким взаимоотношениям создается новый человек и осуществляется человеческая индивидуальность (приведено по Екимчик, 2009). Похожие идеи развивал немецкий философ Д. фон

Гильдебранд (1971). Он считал, что любовь – это не просто привязанность, заинтересованность, устремленность, в любви другой человек воспринимается целостно и, безусловно, как ценность сама по себе. Как таковая любовь характеризуется установками на единение и благожелательность. В стремлении к единению преодолевается эгоизм; в благожелательности любящий дарит себя любимому (Гильдебранд, 1999).

Э. Фромм (1990) предлагает свое осмысление любви, в основе которого синтез идей психоанализа и экзистенциальной философии. Любовь – это ядро человеческого существования, активность, деятельность. Активный характер любви заключается в том, что она обнаруживается как дарение, жертвование. В любви как отношении предметом дарения являются духовные, а не материальные ценности. Любовь – это забота и заинтересованность в благополучии партнера, ответственность и уважение, которые должны направляться знанием возлюбленного. В любви эта тайна открывается как переживание единения с Другим. Есть два модуса любви, которые соответствуют модусам жизнедеятельности: любовь как обладание и любовь как бытие. Любовь включена в контекст человеческих отношений, как в первом, так и во втором модусе.

Таким образом, в философии любовь рассматривается как одна из общечеловеческих ценностей, которая обогащает духовную жизнь личности, независимо от того, насколько в ней развит сексуальный аспект. Гармония в половых отношениях между мужчиной и женщиной способствует развитию индивидуальности человека. Экзистенциальная философия рассматривает любовь, как спонтанный и непостижимый для человека феномен, несущий в себе не только положительный, но и отрицательный заряд. С развитием общественной морали в философии прослеживается постепенная дифференциация чувств и эмоциональных состояний, переживаемых влюблённым по отношению к объекту любви, то есть развитие духовного, психического аспекта любви. При этом любовь рассматривается как в контексте отношений, так и вне его.

Первые научные попытки интерпретации близких объектных отношений как психологической реальности предприняли психотерапевты, в частности

представители классического психоанализа (З. Фрейд), неопсихоанализа (М. Кляйн, Г.С. Салливан, К.Г. Юнг, К. Хорни, О. фон Кернберг, П. Куттер и др.). Отношения мужчины и женщины сочетает в себе два начала—— сексуальное и эротическое. З. Фрейд (2004) выделял «уровень чувственности» как выражение врожденных биологических влечений человека и «уровень нежности», соответствующий личностному уровню отношений между партнерами. Эти уровни отношений находятся в определённом противоречии, которое разрешается лишь на стадии зрелой сексуальности.

Анализ генезиса любви в супружеских отношениях в контексте детско-родительских отношений (Фрейд, 2004; Хорни, 1993), способность человека к выстраиванию гармоничных отношений и взрослой генитальной любви с партнером противоположного пола во многом зависит от того, насколько комфортно преодолены субъектом доэдипов и эдипов конфликты в детстве. Если человек в процессе своего психосексуального развития не смог преодолеть данные конфликты, то у него развивается невротический тип личности. Невротическая потребность в любви носит навязчивый характер, привязанность делает человека эмоционально зависимым от объекта любви, что вносит во взаимоотношения дискомфорт. Она также характеризуется ненасытностью: это проявляется в поиске абсолютной любви. Невротичный человек во взаимоотношения со своим партнером привносит все сценарии из своего детства, то есть он предъявляет требование любви, которую недополучил от своих родителей (Хорни, 1993). Ребенок, который комфортно преодолевает конфликты на всех стадиях своего психосексуального развития, став взрослым, способен к зрелой сексуальной любви.

К.Г. Юнг (1997) анализируя брак как психологическое отношение, указывает, что в нем действуют бессознательные механизмы, опирающиеся на архетипы Анимы и Анимуса. Это может проявить себя в выборе брачного партнера и в построении брачных отношений. Развитие личности субъекта, проработка архетипов приводит к изменению отношений в браке между супругами, их индивидуализации и осознанности.

Э. Эриксон (1996) выделяет в психосоциальном развитии субъекта стадию «интимность-изоляция». Субъект, который обрел идентичность, должен разделить ее с другим в близких отношениях, что станет основой будущего брака.

П. Куттер (1998) анализирует предпосылки страстной любви, которые обеспечивают способность любить и строить гармоничные отношения с партнером.

О. фон Кернберг рассматривает зрелую сексуальную любовь в контексте человеческих отношений как сложную эмоциональную реакцию, включающую в себя: а) сексуальное возбуждение, переходящее в эротическое желание, по отношению к другому человеку; б) нежность, возникающую из объединения либидиальных и агрессивно нагруженных Я и объект-репрезентаций, с преобладанием любви над агрессией и толерантностью к нормальной амбивалентности, характеризующей все человеческие отношения; в) идентификацию с Другим, включающую и реципрокную генитальную идентификацию, и глубокую эмпатию к половой идентичности партнера; г) зрелую форму идеализации с обязательствами по отношению к партнеру и к отношениям; д) элемент страсти во всех трех аспектах: сексуальных отношениях, объектных отношениях и роли Супер-Эго пары. Он описывает противоречие в сексуальной любви: четкие границы «Я» и постоянное осознание несоединимости индивидуумов, с одной стороны, и чувство выхода за границы Я, слияния в единое целое с любимым человеком — с другой. Одним из условий зрелой сексуальной любви является чёткое осознание собственных границ и границ своего партнера (фон Кернберг, 2002). В психоанализе фокус сосредоточен на объектных отношениях партнеров и любви. Но при этом сами отношения в рамках психоанализа анализируются только с точки зрения субъекта, без учета отзывчивости партнера. В работе Юнга К.Г. предпринята попытка рассмотреть динамику отношений и динамику развития личности в браке. Бессознательной побудительной силой любви является половое влечение, энергия которого, либидо, проистекает из физиологического источника и стремится к своему удовлетворению. Любовь предполагает наличие субъект – объектных отношений.

Важнейшим условием любви является четкое различение границ собственных и партнера.

Таким образом, проблема близких партнерских отношений носит междисциплинарный характер. Антропология изучает эволюционные факторы, способствовавшие возникновению брачных отношений, преимущества моногамного брака и особенности выбора брачного партнера. Подчеркивая, что некоторые биологические механизмы выбора и образования парных связей эволюционно закрепились вследствие полового отбора. На заре эволюции человека воспитание потомства мужчиной и женщиной было более эффективно, так как оно включало взаимовыручку при трудностях и совместное использование ресурсов. При этом антропология обращает внимание на то, что человеческие пары могут скреплять чувства привязанности и солидарности (общей судьбы). Социология рассматривает роль брачного союза в развитии общества и факторы, обуславливающие развитие и трансформацию брачных отношений. Анализирует существенные изменения в партнерских отношениях в настоящие время, а также их нестабильность. Философия рассматривает любовь и отношения как феномены, характеризующие бытие человека. Одни авторы разводят эти понятия, рассматривая каждое по отдельности. Другие подчёркивают их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особое место отводится психоанализу, который детально прорабатывает как концепт «отношений», так и концепт «любовь». Психоанализ делает акцент на том, что любовь проявляется в потребности строить особые отношения с ее объектом.

1.2. Методологические основы психологии близких отношений: стратегии, подходы и теории

В настоящее время близкие отношения являются предметом исследований социальной психологии. В зарубежной психологии близкие отношения становятся предметом самостоятельных исследований в середине 20 века, к настоящему моменту имеется несколько концепций психологии близких отношений, созданных

в рамках когнитивно-поведенческого, эволюционного, системного подходов, которые в этом исследовании будут проанализированы.

Как уже упоминалось ранее, близкие отношения и их роль в психическом развитии человека впервые обозначена в работах психоаналитиков: объектные отношения между матерью и ребенком (Кляйн, 2007), брачные отношения мужчины и женщины и роль коллективного бессознательного в их развитии (Юнг, 1995), умение установить интимность и разделить идентичность с партнером как задача психосоциального развития личности (Эриксон, 1996), доверие как основа любви в отношениях мужчины и женщины, невротическая любовь – как результат отсутствия доверия к миру (Хорни, 1993; Фромм, 1994). В рамках психоанализа начинал свои исследования Дж. Боулби, автор теории привязанности, которая до настоящего момента остается одной из ведущих, объясняя близкие отношения между родителем (взрослым) и ребенком, между взрослыми людьми в гетеро-, гомосексуальной диаде (Боулби, 2003). В этих работах делался упор на то, как отношения способствуют развитию личности, само содержание отношений и их динамика оставались долгое время вне фокуса внимания аналитиков.

Обзор трудов и исследований позволяет наметить две основные стратегии изучения близких отношений в зарубежной психологии. Для первой – характерна фокусировка внимания на субъекте и его переживаниях преимущественно любви. Ценностно-смысловой аспект отношений и любви анализируют в работах В. Франкла (2000), Э. Фромма (1990). Согласно Э. Фромму (1956 / 1990), любовь – это установка, ориентация характера, задающая отношение человека к объекту любви. Эти идеи в некоторой степени перекликаются с определением Н.Н. Обозова межличностных отношений. У Э. Фромма конкретизировано и раскрыто содержание этой установки, что дает понимание специфики отношений любви. В структуре любви выделены следующие элементы: вдохновение («желание отдавать»), забота, ответственность, уважение, знание. Под вдохновением («желанием отдавать») понимается способность делиться своей жизнью, своими ценностями, своими чувствами. Забота является одним из важных компонентов, так как любовь - «это деятельная озабоченность, заинтересованность в жизни и

благополучии того, кого мы любим» (Фромм, 1990, С. 56). Под ответственностью в данном случае понимается способность ответить на душевные нужды другого человека, что близко по смыслу к определению отзывчивости, обязательствам в когнитивно-поведенческих концепциях отношений (Стернберг, 1996). Уважение предполагает сохранение личностной автономии и принятие другого. Знание – это стремление постигнуть суть другого человека, уникальность его личности. Сочетание всех этих компонентов составляет способность человека к действенной любви. Кроме того, эти идеи перекликаются с пониманием любви у С.Л. Рубинштейна: «любовь выступает как усиление утверждения человеческого существования данного человека для другого. Моральный смысл любви (любви мужчины и женщины) в том, что человек обретает исключительное существование для другого человека, проявляющееся в избирательном чувстве: он самый существующий из всего существующего» (Рубинштейн, 2003, С. 20).

Когнитивно-поведенческую концепцию любви предложила Э. Бершид (1974). Она утверждает, что любовь – это «слово, символизирующее особые отношения и общение с другими людьми, особое состояние человека по отношению к другому» (приведено по: Екимчик, 2001, С. 30). Э. Бершид и Д. Майерс рассматривают любовь как родовое слово, обозначающее чувства: заботы, уважения и других позитивных чувств, к Другому человеку (Meyers, Berscheid, 1997). Таким образом, отношения определяются через переживание, проявление любви партнерами друг к другу.

Р. Стернберг, работая также в рамках когнитивно-поведенческого подхода, изначально рассматривал трехфакторную теорию любви и ее видов. В качестве основных компонентов (факторов) любви он выделял близость (интимность), страсть (влечение к партнеру) и обязательства (намеренья поддерживать отношения во что бы то ни стало) (Sternberg, 1986).

Таким образом, когнитивно-поведенческие теории рассматривают любовь как переживание, которое может быть компонентом близких отношений, их основой. Но в данном случае речь идет не об отношениях любви, а о любви как психологическом отношении к Другому.

Социально-психологический аспект любви как отношений с другим человеком представлен в концепции Р. Стернберга – «любовь как история». Он рассматривает структурированные в нарративы социальные представления о любви и отношениях любви, уделяя внимания социальным ролям в этих отношениях. В 1996 г. Р. Стернберг, синтезируя принципы когнитивно-поведенческого и нарративного подходов исследования, предлагает концепцию «истории любви» (Sternberg, 1999). Его базовое предположение заключается в том, что любовь – это история: в ней есть начало, середина и ожидаемый или реализованный конец. А также: сюжет и подсюжеты, одна или несколько тем (значений) и структура нарратива. Все истории создают сами люди. Они основаны на элементах собственного опыта проживания в этом мире: из детских сказок, из моделей любовных отношений, которые окружают, например, у родителей или родственников. Более того, истории, создаваемые субъектом, почти всегда представляют собой взаимосвязь между опытом и личными склонностями, которые он привносит в опыт. Например, человек открытый к опыту, вероятно, будет более рискованным в создании своей истории любви, а тот, кто менее открыт, примет традиционное представление о ней и не будет искать изменений. Согласно этой концепции, существует множество возможных историй любви и сценариев развития близких отношений. Р. Стернберг указывает на тесную связь когнитивных представлений и цели, динамики развития близких отношений, возможных вариантов их окончания. Важным аспектом является то, что «истории любви» динамичны, могут меняться даже в рамках одной и той же диады с одним и тем же партнером, что создает богатую палитру отношений, их содержания и развития. В одних историях предполагается наличие идентичных моделей поведения партнеров (фантастическая, любовь-война и т.д.), в других комплементарных (юмористическая история, порнографическая история и т.п.).

Также опирается на когнитивно-поведенческий подход и концепция стилей любви Дж. А. Ли, К. Хендрик и С. Хендрик (1986). Стиль любви – это набор установок, оценок и представлений о себе, партнере, определяющих поведение субъект в партнерских близких отношениях. Стили партнеров в близких

отношениях могут не совпадать, возможно сочетание нескольких. Так как акцент делается на индивидуальных установках и поведении каждого из партнеров, затруднено понимание содержания и динамики близких отношений в целом (Hendrick, Hendrick, 1986).

Таким образом, близкие партнерские отношения, несмотря на многочисленность и разношерстность исследований в контексте переживаний субъектом любви, так и не осмыслены до конца. Так же, как и понимание любви в близких отношениях: является ли она их необходимым и незыблемым условием, является ли она самостоятельным феноменом, не связанным с отношениями никоим образом, или же любовь порождается отношениями особого типа? В указанных концепциях делается акцент на чувствах субъекта по отношению к партнеру, особенностях их проявления, содержания, их влияние на поведение человека по отношению к Другому. Это позволяет взглянуть на близкие отношения с точки зрения одного из партнеров. Но не учитывается отзывчивость Другого (Lemay, Clark, 2009), что не дает целостного представления о близких отношениях в диаде и механизмах, динамике, также не позволяет учитывать, а как именно субъект и его чувства будут меняться в процессе развития отношений: какая доля вариативности определяется влиянием партнера?

Вторая стратегия исследований ориентирована непосредственно на сами отношения, их структуру и факторы развития. К ней можно отнести теорию привязанности, эволюционную теорию отношений, теорию взаимозависимости, и ее производные (теорию приверженности и теорию саморасширения).

Эволюционная теория отношений (D.T. Kenrick, S.L. Neuberg, A.E. White), согласно которой различные виды близких отношений возникли под влиянием множества когнитивных и эмоциональных механизмов для решения давно повторяющихся проблем и возможностей, с которыми сталкивались наши предки. Различные отношения – романтические, родительские, дружба, знакомства - различаются по угрозам и возможностям, которые они предоставляют (Kenrick, et al., 2013). Эта теория перекликается с исследованиями предпосылок возникновения семьи и брака в антропологии (Гидденс, 2004; Буайе, 2019, Бутовская, 2022).

Огромное число исследований основывается на изучении близких отношений сквозь призму теории привязанности, которую предложил Дж. Боулби в 20 веке (R.C. Fraley, S. Hasan, M. Mikulincer, P.R. Shaver и др.). Теория привязанности Дж. Боулби сочетает в себе эволюционный принцип и идеи психоанализа. Биологическая функция привязанности: защищать человека от опасности путем поддержания близости, связи с фигурой привязанности (заботливый Другой), особенно в опасных ситуациях. Близость и контакт с ласковой, надежной и поддерживающей фигурой привязанности – естественное и функциональное человеческое явление. Потеря такой близости и контакта – естественный источник страданий и психологической дисфункции. Фигура привязанности – это не просто партнер по близким отношениям, а тот, кто дает чувство безопасности. Фигура привязанности: 1) нужна для поиска близости, особенно в трудных стрессовых ситуациях; 2) она обеспечивает защиту, комфорт и поддержку, дает облегчение; 3) служит опорой в исследовательской деятельности в безопасной среде (Боулби, 2003). Как полагает Ф. Шейвер, близкие отношения базируются на трех потребностях и системах поведения: привязанность, секс и забота. При этом привязанность является ведущей системой. Согласно Дж. Боулби (1973 / 2003): 1) модели привязанности являются функцией пережитого фактического опыта в детстве в семье. 2) Модели привязанности достаточно стабильны с младенчества до зрелого возраста, но тем не менее открыты для изменений (Mikulincer, Shaver, 2007). Следовательно, взрослая привязанность к партнеру по близким отношениям опирается на имеющиеся модели привязанности у субъекта, но может корректироваться по мере развития отношений и адаптации к новой среде.

Отношения привязанности – это отношения, в которых эмоциональная безопасность одного человека зависит от чуткого ухода и поддержки со стороны другого (Schachner, Shaver, Mikulincer, 2005). Необходимо подчеркнуть три принципа теории привязанности:

1) при столкновении с требованиями внешней среды и угрозой – активируется система привязанности.

2) Отношения с доступным, отзывчивым партнером позитивно влияют на эмоциональное состояние, самооценку и поведение субъекта в близких отношениях.

3) Потеря фигуры привязанности, воспринимаемая как сильнейший стресс, вызывает гиперактивацию и дезактивацию системы привязанности.

Последний принцип получил свое развитие сначала в работах М. Эйнсворт, а затем С. Хейзен и Ф. Шейвера. Ими были выделены следующие стили привязанности: «надёжная» привязанность, «тревожная / беспокойная – страстная» привязанность / амбивалентность, «избегающая» привязанность (Hasan, Shaver, 1987).

Таким образом, опора на теорию привязанности в изучении близких отношений помогает понять, что лежит в их основе, какие биологические и психологические механизмы стоят за поведением субъекта и развитием партнерства в диаде. Но при этом надо четко понимать, что отношения привязанности и близкие отношения – это не тождественные понятия. Система привязанности не всегда активирована у субъекта отношений. Близкие отношения включают в себя отношения привязанности и отношения партнерства.

В рамках когнитивно-поведенческого подхода и теории игр была разработана теория взаимозависимости Г. Келли и Дж. Тибо (Kelley, Thibaut, 1978) во второй половине 20 века, с того момента она обрела большую популярность для изучения межличностных, в том числе близких, отношений. Теория опирается на идею, что есть эффективная матрица, включающая набор вероятностей «поведение-результат» обоих партнеров в момент совершения поступков. Кроме того, в ходе взаимодействия поведение партнеров может трансформироваться, что позволяет улучшить заданные результаты его участников. Трансформации предполагают учет субъектом взаимодействия широкого спектра обстоятельств, включая связь результатов его поведения с результатами партнера, дополнительные результаты, которые он может получить с течением времени. Следовательно, при анализе близких отношений сквозь призму теории взаимозависимости, необходимо учитывать ситуационный и процессуальный контексты взаимодействия субъектов.

Структура ситуации – это межличностная реальность, в которой происходят функционально адаптированные процессы познания, влияния и мотивации субъектов взаимодействия. Взаимодействие описывает потребности, мысли, побуждения двух людей по отношению друг к другу в контексте конкретной ситуации. При этом учитывается: в какой мере удовлетворяются у каждого из субъектов в рамках взаимодействия потребности в безопасности, принадлежности и познании (исследовании). В этой теории приведен подробный анализ поведения каждого из субъектов и его зависимости от партнера по отношениям. Акцент сделан на важности временной структуры, которая охватывает динамические и последовательные процессы взаимодействия и позволяет делать некоторые прогнозы об его исходах, то есть развитии отношений. Теория взаимозависимости характеризует динамику отношений и взаимодействия, процессуальную сторону. В частности, она описывает трансформацию, в которой внутриличностные процессы познания, мотивации и влияния в конкретной ситуации взаимодействия таким образом воздействуют на межличностную реальность, что это позволяет раскрыть уникальное «Я» каждого из партнеров. В фокусе внимания находится ситуация взаимодействия. Именно она задает векторы ценностей, целей, склонностей участников, формируя их познание и эмоции, изменяя когнитивные процессы. Во взаимодействии партнеры передают свои цели, ценности и склонности друг другу, используя как прямые, так и косвенные средства для самопрезентации и атрибуции. Влияние партнеров отношений взаимно, и их отклик на него позволяет адаптироваться к ситуации отношений каждому из них. Если говорить о применении данной теории именно к категории близких отношений, то надо выделить ее основные положения:

1) отношения, в том числе близкие, строятся на взаимозависимости;

2) в основе взаимозависимости находятся социальный обмен и координация действий партнеров;

3) в отношениях присутствует конфликт интересов;

4) власть является составляющей отношений (Columbus, Righetti, Balliet, 2020).

Далее анализ близких отношений, их составляющих, факторов и феноменологии в рамках теории взаимозависимости получили свое развитие в зарубежной психологии. Близкие отношения являются центральным контекстом повседневной жизни человека. При этом в изучении близких отношений важен социокультурный контекст (Frei, Shaver, 2002). В основе взаимозависимости партнеров лежит их взаимовлияние и взаимодействие в контексте каких-то ситуаций. (Arriaga, 2013).

Взаимозависимость в отношениях (изменение состояния субъекта вызывает изменение состояния у его партнера) легла в основу концепции Саморасширения «Я». Влияние друг на друга партнеров с течением времени расширяется, происходит включение другого в свою Я-концепцию (Арон, 1995). Модель самораспространения мотивации и познания в близких отношениях: в основе модели лежат два принципа отношений: (1) основная мотивация для увеличения своей потенциальной эффективности и (2) один из способов, которым люди стремятся к такому расширению, - это близкие отношения, ресурсы, перспективы и идентичности другого в некоторой степени «включены в себя» (Aron, et al., 2013).

Таким образом, идеи теории взаимозависимости относительно близких отношений перекликаются с исследованиями антропологов и социологов, подчеркивающих важность социокультурного фактора развития семьи и брака в обществе. Несмотря на то, что теория взаимозависимости анализирует ситуационный и процессуальный аспекты близких отношений, характеризуя механизм взаимодействия партнеров. Ограничением теории стало отсутствие анализа долгосрочных перспектив развития близких отношений. Она не дает ответа на вопрос: почему одни пары сохраняют свои отношения в течении длительного промежутка времени, а другие распадаются очень быстро. Что заставляет людей оставаться в близких отношениях с партнером, каковы их стремления?

Теория приверженности делает акцент на мотивации поведения в отношениях, опираясь на основные идеи теории взаимозависимости (Arriaga, Agnew, 2001; Finkel, Simpson, 2015). Уровень приверженности в отношениях тесно связан с тем, что продолжатся ли отношения далее (Kelly, 1983). Приверженность предполагает привязанность (аффективный компонент), который развивается со

временем (Rusbult, 2008). Под привязанностью в данном случае понимаются все эмоциональные переживания и чувства, которые возникают у партнеров, что отличатся от классического определения привязанности в работах Дж. Боулби (2003). Постепенно партнеры становятся все более взаимозависимы друг от друга в своем благополучии, поэтому они будут более восприимчивы к сильным эмоциональным переживаниям, вызванным поведением партнера.

Принятие ориентации поддерживать отношения, долгосрочная ориентация на отношения (когнитивный компонент). Уверенность в том, что в отдаленном будущем отношения останутся неизменными, наличие представлений о совместном будущем у партнеров, формирование совместной идентичности, чувства «мы».

Намерения продолжать отношения (волевой компонент). Наличие внутренней мотивации продолжать отношения во что бы то ни стало.

Большая приверженность в отношениях смягчает потенциально негативные эмоции и деструктивное поведение, которые могут возникать в ситуациях, угрожающих отношениям. На поведение партнеров влияют не только их собственные мотивационные и эмоциональные состояния, но и реакции партнеров. Отношения могут поддерживаться долгие годы, несмотря на то, что у партнеров разные эмоциональные переживания. (Arriaga, Agnew, 2001).

Таким образом, обозначены основные зарубежные теории близких отношений, в которых предприняты попытки описания структуры, механизмов и видового разнообразия отношений. Существует ряд теорий и подходов, которые дополняют друг друга в понимании близких отношений. Принципиальных противоречий и рассогласований между ними нет. Наоборот, часто для развития своей теории автор берет какую-то базовую идею или понятие из другой. Основой для большинства социально-психологических теорий близких отношений является теория взаимозависимости и ее идея, что партнеры связаны друг с другом и подвержены взаимовлиянию.

Совершенно иначе обстоит ситуация исследования близких партнерских отношений в отечественной социальной психологии. В отечественной науке

концепт «близких отношений» редко выступает самостоятельным предметом исследований, чаще рассматриваются они как один из видов межличностных отношений (Н.Н. Обозов, О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова, Т.П. Опекина, М.В. Сапоровская, Н.С. Шипова). Что, с одной стороны, наделяет их всеми категориальными признаками межличностных отношений, а с другой – обедняет и нивелирует содержательный аспект, не раскрывает динамическую составляющую.

«Межличностные отношения – это взаимная готовность субъектов к определенному типу взаимодействия, сопровождаемая эмоциональным переживанием» (Обозов, 1979, С.5). Традиционно в структуре отношений, в том числе межличностных, выделяют три компонента: эмоциональный (положительные, отрицательные или индифферентные переживания и сопереживание), поведенческий (готовность к содействию, бездействию или к сопротивлению друг другу) и когнитивный (адекватность / неадекватность взаимопонимания и когнитивного отождествления между субъектами). Межличностные отношения проявляются во взаимодействии и общении. Выделяют следующие типы межличностных отношений: приятельские, товарищеские, дружеские и супружеские.

Возникает вопрос: к чему отнести другие виды неформальных отношений, которые существуют между людьми, вскользь упомянутые Н.Н. Обозовым (1979)? Если межличностные отношения проявляются только в общении и взаимодействии – значит ли это, что они прекращаются, когда процесс общения прерывается и люди не взаимодействуют друг с другом (например, вынужденная разлука)?

Несмотря на то, что близкие отношения как таковые не выделяются в работах Обозова Н.Н., он указывает на такие характеристики отношений, как: близость (пространственно-временная близость – условие возникновения межличностной привлекательности) и взаимовлияние партнеров друг на друга (Обозов, 1979). Но при этом совершенно не анализируется тот факт, что под воздействием одного партнера меняется поведение другого партнера, меняются отношения, и в итоге возникнут изменения у первоначального субъекта воздействия (Kelley, Thibaut, 1978). Практически не анализируется содержание процесса отношений, их

динамические характеристики, которые важны для понимания их сохранения, развития, так как отношения не статичны сами по себе.

Содержание и динамика межличностных отношений в отечественной психологии рассмотрены в рамках проблемы изучения коллектива-образования у А.В. Петровского (1977, 1979) и Л.И. Уманского (1977).

А. В. Петровский (1977) предложил стратометрическую концепцию групповой активности, согласно которой цели и ценности опосредуют межличностные отношения в коллективе. Он выделяет следующие феномены межличностных отношений: коллективистическое самоопределение; сплоченность как ценностно-ориентационное единство; действенная групповая-эмоциональная идентификация; содержательное мотивационное ядро выбора - референтность.

Страты групповой активности, в которых проявляются межличностные отношения:

1. Поверхностный слой включает в себя симпатии и антипатии, общность, взаимодействие.
2. Слой, на котором проявляются собственно признаки коллектива: сплоченность, ценностно-ориентационное единство; действенная эмоционально-групповая идентификация, референтность.
3. Ядерный слой – отношения деятельности к ее целям, содержанию, ценностям группы, тому, что группа делает.

Сплоченность проявляется в совпадении оценок и установок группы по отношению к объектам, значимым для группы в целом и относящимся к существенным сторонам ее деятельности. Если говорить о близких партнерских отношениях, то речь идет скорее о жизнедеятельности диады.

Действенная групповая эмоциональная идентификация – это особая форма интерпресональных отношений, где эмоция одного из членов группы определённым образом мотивирует поведение других членов группы, направляя его не только на осуществление значимой деятельности, но и на устранение фрустрирующих воздействий на партнера по общению. Эта идея очень хорошо соотносится со стрессорами отношений и задачами диадического копинга, которые

будут рассмотрены далее. Кроме того, это объясняет взаимовлияние между партнерами близких отношений.

Важным условием развития отношений в коллективе является наличие деятельности. Именно через совместную деятельность развиваются сами отношения. Также акцентируется момент о наличии взаимовлияния между членами коллектива, о наличии фрустрирующих воздействий и возможности их устранить. По сути дела, речь идет о стрессе внутри отношений и его совместном регулировании в группе ее членами. Позднее в работах Г. Боденманна (1995-2022) стресс внутри отношений обозначен как диадический стресс.

Л.И. Уманский (1977) называет диаду минимальной малой группой. Изучая межличностные отношения, Л.И. Уманский отмечает, что в первичных коллективах (контактных группах) при непосредственном взаимоотношении взаимодействия и взаимовоздействия людей друг на друга имеют постоянный и опосредованный характер.

Изучая групповые отношения в рамках деятельностного подхода, он указывает, что не всякая совместная деятельность создает групповое единство.

Совместная деятельность предполагает, что контактная группа выполняет одну общую задачу совместно на одном и том же пространстве и в одно и то же время. Л.И. Уманский выделил несколько моделей совместной деятельности:

1. Совместно-индивидуальная деятельность;
2. Совместно-последовательная деятельность;
3. Совместно-взаимодействующая деятельность.

Контактная группа – это психологическое единство, имеющее структуру основных психологических параметров, которые могут быть проанализированы как подструктуры: социальная направленность, подготовленность, организованность, интеллектуальная, эмоциональная и волевая коммуникативность. Каждая подструктура – это одна из сторон феномена группового сознания, и изменение последнего как целого ведет к изменению каждой подструктуры. А изменение подструктур ведет к изменению группового сознания.

Как стратометрическая концепция групповой активности, так и параметрическая концепция развития коллектива прицельно не анализируют диаду, пару в которой складываются отношения между личностями (межличностные отношения), что затрудняет анализ близких отношений в свете этих концепций. Но при этом надо отметить важный момент, что они указывают на роль деятельности в развитии отношений. Развитие отношений – это результат совместной деятельности. В близких отношениях совместной деятельностью может выступать собственно общение (Обозов, 1979), досуговая деятельность, совместная жизнедеятельность и совладание (Битюцкая, 2022). Данные концепции открывают перспективы структурно-динамического анализа близких партнерских отношений в отечественной социальной психологии.

Межличностные отношения можно анализировать с точки зрения системного подхода. Выделение свойств системы (Морозов, Поповян, 1977) необходимо соотнести с близкими отношениями:

1. Система состоит из нескольких уровней организации, упорядоченных по иерархическому принципу. Причем каждому уровню организации присущи свои характерные способы взаимосвязи и координации между специфичными для данного уровня единицами.

2. На каждом уровне объединяется только часть единиц, материалов и свойств.

3. Структура – совокупность основных системных единиц и устойчивых взаимосвязей между ними и между уровнями организации.

4. Любая система взаимодействует с внешней средой и другими системами.

5. Взаимодействие между единицами внутреннее и внешнее.

6. Системные единицы одного структурного уровня сложности в основе своей однородны (в возможностях выполнения необходимых функций), но функционально разнообразны (реальное освоение функций).

Исследование близких отношений в рамках системного подхода является перспективой, на данный момент такой интегрированный анализ еще не

произведен, имеются лишь отдельные наработки (Сапоровская, Екимчик, Опекина, 2022). В психологии семьи и брака широко представлен и активно разрабатывается системный подход (Боуэн, 2015; Варга, 2017, Куфтяк, 2011; Эйдемиллер, Юситицкис, 2008). Но этот подход оставляет множество нерешенных вопросов: когда супружеские отношения становятся системой, вообще, когда и как возникает эта система? Как правило, в настоящее время в брак вступают мужчина и женщина по обоюдному согласию и имеют уже перед этим некоторый опыт совместных отношений: так вот когда их отношения становятся системой еще до регистрации брака или сразу после его регистрации? Почему одна система является функциональной и проходит все стадии жизненного цикла, а другая распадается? Системный подход в большей степени описывает формальный аспект становления и развития супружеских и семейных отношений, не раскрывая их содержательную сторону и динамику близких отношений супругов.

Менее распространен при изучении межличностных отношений событийный анализ (Ананьева Б.Г., Кашапов, М.М. Мясищев В.Н.), однако А.А. Кроник и Е.А. Кроник предлагают анализировать человеческие отношения с точки зрения пересечения значимых событий в жизненном пространстве индивида (Кроник, Кроник, 1989). Событие, значимая ситуация - (понятие ввел В. Н. Мясищев) отражение чувствительности личности и подверженность определенным факторам среды.

Значимая ситуация – эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют психологическую проблему, трудность, требующую ее разрешения (Кашапов, 2022). Чем больше событий объединяет людей, тем большую близость они ощущают. События организуют малую событийную группу (Кроник, Кроник, 1989), помогают установить и структурировать связи между людьми.

Значимые отношения являются референтными, персонализирующими личностные вклады каждого из участников, фиксируют различные аспекты значимых влияний партнеров друг на друга. Нужда в партнере, чувство нужности ему, отражающие потребности обоих партнеров (или малой группы) – это

потребности сформировавшейся общности. Они и делают Другого значимым. Значимость – это свойство объектов психологического пространства человека, проявляющееся в том, что при взаимодействии или просто соприкосновении с ними он начинает меняться под их влиянием. (Петровского, 1979; Кроник, Кроник 1989). Значимые отношения – это отношения, связанные с развитием личности человека, способные оказывать влияние на него.

В рамках онтологического подхода С.Л. Рубинштейн обозначает, что любовь проявляется в острейшей потребности быть отношениях с другим человеком. Существование Другого приобретает исключительное ценностное значение, а реализация потребности в отношениях с ним способствует раскрытию сущности партнера и формированию отношения к окружающему миру на основе субъектных отношений любви. Любовь есть раскрытие и утверждение сущности другого человека, она включает в себя соединенность эмоционального и когнитивного компонентов, то есть осуществляется на втором уровне бытия. Рубинштейн С.Л. указывает на экзистенциальный смысл любви и отношений, в этом его идеи близки работам В. Франкла (2022). Кроме того, Гришина Н.В. отмечает экзистенциальную функцию близких отношений с Другим: «стремление к любви и близким отношениям является дополнительным механизмом смягчения тревоги смерти» (Гришина, 2018, С. 146).

Обобщив, можно констатировать, что в отечественной науке: 1) отсутствует не только единая концепция близких отношений, раскрывающая природу, содержание, особенности, механизмы функционирования и развития, но и четкого определения феномена как такого нет. 2) В отечественной психологии, прежде всего, внимание фокусировалось на межличностных отношениях и динамике коллективо-образования, его механизмах, особенностях малой контактной группы и взаимоотношениях в них. 3) Анализ близких отношений через категорию межличностных отношений не дает полного представления о содержании феномена и его сущности, при этом абсолютно игнорируется взаимовлияние партнеров как их составляющая.

Близкие отношения можно рассматривать в ракурсе онтологического (смысл близких отношений для субъекта и для пары), группового (совместная жизнедеятельность, в том числе совладание с трудностями, способствуют развитию отношений, проявляется в сплоченности, действенной эмоционально-групповой идентификации и ценностно смысловом единстве), системного (диада и отношения между партнёрами – есть система, так как можно обозначить структуру, связи внутри системы и с внешней средой, реализует функции, направленные на удовлетворение потребностей партнеров) подходов и событийного анализа. Кроме того, отношения могут быть рассмотрены с точки зрения субъектного подхода (Научные подходы в современной отечественной психологии, 2023), так как вступают в близкие отношения два индивидуальных субъекта, а по мере развития диады появляется групповой (коллективный) субъект. Важнейшими особенностями коллективного (группового) субъекта являются взаимосвязанность и взаимозависимость, объединенность индивидов. Взаимосвязанность как качество совместности делает из разрозненной, ничем не объединенной, совокупности людей единое, целостное образование, обладающее своими психологическими свойствами, состояниями и групповыми процессами (Сергиенко, Журавлев, 2018).

Таким образом, в исследовании близких отношений существуют две стратегии: анализ переживаний любви к партнеру с точки зрения индивидуального субъекта; анализ отношений как взаимосвязей в диаде. Первая стратегия активно реализовывалась в исследованиях, основанных на когнитивно-поведенческом и нарративном подходах к пониманию переживания любви к партнеру. Вторая стратегия реализована в теории привязанности, эволюционной теории, теории взаимозависимости, теории приверженности. Создание концепции близких отношений в рамках отечественной психологии является перспективой дальнейших исследований. Для данного исследования особенно важными являются идеи о взаимовлиянии партнеров друг на друга и эмоциональной идентификации в группе. Анализ диады как малой группы и механизмов, лежащих в основе развития отношений в ней.

1.3. Понятие, структура и характеристика близких отношений

Совместно с коллегами Сапоровской М.В и Опекиной Т.П. была предпринята попытка построения и описания теоретической модели близких отношений (Сапоровская и др., 2021). Методологическую основу модели составляют: интегрирующий системный, субъектный, социокультурный подходы и принцип контекстуализации, принцип развития. В рамках указанной модели близкие отношения определяются как значимые, избирательные взаимосвязи субъектов, позволяющие удовлетворить потребности в любви и принадлежности, потребности быть необходимым, включающие чувства и привязанность к партнеру. Базовой категорией является близость как характеристика диады, (Eastwick et al., 2019), психологическая дистанция (Куликов, 2013; Екимчик, 2016). В качестве категориальных признаков выделены: отношения привязанности партнеров; эмоции и чувства (эмоциональная составляющая); психологическая дистанция; ценностно-смысловое единство; вовлеченность. Анализ зарубежных исследований (La Guardia, Patrick, 2008), позволяет отнести к базовым характеристикам партнерских близких отношений: взаимовлияние и отзывчивость.

Близость является базовой категорией для характеристики близких отношений. Близкие партнерские отношения, кроме близости, предполагают наличие эмоциональных переживаний, доверие, взаимное раскрытие и взаимозависимость в диаде. Отзывчивость является ключом к оптимальному функционированию отношений (Clark, Mills, 1979; Clark, Lemay, 2010). Отзывчивость партнеров друг к другу приносит близость и создает удовлетворяющие близкие отношения. Итак, близкие отношения – это те отношения, в которых эмоциональная безопасность одного человека зависит от чуткого, отзывчивого ухода и поддержки другого человека.

Исходя из того, сквозь призму какой теории или подхода анализируются близкие отношения, в их структуре можно выделить разные компоненты. Дефиниция близости также может иметь различные трактовки и определения (Aron, et al., 2013; Berscheid, Snyder, и Omoto, 1989; Eastwick et al.,2019; Bazan,

Bakhtiari, Arani, 2021; Mills, et al.,2004; Laurenceau, et al. 2004; Ranasinghe, Weerasinghe, 2021; Reis, Shaver, 1988; Schaefer and Olson 1981; Казанцева, 2011; Куликов, 2013; Екимчик, 2017; Крюкова, Екимчик, 2015).

Близость – это структурное свойство диады, а именно: сила, частота, разнообразие взаимосвязей, существующих между двумя людьми (Eastwick, et al., 2019).

Schaefer and Olson (1981), подчеркивают многомерность конструкта близости, сосредоточив внимание на аспектах взаимодействия в процессе близости. Они рассматривают интимные отношения как те, «в которых индивид делится интимным опытом в различных областях, и есть надежда, что этот опыт и отношения сохранятся с течением времени» (Schaefer, Olson, 1981, С. 50). Близость – это динамический процесс, в который включены оба партнера, они вовлечены во взаимное раскрытие своего внутреннего "я", доверие, подтверждения и интимность. В качестве факторов, определяющих интенсивность процесса близости в иранских парах, выделены: семья; совместное время / продолжительность супружеских отношений; взаимность в самопожертвовании; благодарность; новая совместная деятельность; родительство; совместная социальная сеть и религия (Bazan, Bakhtiari, Arani, 2021).

Также близость определяется как взаимный межличностный процесс, включающий в себя передачу личных чувств и информации другому человеку, который отвечает тепло и сочувственно (Ranasinghe, Weerasinghe, 2021). При этом они выделяют восемь аспектов (составляющих) близких отношений: физическая близость, невербальное общение, самораскрытие партнеров, присутствие, когнитивная близость, взаимность, аффективная близость и приверженность.

Близость – это личное и субъективное ощущение взаимосвязанности, возникающее в результате самораскрытия, а также зависящее от реакции других людей (Laurenceau, et al. 2004).

A. Aron (2013), изучая близкие отношения, указывает, что самораскрытие – это мощнейший механизм создания близости в отношениях. В своей концепции саморасширения «Я» в близких отношениях он утверждает, что по мере развития

отношений происходит включение в себя Другого, в систему когнитивных представлений. Партнеры в близких отношениях с течением времени изменяют свое представление о себе, чтобы включить в него аспекты Другого, переживают при этом самые сильные эмоции (Aron, et al., 2013).

Berscheid E., Snyder M., и Omoto A.M (1989) понимают близость как степень взаимозависимости между двумя людьми. Чем чаще, разнообразнее и сильнее мысли и чувства каждого человека влияют на другого, тем дольше продолжительность отношений, тем теснее эти отношения.

Близость как степень мотивации заботиться о благосостоянии Другого (затрата времени, усилий, денег, эмоций) (Mills, et al.,2004).

Reis H.T. и Shaver P.R. (1988) понимают близость как результат процессов и заботы в отношениях. Они выделяют функции близости: обеспечение чувства безопасности, отзывчивость партнера; взаимное ощущение реагирования партнеров друг на друга. Для возникновения близости необходимы два условия: самораскрытие и отзывчивость партнера.

Эмили Аугер (2017) отмечает следующий парадокс в близких отношениях: при увеличении близости возрастает уязвимость партнеров по отношению друг к другу.

В отечественной психологии близость в межличностных отношениях определяется посредством понятия «психологическая дистанция». Психологическая дистанция (социально-психологическая дистанция) характеризует стремление к сближению, заинтересованность, стремление обратить на себя внимание, понравиться, уступчивость либо стремление возвыситься над другим, бездействие и разрыв отношений. Кроме того, дистанция включает в себя и открытость отношениям (Куликов, 2013). Близость основана на «глубоко личностном общении, доверии, взаимопонимании, единстве и удовлетворенности отношениями, конструктивном разрешении конфликтов и межличностных противоречий (разногласий)» (Куликов, 2013, С. 113). Эмоциональная чувствительность, реактивность, вовлеченность, мотивация аффилиации также являются характеристиками близости и способствуют сокращению

психологической дистанции. Необходимо отметить, тут акцентируется внимание и на функциях близких отношений, как снижающих тревожность, смягчающих последствия различных стрессогенных факторов, повышающих самооценку и ощущение собственного психологического благополучия, удовлетворенности собой и отношениями. Но близкие отношения сами по себе, близость в отношениях могут быть стрессогенны, это будет рассмотрено далее.

Таким образом, близость рассматривается как свойство отношений, как процесс, как результат, как субъективное ощущение, возникающее в отношениях. Во всех подходах подчеркивается, что близость усиливает чувство связи с Другим, взаимозависимость от Другого и предполагает взаимность отношения. Близость – это то, что отличает партнерские отношения от других видов межличностных отношений.

К категориальным признакам близких отношений можно отнести привязанность партнеров друг к другу и ее стиль. Дж. Боулби, отмечает, что близость и контакт с ласковой надежной поддерживающей фигурой привязанности – это естественное и функциональное человеческое явление. Потеря такой близости и контакта – естественный источник страданий и психологической дисфункции индивида (Mikulincer, Shaver, 2007). По Боулби (1988 / 2003) активация и функционирование системы привязанности обеспечивают близость и поддержку, которые укрепляют отношения, восстанавливают чувство безопасности у партнеров, кроме того, помогают поддерживать эмоциональное равновесие, устойчивость к стрессу (Shaver, Mikulincer, 2012). Система привязанности не всегда активирована в близких отношениях. М. Микулинсер и Ф. Шейвер (2007), предлагают различать «взаимодействие привязанности» и «партнерское взаимодействие». Взаимодействие привязанности предполагает поиск и получение поддержки, утешения у Другого, когда субъект испытывает угрозу и / или беспокойство. Активация привязанности происходит тогда, когда человек оценивает угрозу: физическую или психологическую. Стресс усиливает поиск близости как средства облегчения страдания. Партнерское взаимодействие – это такое взаимодействие, при котором оба партнера находятся в хорошем

настроении, не чувствуют угрозы и преследуют цели наслаждения совместным времяпрепровождением и реализацией общих интересов.

Важно обратить внимание на феномен «рабочие модели привязанности», которые включают в себя накопленные знания, ассоциативные ментальные представления о значимых взаимодействиях с фигурой привязанности, которые позволяют человеку прогнозировать будущие отношения с партнером и корректировать попытки поиска близости без необходимости их осмыслять каждый раз. Повторяющиеся взаимодействия на основе привязанности приводят к стабильным представлениям о себе, партнере и отношениях. В состав рабочих моделей привязанности входят: автобиографические и эпизодические воспоминания из детства о взаимодействии с родителями (либо лицами их заменяющими); убеждения и взгляды о себе и партнере; общие декларативные знания об отношениях; знания о том, как регулировать эмоции в близких отношениях.

Рабочая модель привязанности является основой для стиля привязанности. Стиль привязанности – это модель ожидания, потребностей, эмоций и социального поведения, которая является результатом определенной истории переживаний привязанности на протяжении жизни человека, начало свое берет в отношениях с родителями (Fraley, Shaver, 2000; Mikulincer, Shaver, 2007). В отношениях привязанности взрослых выделяют следующие стили: тревожная привязанность, избегающая привязанность и надежная (безопасная) привязанность (Екимчик, Опекина, 2022). Люди с надежным стилем привязанности имеют позитивные представления о себе, партнерах и отношениях, которые подкрепляются надеждой и поддержкой партнёров. На межличностном уровне безопасный стиль привязанности создает преимущества: доверие, открытое общение, способность и готовность заботиться о других. Надежная привязанность помогает регулировать стресс.

Тревожный стиль привязанности предполагает повышенную потребность во внимании, поддержке и одобрении. Тревожно привязанные люди открыты для отрицательной обратной связи и негативных оценок со стороны партнера. Они

берут часть вины на себя за неудачи в отношениях и продолжают искать близости с более «сильным и мудрым партнером», которого можно уговорить или заставить оказать поддержку, заботу.

Избегающий стиль привязанности предполагает наличие негативных представлений о других людях и отношениях, отказ и неприятие обратной связи вообще. У людей с избегающим стилем привязанности идет проекция своих недостатков на других людей, в частности на собственных партнеров. Они больше заботятся о своем общественном имидже, чем об одобрении романтическим партнером.

По результатам исследований (Hasan, Shaver, 1987), большинство индивидов в близких отношениях, имеет надежный стиль привязанности, четверть – избегающий тип и пятая доля – тревожно-амбивалентный. Также установлены различия в партнерских отношениях по ряду индикаторов:

1. Переживания в близких отношениях дифференцируются у разных типов привязанности. Надежный стиль описывает свои отношения как более счастливые, дружеские и доверительные, акцентируется возможность взаимопонимания и поддержки, несмотря на недостатки, присущие обоим партнёрам, склонен к продолжительным отношениям. Близкие отношения тревожного стиля включают чрезмерную одержимость, навязчивое поведение, желание постоянного подтверждения взаимности и полного слияния с Другим, интенсивное выражение часто меняющихся эмоций, ревность, повышенное внимание к сексуальной сфере. Для избегающего стиля характерен: страх интимности, эмоциональная нестабильность и дистанцирование, позитивные характеристики отношений очень редки.

2. Наблюдалась связь между стилем привязанности к родителям у взрослых испытуемых и стилем привязанности в близких партнерских отношениях. Надежно привязанные сообщали о более теплых отношениях с каждым из родителей и родителей между собой. По мнению амбивалентно-тревожных, родные вторгаются в их жизнь несправедливо. Избегающие

вспоминают родителей как отвергающих их и отказывающихся от них, часто вспоминают о детской травле, оскорблениях.

В исследованиях Feeney (1999) испытуемых с разными типами привязанности просили в течение пяти минут рассказать о том, каков их романтический партнер и как они общаются. Оценивалось, ссылается ли самопроизвольно испытуемый в своем рассказе на следующие характеристики привязанности: открытость, близость, зависимость, эмоциональная связь, обязательства. Каждая из них была названа хотя бы четвертью испытуемых, в результате 89% выборки назвали хотя бы одно из качеств. Надежные подчеркивали взаимную поддержку и баланс зависимости друг от друга. И надежные, и избегающие описывали отношения как дружеские, но избегающие при этом четко очерчивали границы близости, зависимости, обязательств и выражения эмоций. Амбивалентные предпочитали близость, обязательства и эмоциональную насыщенность отношений и имели тенденцию к идеализации партнеров. Анализировались сочетания привязанностей партнеров друг другу и их диадические эффекты (Eller, Simpson,2020), а также влияние привязанности на процессы в отношениях (Simpson, et al., 2015; Сапоровская, Екимчик, Опекина, 2021).

Можно найти огромное количество исследований, посвящённых тревожному и избегающему стилям привязанности и их влиянию на качество отношений и субъективное благополучие человека в них (Mikulincer, et al. 2002). Привязанность, стиль привязанности является одной из наиболее разработанных категорий, характеризующих близкие отношения.

Если обратиться к исследованиям привязанности в отечественной психологии, то более активно разрабатывается привязанность в детско-родительских отношениях (Р.Ж. Мухамедрахимов, Е.В. Куфтяк и др), либо связь типа привязанности взрослого человека, как его личностной характеристики с особенностями его совладающего поведения и адаптивности (Куфтяк, 2021). Есть работы, посвященные привязанности в близких партнерских отношениях взрослых людей (Григорова, 2015; Екимчик, 2009; Казанцева, 2010). Особое внимание

необходимо уделить феномену деструктивной привязанности в исследованиях Григоровой (Опекиной) Т.П., так как он тесно сопряжен с переживанием стресса в близких отношениях. Для субъекта деструктивной привязанности характерны длительные негативные переживания в отношениях: «чувство ненужности, нелюбви со стороны партнера; страх одиночества; ненависть по отношению к партнеру; чувство вины. Низкий уровень осознанности источников подобных переживаний и чувств затрудняет продуктивное совладание субъекта с ними» (Григорова, 2015, С. 115). Даны характеристики субъекта деструктивной привязанности, маркеры стрессогенности близких отношений для него, особенности совладания с переживаемым стрессом. Также акцентируется то, что партнер субъекта деструктивной привязанности может не догадываться о состоянии субъекта и тяжести его переживаний (Григорова, 2015; Крюкова, Григорова, 2015).

Т.В. Казанцева предприняла попытку рассмотреть категорию близости в теории привязанности (Казанцева, 2010), тем самым обозначила существенную проблему, не проясненную до настоящего момента. Суть обозначенной проблемы состоит в дифференцировании конструктов «близость» и «привязанность» в отношениях. В данном исследовании обозначена следующая позиция: близость – это качественная характеристика отношений между субъектами, а привязанность – это характеристика отношения субъекта к объекту. Близость в отношениях связана с частотой и интенсивностью контактов (Кроник, 1989), она формируется и развивается постепенно, под влиянием совокупности факторов. Среди этих факторов особое место занимает привязанность, и ее проявления в виде стилей или рабочих моделей у субъектов отношений. Близкие отношения партнеров включают в себя отношения привязанности.

Таким образом, привязанность является важной составляющей близких отношений, определяющей когнитивно-поведенческие реакции человека в трудных стрессовых ситуациях, а также представление о себе, партнере и отношениях. Важным моментом является устойчивость модели привязанности,

сформированной в ранних детских отношениях и определяющей стиль привязанности к партнеру.

Важной характеристикой близких отношений в рамках теорий привязанности, приверженности и взаимозависимости является отзывчивость. Чувствительность и реакция на сигналы от партнера. Каждый человек включен в близкие отношения с разными людьми (партнерские близкие, дружеские, родственные), которые выстраиваются в иерархию в соответствии с актуальными потребностями в конкретный момент времени. Долг, а также биологические факторы (гормон «окситоцин») подталкивают человека быть отзывчивым к другим, даже при отсутствии симпатии.

Отзывчивость тесно связана с эмпатической точностью партнеров. Но, согласно исследованиям (Ickes, Hodges, 2013), не всегда эмпатическая точность, связанная с повседневным «чтением» мыслей партнера, несет позитивный эффект для отношений. Порой эмпатическая неточность защищает самооценку человека и отношения.

Необходимо подчеркнуть сопряженность таких характеристик близких отношений, как доверие и отзывчивость. Доверие является важной составляющей близких отношений. Доверие отражает ожидание того, что партнер проявит заботу и откликнется на потребности субъекта, как сейчас, так и в будущем. Согласно Murray, Gomillion, Holmes (2013) развитие близких отношений связано с автоматической склонностью партнеров к доверию. При этом доверие в близких отношениях проявляется в двух формах: импульсивное (автоматическое доверие к партнеру по близким отношениям) и рефлексивное (убеждения в заботе партнера). Импульсивная форма проявляется неосознанно в отношениях, укрепляющих чувство безопасности человека. Рефлексивная форма доверия – осознанная и требует ресурсов. Особую роль доверию уделяют в равновесной модели развития отношений (Murray, et al., 2015). Nakai (2020) выделяет следующие аспекты доверия в романтических, близких отношениях: оценка выполнения роли в отношениях, чувство безопасности, трудности, недоверие (Nakai, 2021). Белорукова Н.О. (2007) анализирует следующие составляющие доверия в

супружеских отношениях: уверенность в жизнеспособности, стабильность супружеских отношений, предсказуемость отношений и супруга. Данное понимание доверия и выделенные его компоненты вполне приемлемы и для близких партнерских отношений.

Приверженность в отношениях затрагивает их мотивационную составляющую. Проблема мотивации близких отношений разработана частично и нуждается в дальнейших исследованиях. Традиционно романтическая страсть рассматривается как мотивационное желание близости с другим человеком. Но при этом страсть со временем должна снижаться, а отношения продолжают развиваться (Carswell, Impett, 2021). Следовательно, не только страсть является мотивацией к отношениям. D. Nakai (2020), изучая взаимосвязь между мотивацией романтических отношений, доверием и близостью любовников, установил следующие виды мотивов: внутреннее регулирование, идентификация, включение и внешнее регулирование.

Также в качестве мотивации к близким отношениям рассматривают: обязательства, приверженность; стремление получить удовольствие; ценности; отношения отражают личность и являются частью личности (идентификация) (Auger, et al. 2017). Отношения, с которыми человек себя идентифицирует, являются более устойчивыми к внешним воздействиям и краткосрочным негативным воздействиям. Чем больше человек себя идентифицирует с отношениями, тем острее он переживает ежедневные нарушения со стороны партнера, что кратковременно снижает удовлетворение отношениями. В целом удовлетворенность отношениями будет сохраняться. Вовлеченность в отношения способствует формированию групповой идентичности, чувства «мы» в отношениях у партнеров, отражает установки человека на принадлежность к диаде (Auger, et.al., 2017; Сапоровская, Екимчик, Опекина, 2021).

Ценности также могут быть мотивацией к отношениям. Ценностно-смысловое единство является важной характеристикой близких отношений. В работах В. Франкла, С.Л. Рубинштейна Другой выступает как ценность в отношениях любви. Любовь человека к человеку, по С.Л. Рубинштейну, является

ключевым объяснительным принципом морали и этики (Екимчик, 2009). Н.В. Гришина отмечает, что одной из важнейших мотиваций формирования и поддержания близких отношений выступает потребность человека в отрицании экзистенциальной угрозы конечности существования (Гришина, 2018).

Идеи В. Франкла получили развитие в работах А. Лэнгле: экзистенциальная мотивация в межличностных отношениях как один из аспектов смысла жизни. Качество отношений в данном случае тесно переплетено с переживанием исполненности в отношениях. Е.М. Уколова, В.Б. Шумский и Е.Н. Осин (2016) выделяют следующие фундаментальные экзистенциальные мотивации в отношениях: доверие в отношениях, ценность жизни в отношениях, аутентичность в отношениях, смысл жизни в отношениях. Эти мотивации тесно связаны друг с другом и способствуют реализации экзистенциальной исполненности в сфере отношений.

Общие ценности являются мотивацией для поддержания близких отношений (Auger, et.al., 2017). Согласованность ценностей важна для брачной совместимости (Крюкова и др., 2019). При этом необходимо отметить, что проблема ценностно-смыслового единства в близких отношениях еще недостаточно разработана и является перспективной. Наличие убеждений о том, что в отношениях не должно быть разногласий снижает удовлетворенность отношениями (Zagefka, Bahul, 2021; Сапоровская, Екимчик, Опекина, 2021).

Идеальные стандарты близких отношений, которые свойственны каждому из партнеров и связанны с ценностями лежат в основе их ментальных схем отношений. Тенденция идеализировать отношения сопряжена с удовлетворенностью ими и низкой вероятностью их распада. Fletcher G. (2000) выделили измерения идеалов партнера и отношений: а) теплота, приверженность, близость; 2) здоровье, страсть и привлекательность; 3) статус и ресурсы. Таким образом, первое измерение идеалов – это характеристики отношений, наиболее значимые. Второе – это характеристики партнера, третье – это ситуационный контекст, заданный отношениями. Идеалы партнера и отношений выполняют свои функции: оценка; разъяснение и регулирование. В эмпирическом исследовании им

было установлено, что согласованность между идеалами и представлениями о текущих отношениях, партнере предсказывала рост удовлетворенности отношениями с течением времени. Это характеризует такую важную категорию близких отношений как ментальное представление об отношениях у каждого из партнеров, или схемы отношений.

Таким образом, мы рассмотрели характеристики (параметры) близких отношений, которые выделяют как базовые в различных теориях и подходах: близость, привязанность, отзывчивость, доверие, приверженность, мотивация (вовлеченность), ценности, идеальные стандарты близких отношений. Для каждой из этих характеристик может быть подобран референт и индикатор, позволяющие оценить ее выраженность в эмпирическом исследовании.

Далее попытаемся соотнести диаду и близкие партнерские отношения в ней с категорией группового (коллективного субъекта и его характеристиками), используя принцип системности. Если рассматривать диаду как систему, то она включает в себя основные единицы, а именно два индивидуальных субъекта отношений, которые взаимозависимы друг от друга, что отражают взаимосвязи между ними. Каждый из индивидуальных субъектов включает в себя набор элементов близких отношений, отражающих уровень организации; устойчивые взаимосвязи между ними характеризуют структуру системы в целом. К этим элементам относятся следующие: 1) ментальные схемы отношений у индивидуальных субъектов, содержащие представления о Другом (партнере); о качестве взаимодействия с ним и взаимовлиянии, с опорой на рабочую модель и стиль привязанности, доверие к партнеру; образ отношений - «мы» в социуме; 2) отзывчивость, откликаемость на сигналы Другого, чувствительность к ним; 3) приверженность отношениям (мотивация, вовлеченность, ценности и идентификация). Устойчивые взаимосвязи, отражающие структуру близких отношений: 1) ментальные схемы отношений индивидуального субъекта сопряжены с его отзывчивостью и мотивацией поддерживать отношения (это внутреннее взаимодействие элементов); 2) рабочие модели и стили привязанности каждого из партнеров активизируют отношения привязанности; близость

характеризует степень взаимозависимости, а также глубину контактов и их частоту, которые реализуются в поведении и переживании посредством коммуникации и взаимодействия двух индивидуальных субъектов (внешнее взаимодействие элементов).

При этом необходимо понимать, что каждый индивидуальный субъект отношений существует в своем жизненном пространстве, которое включает в себя самого человека и его психологическую окружающую среду (Левин, 2000). Близкие отношения возникают на пересечении жизненных пространств двух индивидуальных субъектов, образуя жизненное пространство диады (группы). Жизненное пространство группы включает себя саму группу и окружающую ее среду, как она существует для группы. И тогда группа начинает как система взаимодействовать со средой и другими системами. Жизненное пространство диады (группы) должно находиться в состоянии динамического равновесия для функционирования и развития близких отношений. Необходимо уделить внимание в исследованиях механизмам, которые поддерживают динамическое равновесие в близких отношениях.

Диада партнеров и их близкие отношения наделены всеми признаками группового (коллективного) субъекта (Сергиенко, Журавлев, 2018): 1) взаимосвязанность и взаимозависимость партнеров в диаде отражены в динамических и содержательных показателях; 2) способность диады проявлять различные формы совместной активности (коммуникация, взаимодействие, диадический копинг и другие формы группового поведения, совместная жизнедеятельность); 3) способность диады к саморефлексии (например, оценка эффективности общего диадического копинга; чувств, переживаний и групповых состояний). При этом необходимо подчеркнуть, что диада партнеров близких отношений обладает реальной субъектностью, так как реализует совместную активность. Формально-структурным характеристикам коллективного субъекта диада партнеров в близких отношениях также соответствует, так как обладает необходимым минимальным количественным составом, структурными связями и целостностью.

Таким образом, рассмотрены основные параметры близких отношений в рамках ведущих теорий и концепции в этом проблемном поле. Близость, привязанность, вовлеченность, доверие, приверженность, ценности и идеалы, мотивация к отношениям – являются содержательными компонентами близких партнерских отношений. При этом надо понимать, что каждый из выделенных компонентов может быть представлен в близких отношениях в виде континуума, полюсами которого будет выступать интенсивность его выраженности. Именно континуальность указанных характеристик, для каждого из партнеров своя, будет определять своеобразие и качество близких отношений в диаде. Диада партнеров близких отношений наделена всеми категориальными признаками и формально-структурными свойствами группового (коллективного) субъекта. Анализ диады и близких отношений в ней как системы, не только дает целостное представление об этом социально-психологическом феномене, обозначая проблематику и направления дальнейших исследований, но и указывает на необходимость изучения процессов и группового поведения в близких отношениях, так как они являются не статичной, а динамической системой. Далее сосредоточим свое внимание на развитии близких отношений.

1.4. Динамика близких отношений: концепции, феноменология и факторы

Возникновение и развитие близких отношений – это одна из менее разработанных проблем в отечественной социальной психологии. Если обратиться к зарубежным авторам, то можно найти несколько концепций и моделей развития. Динамика близких отношений в рамках теории привязанности Дж. Боулби: Ф. Шейвер, М. Микулинсер и др. отталкиваются от идеи: основа близких отношений закладывается в раннем детстве в отношениях с родителями. Для ребенка привязанность к взрослому и наличие с ним эмоциональных отношений жизненно необходимо, так как помогает выжить. Именно взрослый дает ощущение безопасности, защиты и поддержки, когда ребенок не может сам противостоять угрозам внешней среды. В близких отношениях формируется привязанность к

партнеру, что позволяет человеку удовлетворять потребность в безопасности и принадлежности, регулировать стресс. Привязанность к партнеру возникает не мгновенно, она проходит следующие стадии формирования:

1. Предпривязанность – привлекательность и флирт. Характеризуется готовностью человека и его внутренним интересом к социальному взаимодействию. Сочетание готовности к взаимодействию и относительной неразборчивости в сигналах, интересах служит основой флирта у взрослых людей. Хотя флирт во многом носит сексуальный характер, но и качества, свойственные привязанности, играют важную роль, особенно если предполагается возникновение долгосрочных отношений. Сама ценность человека как партнера в отношениях привязанности оказывает влияние на собственно сексуальную привлекательность.

2. Привязанность в процессе становления. Осуществляется переход от симпатии к влюбленности, взаимодействие партнеров становится более интимным и нежным. Нарастающее возбуждение становится доминирующим физическим и психическим состоянием, меняется голос (шепот, детскость разговора). Увеличивается самораскрытие партнеров: в общении появляется более интимная информация, включающая рассказы о болезненном опыте и страхах. Такая откровенность служит проверкой обязательств, связи и будущей надежности отношений и заявкой на принятие, заботу. Партнеры начинают воспринимать друг друга в качестве взаимных источников эмоциональной поддержки.

3. Ясная, четкая привязанность. На этой стадии в близких отношениях уменьшается частота сексуальной активности и возрастает ценность эмоциональной поддержки и заботы. Партнеры достаточно хорошо знают друг друга. В результате повторяющегося взаимодействия, включающего снижение напряжения через сексуальные отношения, влюбленные ассоциируются друг у друга со снижением стресса и спокойствием. Обратной стороной способности каждого партнера успокоить другого является возникновение в отношениях такого компонента привязанности, как стресс разлуки.

4. Целекорректируемое партнерство – постромантическая фаза (обычная жизнь). Физический контакт, взгляды, сексуальные обмены снижаются по частоте. Ментальная энергия, расходуемая на поглощенность партнером и отношениями, освобождается, чтобы быть направленной на другие интересы реального мира (дружбу, работу), которые до этого времени игнорировались. На этом этапе связь в диаде не столь очевидна извне, но внутри отношений лежит эмоциональная взаимосвязь. Каждый партнер становится для другого словно одним из внешних стимулов, которые обеспечивают регулярное включение внутренних систем. Это помогает понять тяжелые переживания вплоть до психической или физической дезорганизации, которые следуют за потерей длительного партнера. (Hasan, Zeifman, 1999; Heffernan, Fraley, Vicary, Brumbaugh, 2012; Екимчик, 2009).

Таким образом, происходит формирование и развитие привязанности в близких партнерских отношениях. В данном случае представлен общий алгоритм, и не учтена специфика рабочих моделей привязанности, которые уже присутствуют у человека к моменту начала отношений, являясь основой для взрослой привязанности. Также в анализе не учтены особенности формирования привязанности и прохождения указанных этапов людьми с разными стилями привязанности.

Как уже упоминалось ранее, привязанность является одной из характеристик отношений с партнером, которая имеет решающее значение для психического здоровья человека и удовлетворительных близких отношений. Безопасная привязанность основана на любви и самоактуализации (Боулби, 2003). Модель активации привязанности (Mikulincer, Shaver, 2007) предполагает: наличие объективно или субъективно воспринимаемой угрозы; оценку угрозы; предсознательную активацию системы привязанности и автоматическое расширение доступа к мыслям и тенденциям поведения, связанным с привязанностью; сознательные мысли о поиске близости с фигурой привязанности, усилия по поиску близости. Следовательно, система привязанности, являясь неотъемлемой частью близких партнерских отношений, не всегда активирована. Нельзя рассматривать развитие близких отношений только сквозь призму

становления и динамики привязанности, так как тогда ряд процессов и механизмов их функционирования будут просто не учтены (Hudson, Fraley, Brumbaugh, Vicary, 2014).

Процессы в отношениях до настоящего момента остаются одной из мало изученных областей психологии. В то же время есть несколько моделей отношений, описывающих их развитие, включая процессуальный компонент. Рассмотрим отдельные из них.

Модель циклического роста в рамках теории взаимозависимости предлагает следующее понимание динамики отношений:

1) Обязательства партнера способствуют действиям партнера в поддержку отношений;

2) Действия партнера укрепляют доверие со стороны субъекта отношений;

3) Субъект отношений становится более зависимым (чувствует себя более удовлетворенным и больше вкладывается в отношения);

4) Усиление зависимости субъекта отношений приводит к увеличению обязательств партнера, тем самым завершая цикл, отношения выходят на новый этап развития.

Данные характеристики в равной степени относятся к каждому из партнеров близких отношений и указывают на то, как возникает и развивается взаимозависимость, отражая динамику процессов в диаде (Rusbult, 2008). Но в данном случае непонятно, как возникают отношения. Почему у человека появляются обязательства по отношению к другому? Почему возникает взаимозависимость по отношению к данным отношениям и партнеру?

В основе равновесной модели отношений лежит управление мотивацией. Чувства удовлетворенности и приверженности определяют силу связи с партнером. Равновесная модель отношений (Murray, Holmes, Derrick, 2015) предполагает, что снижение удовлетворенности и приверженности в отношениях по сравнению с референтной точкой мотивирует у партнеров мысли и запускает поведение, снижающие угрозу для отношений, направленные на поддержание желаемых настроений. Для того чтобы поддерживать отношения во время испытаний,

партнерам необходимо разработать обычные и целесообразные способы смягчения угроз (Murray, et al., 2015). Люди, которые имеют сильную поведенческую склонность или образ мышления, направленные на сохранение удовлетворенности и приверженности на начальном этапе отношений, с меньшей вероятностью расстанутся спустя десятилетия. В качестве недостатка данной модели следует отметить отсутствие конкретизации: о каких именно угрозах идет речь, как и когда они возникают.

Предложены следующие правила и средства смягчения угроз в отношениях: оправдание затрат; обеспечение взаимной зависимости; приспособление к ситуации, а не ответные меры по причинению боли партнеру.

На основе теории игр, концепции стабильности отношений Rusbult C. E. (1983) и теории взаимозависимости (Kelley, Thibaut, 1983) была продолжена концепция инвестиций и рисков в отношениях. Уровень обязательств в отношениях влияет на их стабильность. Приверженность – это субъективное состояние зависимости, которое люди ежедневно ощущают в своих отношениях. Приверженность возникает как функция от трех факторов: 1) степень удовлетворенности отношениями; 2) качество имеющихся альтернатив отношений; 3) размер инвестиций в отношения. Виды инвестиций в отношения: внешние (ранее не были связаны с отношениями) и внутренние (непосредственно вкладываются в отношения и могут повлиять на их качество). Материальные инвестиции – это ресурсы, которые существуют и прямо или косвенно связаны с отношениями (предметы, общие долги, животные). Нематериальные инвестиции – это ресурсы, не имеющие материального значения, которые прямо или косвенно связаны с отношениями (время, усилия, самораскрытие).

С учетом временной перспективы можно выделить 4 типа инвестиций в близкие отношения:

- прошлые материальные (те затраты, которые понес уже субъект);
- планируемые материальные (те вложения, которые он готов сделать);
- прошлые нематериальные (время, раскрытие перед партнером);
- планируемые нематериальные (доверие, усилия).

Авторы концепции подчеркивают, что прошлые инвестиции предсказывают распад отношений, то, в какой степени человек готов понести убытки. Будущие инвестиции предсказывают не только распад отношений, но и их развитие (Goodfriend, Agnew, 2008).

Уже ранее подчеркивалось, что доверие является важной составляющей отношений. В рамках равновесной модели регулирования риска доверие обеспечивает психологическую защиту от риска. Уверенность в заботе партнера позволяет людям укреплять приверженность, несмотря на риск отказа от партнера, в то время как неопределенность в отношениях побуждает отказываться от обязательств. При этом некоторая нерешительность и недостаток доверия имеет свои преимущества для отношений с партнером с высоким риском, так как способствует активным компенсирующим реакциям на возникающие угрозы, которые могут защитить благополучие в отношениях.

Таким образом, согласно модели равновесных отношений, развитие отношений является результатом противостояния и смягчения рисков (угроз и стрессов) отношений. Авторы концепции развивают идею о способах смягчения угроз, однако не раскрывается их суть, скорее описывается сам механизм.

Теория самоопределения как функциональная теория близких отношений анализирует механизмы их развития (La Guardia, Patrick, 2008). Ее авторы полагают, что важны мотивационные основы поведения в отношениях всех людей. Среди всех видов близких отношений (родственные, детско-родительские, супружеские и т.д.) отношения с друзьями или романтическими партнерами обладают уникальной динамикой взаимозависимости, поскольку в них – наибольший потенциал взаимообмена. La Guardia J. G., Patrick H. (2008) опираются на два основных положения: 1. В отношениях удовлетворяются или не удовлетворяются следующие базовые потребности: автономность, компетентность и взаимосвязь. При этом отношения являются социальным контекстом для удовлетворения данных потребностей. Потребности сами по себе универсальны и важны для оптимального функционирования человека. Автономия – это потребность в самоуправлении, самоинициации, воле и добровольном одобрении

своего поведения. Фрустрация данной потребности приводит к гетерономии, то есть принуждению и контролю. Компетентность – это склонность испытывать, проверять мастерство своей деятельности, всего, что делает человек. Связь – это потребность в родстве, в принадлежности, ориентация на формирование сильных, устойчивых межличностных отношений. Согласно первому тезису, близкие отношения являются социальной средой, позволяющей реализовывать каждому из партнеров свои базовые потребности. Таким образом, поддержка потребностей в конкретных отношениях имеет важные последствия для личного здоровья человека, а также для динамического функционирования в рамках партнёрских отношений.

В соответствии со вторым тезисом, мотивационные ориентации в отношениях или активность могут изменяться, преобразовываться или сохраняться в зависимости от опыта отношений партнеров в данной диаде. Ориентации отношений развиваются, обновляются на основе опыта внутри самих отношений. Через анализ когнитивной, аффективной и мотивационной составляющих можно понять участие партнеров, их вклад в отношения.

Отзывчивые («чувствительные») партнеры по существу поддерживают базовые потребности в автономии, компетентности и принадлежности (связи) у человека. Удовлетворение потребностей обеспечивает мотивационную основу для понимания межличностного поведения и привязанности в отношениях. Как уже упоминалось ранее, близость формируется с помощью самораскрытия в отношениях и отзывчивости партнера. Подчеркнем: процесс самораскрытия является рекурсивным.

Согласно третьему тезису, диадические конструкции помогают понять: как потребность одного партнера в поддержке влияет на другого партнера, как меняются потребности в отношениях с течением времени. Эмоциональная вовлеченность в отношения частично зависит от удовлетворения потребности в поддержке.

La Guardia J. G., Patrick H. (2008) считают, что функционирование отношений предсказывается пониманием мотивации в социальном контексте, в контексте

отношений. Важна мотивация для участия в различных формах поведения, характерных близким отношениям, включая причины вхождения в отношения, заботу и самопожертвование. Партнеры влияют на выражение потребностей друг друга. Человек опирается на поддержку партнера в регулировании своих отрицательных эмоций. Данная идея противоречит теории привязанности, которую проанализирована выше. Согласно ее положениям, люди с избегающим стилем привязанности предпочитают игнорировать отрицательные эмоции и негативные переживания партнера, так как не могут их принять. А люди с тревожным стилем привязанности в стрессовой ситуации концентрируются на своих переживаниях самообвинении и ищут внимания и поддержки от партнера. Таким образом, данная модель, описывая развитие отношений на основе мотивационных механизмов, не учитывает индивидуальные особенности субъектов отношений (к примеру, привязанность), которые могут влиять на процессы, их корректируя.

Развитие отношений можно рассматривать сквозь призму концепции Р. Стернберга (1996) «истории любви». В любви, как у любой истории, есть зачин, кульминация и ожидаемый или реализованный конец, а также структура нарратива. Все истории создают сами люди. Они основаны на элементах опыта проживания в мире: из сказок нашего детства, из моделей любовных отношений, которые человек видел вокруг себя у родителей или родственников. Более того, истории, которые создает субъект, почти всегда представляют собой взаимосвязь между его опытом и личными склонностями, которые он привносит в этот опыт. Истории любви – это прототипические концепции, имеющие свои черты, сюжет, структуру, тему и героев. Сюжет включает в себя краткое изложение того, что происходит во взаимоотношениях с точки зрения одного из партнеров (Екимчик, 2015). Характеристика сюжета может очень отличаться у двух людей в диаде, каждый из которых видит отношения так, словно рассказывает совершенно иную историю. Темы предполагают те уроки, которые человек должен получить из этих отношений, например, смысл любви, доверия, заботы. Но в действительности темы создаются, так же, как и сюжет, самим субъектом отношений. Герои – это «данные» в физическом смысле, как и в литературе, тип истории делает их для нас такими,

какими они нам кажутся (Sternberg, 1999). Два человека, у которых есть отношения с данным человеком, могут видеть этого человека в совершенно разном свете, до такой степени, что единственное общее представление об этом человеке может быть лишь его физические характеристики. Человек «создает» людей, которые населяют его разум, так же как он создает свои отношения с ними. Человек ищет партнера, который готов с ним разделить его «историю любви». Истории «контролируют» не только, как партнеры развиваются в своих отношениях, но и как развивается окружающая среда. Эта среда влияет на партнеров. Отношения могут ухудшаться и близиться к завершению, если поведение партнера совершенно отличается от идеальных представлений в истории субъекта. Со временем истории могут немного изменяться, но это требует от человека больших усилий. Истории позволяют интерпретировать партнерские взаимодействия в позитивном или негативном ключе, тем самым влияя на удовлетворенность отношениями. Истории любви очень тесно связаны с культурной матрицей, в которую включен субъект. Понимание отношений сквозь призму истории любви еще раз подчеркивает роль социокультурного контекста.

Индивида будут привлекать партнёры, и он будет хотеть продолжения отношений с ними, по большей части, лишь потому, что они подходят для того, чтобы заполнить пустоты персонажей и ролей в его историях. Теория любви как истории позволяет объяснить: почему некоторые отношения, которые не соответствуют классическим концепциям любви, выживают, а другие, приемлемые отношения разрушаются. Однако теория любви как история пытается объяснить индивидуальные особенности отношений конкретных партнеров и их динамику, отвечая на вопросы: почему люди достигают того уровня интимности, привязанности и обязательств? Почему некоторые люди становятся скрытными или они скрытные только в одних отношениях, а в других, наоборот. Почему со временем уровень интимности и страсти меняется? Объяснение сконцентрировано на идеальных историях, которые подходят разным партнерам в разной степени, на уровне иерархии (некоторые идеальные истории более удовлетворяющие, чем другие). Реальные истории, которые со временем меняются, часто заканчиваются

тем, что все меньше и меньше становятся похожими на идеальные истории. Это и не удивительно, учитывая то, что изначальные отношения были на высоком уровне совместимости, они имеют больше шансов на упадок, чем на рост (Екимчик, 2015; Екимчик, 2021). Таким образом, понимание любви как истории позволяет понять с учетом социокультурного контекста: почему данные партнеры вступили в близкие отношения, почему отношения развиваются именно определенным образом и дать некий прогноз по их стабильности или распаду. Кроме того, эта концепция позволяет оценить влияние идеалов на развитие отношений, а также выявить наличие устойчивых представлений как об отношениях, так и о партнерах, которые схожи с когнитивными ошибками. Недостатком данной концепции является отсутствие анализа процессов между партнерами и их взаимовлияния друг на друга. Согласно Р. Стернбергу, если изучать близкие отношения в рамках теории «истории любви», то каждый из партнеров имеет свои отношения и ограничен только своими субъективными представлениями об отношениях. Ценность данной концепции в том, что она пытается объяснить происхождение, структуру и особенности ментальной схемы отношений, а также ее трансформацию по мере развития отношений. Но не раскрывается идея прямого или косвенного взаимовлияний партнеров на ментальные схемы отношений друг друга, которая бы описывала динамику диады.

Интересная модель траектории взаимоотношений предложена P.W. Eastwick, E.J. Finkel и J.A. Simpson (2019), она ориентирована именно на возникновение и развитие партнерских отношений (включая близкие) в жизни человека. Во-первых, авторы ставят очень важный вопрос: что происходит между знакомством двух людей и становлением партнерства, какова динамика отношений, как они развиваются с момента своего возникновения и до окончательного разрыва? Отмечается тот факт, что большинство теорий рассматривает нормативное развитие близких отношений, не учитывая индивидуальные особенности каждой диады. Авторы предлагают концептуализировать любые сексуальные или романтические отношения (включая близкие партнерские) как дугообразные траектории, которые берут свое начало при встрече двух людей. Модель

траектории отношений учитывает стадиальность и сценический ход отношений, а также усиление / снижение мотивации, нормативность / наличие индивидуальных различий. Основные положения модели траектории взаимоотношений:

1. Минимальным критерием для изображения траектории взаимоотношений является наличие хотя бы двух или более дискретных случаев оценок Другого с точки зрения романтических отношений.
2. Процесс отношений начинается с первой встречи, даже если первая положительная оценка произошла позднее.
3. Согласно структуре траекторий взаимоотношений, при представлении их графически, ось *x* – это всегда время; а ось *y* – любые оценочные суждения (романтический интерес, количество отношений, приверженность, сексуальное желание).
4. Структура траектории взаимоотношений учитывает диадические траектории (оценки двух людей с течением времени).

В модель траектории взаимоотношений включены пять параметров отношений: «Форма» – характеризует подъем, то есть степень, в которой отмечается нормативный рост оценок в начале траектории (быстрый или медленный); «пик» – общий наивысший уровень оценки в итоге достигнутый траекторией, наивысшая удовлетворенность; «спуск» – степень, в которой отмечается нормативное снижение оценок в конце траектории (быстрый или медленный); снижение удовлетворенности, например, под влиянием стресса. «Колебания» – это степень изменчивости оценок партнера с течением времени. «Порог» – это степень, в которой оценки связаны с желанием / готовностью к определенному поведению. «Композиция / структура» – степень, в которой глобальные оценки построены на конкретных базовых конструктах (например, страсть, близость, доверие). «Плотность» – степень концентрации или рассредоточения траекторий в течение определенного периода времени в жизни человека.

При анализе партнерских близких отношений в диаде необходимо учитывать, что две траектории могут быть похожими или непохожими (по одному

или нескольким из 5 параметров). Степень сходства траекторий в диаде может предсказывать оценки взаимовлияния и взаимодействие партнеров.

Еще одна важная идея заключается в том, что изначально на этапе возникновения отношений краткосрочные и долгосрочные отношения очень схожи, но по мере их развития появляется все больше различий. Некоторого базового уровня романтического интереса к краткосрочным партнерам обычно достаточно, чтобы вызвать сексуальное желание, стремление произвести впечатление, что проявляется обычно на ранних этапах нормативного развития отношений влюбленности. Но этого недостаточно для полной активации таких составляющих близких отношений, как привязанность и забота, они занимают гораздо больше времени для своего возникновения и проявления (Eastwick, Finkel, Simpson, 2019).

Таким образом, модель развития траекторий взаимоотношений ориентирована на анализ динамики как диады, так и отношения каждого партнера в отдельности. Одна из сложностей, которая может возникнуть при ее использовании – это подбор методов измерения заявленных параметров. Кроме того, необходимо тщательное планирование исследования на организационном этапе.

В отечественной психологии динамика близких партнерских отношений изучена крайне скудно. В отдельных работах и эмпирических исследованиях рассматриваются ее некоторые аспекты и феноменология (Белорукова 2005; Гозман, 1987; Григорова, 2013; Екимчик и др., 2013; Королева и др., 2018; Кроник и Кроник, 1989; Крюкова и др., 2019; Шипова, 2014). Исследуют начальный этап становления отношений (Королева и др., 2016) и завершение отношений, их распад (Крюкова, Екимчик, 2015). Практически не уделяется внимание развитию и факторам стабилизации близких партнерских отношений на протяжении их функционирования, крайне мало работ, посвященных данным вопросам (Дорьева, Королева, 2015).

Свое виденье развития *романтических отношений* предложил Л.Я. Гозмана (1987). Он рассматривает динамику эмоциональных отношений от симпатии к любви в диаде. Согласно его концепции, развитие романтических отношений

зависит от преодоления ряда фильтров. Под фильтрами имеются в виду тенденции, препятствующие сближению и принятию партнерами друг друга. При успешном преодолении фильтра отношения продолжают развиваться и индивидуализироваться, они становятся более глубокими и устойчивыми. Если пара не преодолевает какой-нибудь фильтр, то положительные эмоциональные отношения разрушаются, что приводит к возникновению отчужденности, неприязни и враждебности по отношению к партнёру, и в итоге – к завершению отношений. При этом автор не конкретизирует, что выступает в качестве фильтров? Являются ли они нормативными и стандартными для всех или там присутствует индивидуализация, связанная с конкретными партнерами и их отношениями? Также не раскрывается механизм преодоления фильтра, что им может быть? Поставленные вопросы являются перспективой дальнейших исследований близких отношений.

В исследованиях А.А. Кроник и Е.А. Кроник (1989) рассматривают следующую модель развития любых межличностных отношений: «Рост – расцвет – увядание». По их мнению, стадии «увядание» в самых значимых, близких отношениях может и не наступить, если партнеры в одинаковой степени значимы друг для друга, открыты взаимовлиянию и взаимопринятию. В итоге отношения постоянно развиваются, а разъединяющие тенденции (новые увлечения, разногласия, недопонимание) успешно совместно преодолеваются.

Содержательно динамика близких отношений включает в себя феномены динамики малых групп (конкуренцию, лидерство, конфликты, роли и др.), возникающие в результате интенсивно протекающих внутренних диадических процессов взаимодействия и взаимовлияния (Белорукова, Крюкова, 2011). Кроме того, к динамическим процессам можно отнести сценарные паттерны как действия бессознательных механизмов самих партнеров, в том числе проекций на партнера особенностей ранних отношений (Берн, 2006; Стернберг, 1995; Юнг, 1997).

Levinger, Snoek (1972) предложили модель развития отношений, в которой партнеры проходят этапы нарастающей взаимозависимости, когда они узнают друг друга, взаимодействуют и в итоге формируют отношения, характеризующиеся

идентичностью на уровне пары. Knapp et al. (2014) указывают, что пары проходят через ряд стадий как в начале отношений (например, инициирование, затем установление связей), так и при завершении отношений (например, дифференциация, затем застой и прекращение). Переходы между этапами, как правило, отмечаются поворотными моментами, кризисами (Loving et al., 2009) или жизненными событиями, которые меняют отношения, например, переход к родительству (Калугина, 2012; Одинцова, 2021). Ряд моделей сфокусированы на том, как в конкретных отношениях возникают «приливы» и «отливы» (Finkel, Simpson, Eastwick, 2019).

М.В. Сапоровская, О.А. Екимчик и Т.П. Опекина (2021) предлагают понимать под динамикой близких отношений специфические изменения их основных категориальных признаков, приводящие к укреплению отношений, их функционированию и продуктивности либо к нарастанию дисфункциональности, дестабилизации, стагнации или разрыву.

Выделяют различные варианты динамики и феноменологии близких отношений:

1. *Конструктивная динамика* дает возможность партнерам удовлетворять в них свои базисные потребности. Она приводит к возникновению привязанности к партнеру, близости, ценностно-смысловому единству и включенности партнеров в отношения. Конфликты между партнерами могут быть, но они успешно разрешаются, сохраняется функциональность отношений.

Конструктивная динамика может иметь в результате *благополучный распад*, завершение отношений как осознанное их прекращения партнерами. Партнеры способны сохранять свою личностную автономию, продолжить повседневную жизнь, интегрировать опыт отношений в историю своей жизни. Партнеры в данном случае способны быть дружелюбными и благодарными друг другу.

2. *Стагнация* (вынужденное сохранение) и *формализация* отношений при постепенной утрате их категориальных признаков. Для данного типа динамики характерно «фасадное» функционирование отношений, тогда как большинство потребностей партнеров либо остаются хронически неудовлетворенными, либо

находят удовлетворение за пределами отношений. В основе данного типа динамики лежит угасание мотивации партнеров, отчуждение, прошлые конфликты, коммуникативные трудности и т. д., что приводит к постепенной потере функциональности отношений. Данная динамика является, безусловно, негативной.

3. *Деструктивная динамика*. Для данного типа динамики характерно нарастание критической дисфункциональности отношений, что угрожает их стабильности либо приводит к распаду, а также психологическому неблагополучию партнеров. Близкие отношения, подверженные деструктивной динамике, в отличие от стагнации, теряют не только активность и продуктивность, но и жизнеспособность. В самих близких отношениях, развивающихся деструктивно, зачатую присутствуют высокая конфликтность, агрессия и бытовое насилие, межличностная зависимость партнеров. Итогом данной динамики становится высоко стрессогенный для партнеров, нередко односторонний разрыв отношений, а также череда болезненных расставаний-воссоединений (Сапоровская, Екимчик, Опекина, 2022).

Важной проблемой является профилактика и коррекция деструктивной динамики и стагнации близких отношений, а также выявление факторов, способствующих их конструктивному развитию.

Есть ряд работ, посвященных анализу распада и завершения отношений, их утрате (Regan, 2011, Крюкова, Екимчик, 2015). Процесс распада отношений начинается с разъединения (disengagement), при котором первоначально существовавшая удовлетворенность отношениями становится нестабильной, способствуя возникновению риска последующего распада отношений (Barry, Lawrence, Langer, 2008; Barry, 2010). Признаки разъединения проявляются на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях. К ним относятся: 1) эмоциональное равнодушие и / или отсутствие сильных позитивных (любовь) или негативных (ненависть) эмоций между партнерами; 2) когнитивная разобщенность, выражающаяся в восприятии партнера как обособленного, отличного от тебя, психологически дистанцированного, дающего мало внимания; 3) поведенческое

дистанцирование, связанное со снижением частоты и качества коммуникации, участия в жизни партнера, либо взаимодействие с партнером менее близкими, интимными, открытыми и доверительными способами.

В зарубежных исследованиях описывают модели окончания отношений. J. Gottman (1999) предложил каскадную модель супружеского разъединения, в которой супружеские переживания рассматриваются как череда (каскад) событий, продвигающих пару к разводу:

1. наполнение негативными эмоциями;
2. восприятие проблем как непомерно тяжелых;
3. желание разрешать проблемы в одиночку;
4. создание параллельных жизней (параллельного существования);
5. чувство одиночества;
6. эмоциональный развод (разрыв);
7. актуальный развод.

Другая модель разрыва отношений в своей основе содержит ряд последовательных фаз разъединения отношений, сменяющих со временем друг друга. Каждая фаза характеризуется разнообразными процессами и паттернами коммуникации и взаимодействия.

1. Интрапсихическая фаза. Набор действий, при которых индивидуальный уровень неудовлетворенности превышает порог толерантности. Индивидуальный личный (приватный) оценочный статус отношений, чувств и других альтернатив.

2. Диадическая фаза. Индивидуальные коммуникационные чувства и взгляд на отношения с партнером; партнер делает то же самое. Вместе они выбирают между «ремонтом» отношений или разъединением, разрывом.

3. Социальная фаза. Партнеры соглашаются (принимают) на публичные и социальные последствия разрыва отношений. Каждый создает и распространяет публичную историю о завершении их отношений.

4. Фаза захоронения (grave-dressing). Индивидуумы ретроспективно анализируют историю отношений и в частном порядке приходят к соглашению по созданию удовлетворяющей личной истории о прогрессе и исходах отношений.

5. Фаза воскрешения. Индивидуальная адаптация к завершению отношений через признание влияния потери и приобретения себя и знания об отношениях и подготовка к возможным будущим отношениям (по: Крюкова, Екимчик, 2015)

Несмотря на то что в предложенных моделях рассматриваются преимущественно супружеские отношения, они подходят для описания распада любых форм близких партнерских отношений.

Таким образом, еще одной актуальной проблемой современной социальной отечественной и зарубежной психологии является анализ содержания этапов развития близких отношений. Наиболее изученными являются этапы развития брачных отношений и завершение отношений. Крайне мало работ посвящено возникновению и становлению отношений, механизмов трансформации отношений от одного этапа к другому. Неясно, почему одни отношения оформляются как брачные, а другие остаются на этапе ухаживаний длительное время или пробного брака. Исследования феноменологии близких отношений также немногочисленные и разрозненные, что не позволяет составить целостную картину, характеризующую их содержательную сторону. Нуждаются в тщательном исследовании факторы позитивной и негативной динамики близких отношений.

Кроме этого, есть еще пласт работ так или иначе сопряженный с развитием близких партнерских отношений (Екимчик, Григорова, Смирнова, 2013; Смирнова (Шипова), 2014; Королева, Крюкова, Екимчик, 2016; Груздев и др, 2020, Екимчик, 2021). Это исследования факторов развития отношений, а также феноменов, которые возникают в ходе развития отношений, изменяя их (например, ревность, измена, повседневные трудности и т.д.).

Р. Скиннер и Дж. Клиз (1995), основываясь на опыте консультирования, предлагают необходимые условия позитивной динамики близких (супружеских) отношений: внутреннее сходство партнеров, доверие и стремление к самораскрытию. Обозначенные условия направлены на создание психологической безопасности, сокращение межличностной дистанции и принятие другого как личности. При их несоблюдении эмоциональная связь в диаде рушится, что ведёт зачастую к завершению отношений.

В развивающихся отношениях субъект ориентируется не столько на подкрепление само по себе, сколько на его количество, эмоционально реагируя на превышение или принижение по сравнению с привычным уровнем. На основе этого тезиса Berscheid E., Brothen T., Graziano W (1976) сформулировали «закон супружеской неверности», отражающий серьёзную проблему, возникающую в контексте близких партнерских отношений. В таких отношениях субъекты привыкают к взаимным высоким оценкам, что снижает их чувствительность к положительным подкреплениям, исходящим друг от друга, но делает их сенситивными к малейшему проявлению неодобрения. Близкому человеку сложнее, чем чужому, вызвать позитивные чувства в ответ на свои действия, в то же время у него больше шансов вызвать негативную реакцию партнера.

Доверие (импульсивное и рефлексивное) как основа развития отношений (Murray, Gomillion, et.al., 2013, Белорукова, Крюкова, 2011). Есть множество разрозненных исследований, направленных на изучение факторов качества и развития отношений. Психологическая гибкость как фактор удовлетворенности качеством отношений (Twiselton, et.al., 2020). Изучение идеалов и соотнесение их с реальными отношениями (Fletcher, Simpson, 2000). Эмпатия и эмпатическая точность в близких отношениях, их влияние на удовлетворённость партнеров (Ickes, Hodges, 2013). Огромный пласт исследований привязанности и качества отношений (P. Shaver, M. Mikulincer; C. Sedikides; I. Noris; J. Simpson; A. Moors; D. K. Chan, T. Li и др.), включая преданность, сексуальность, мотивацию, страсть, совладающее поведение в отношениях у людей с разными стилями привязанности и их сочетаемость. Ревность и измена как феномены, возникающие в развитии отношений (Екимчик, 2011, Шипова, 2014). Деструктивная привязанность и совладание с ней (Опекина (Григорова), 2015). Одиночество в отношениях на разных этапах их развития (Крюкова, Ронч, 2012; Репина, Крюкова, 2013). Пласт исследований стрессоров отношений как факторов их дестабилизации (Калугина Е.Л., Крюкова Т.Л., Сапыуз А., Екимчик О.А., Бочавер К.А., Королева Е.М. и др.).

Отдельного внимания требуют такие феномены, как ревность, измена, фаббинг и одиночество, так как они свидетельствуют либо о стагнации, либо о негативной динамике близких отношений.

Ревность и измена – довольно распространенные травмирующие ситуации, сопровождающие близкие отношения. Ревность довольно частое явление повседневной жизни человека. Об этом свидетельствуют следующие тенденции современной российской действительности, выявленные на основе анализа психологической практики и психотерапии, в социологических исследованиях: 1) доля мужчин, состоящих в постоянных отношениях, при этом вовлеченных в параллельные, возросла с 24% до 44%, у женщин – с 9% до 19%» (Голод, 2008); 2) каждый пятый семейный союз разрушен именно из-за ревности, а в распаде каждого четвертого ревность сыграла существенную роль (Стресс, выгорание… 2011).

По мнению К. Изарда, ревность является одной из наиболее сильных, разрушительных и болезненных эмоций, которой часто сопутствуют гнев, страх, беспомощность (Изард, 2000). ревность проявляется как эмоциональная, физиологическая и поведенческая реакция на угрозу утраты партнерства при реальном или воображаемом соперничестве.

В концепции Р. Хупки (Hupka, 1990) ревность рассматривается как ситуационное поведение, обусловленное культурой, а именно правами собственности, нормами сексуального поведения, воспроизводством потомства, отношением к браку как фундаменту экономического и социального благополучия (по: Екимчик, 2011).

А. Кинзи описал факторы риска неверности: длительность близких отношений, большой сексуальный опыт в прошлом, пол (быть мужчиной), проживание в крупном городе (Kinsey, 1998). Супружеские измены являются одним из самых частых мотивов при разводе, особенно в молодых семьях.

Таким образом, несмотря на наличие исследований факторов и феноменологии близких отношений, их нельзя назвать многочисленными, можно констатировать отсутствие систематизации и обобщения в данном вопросе.

Следует говорить о наличии социокультурного фактора развития близких отношений, например, расширения пространства жизни человека, включение в психологическое пространство виртуальной реальности, что приводит к возникновению фаббинга и других феноменов (Екимчик, 2018, Крюкова Екимчик, 2019; Максименко, Дейнека, и др., 2021; Микляева, 2024). Необходимо отметить индивидуально-личностный фактор, который связан с наличием опыта отношений, моделей привязанности у каждого из партнеров в отношениях, отражающихся в динамике и феноменологии диады. Можно констатировать что событийная насыщенность жизни диады отражается на динамике отношений ней. Если диаду и близкие отношения в ней рассматривать как систему с динамическим равновесием, то возникает вопрос: что позволяет его поддерживать и регулировать? Вероятно, должен быть регуляторный фактор, который, с одной стороны, стабилизирует близкие отношения, а с другой – способствует их изменению и развитию.

Мы рассмотрели основные концепции, теории и модели развития близких отношений, в которых предпринимались попытки объяснить их динамику и механизмы, понять протекающие в них межличностные процессы. Обобщив, можно заключить, что в динамике близких отношений: 1) происходит изменение качественных характеристик партнерства; 2) поведение субъектов частично взаимообусловлено; 3) отношения подвержены внутренним и внешним стрессорам; 4) при возникновении угрозы отношениям запускается поведение, направленное на ее устранение и сохранение отношений; 5) механизмы качественного изменения отношений не изучены до настоящего момента: не ясно, за счет чего отношения становятся более близкими и интимными, продолжительными либо начинают разрушаться; 6) динамику отношений рассматривают как с точки зрения отдельного субъекта и его потребностей, мотивации, представлений, так и с точки зрения диады, основываясь на взаимосвязи партнеров как исходной точке; 7) динамика близких отношений связана с их феноменологией; 8) факторы динамики близких отношений нуждаются в уточнении и упорядочивании.

1.5. Актуальные проблемы исследования близких отношений в психологии

В современной психологии близких партнерских отношений можно выделить несколько актуальных направлений: 1) изучение структуры, содержания, качества и динамики близких отношений; 2) исследование близких отношений сквозь призму привязанности; 3) изучение феноменологии близких отношений и ее обусловленности социокультурным фактором; 4) разработка и адаптация психодиагностического инструментария для анализа близких отношений.

В рамках первого направления можно обозначить целый пласт исследований за последние годы. Необходимо отметить изучение намерений и ожиданий в близких эмоциональных отношениях юношей и девушек (Поддубный, Поздняков, 2018), социально-психологические типы намерений и ожиданий (Позняков, Поддубный, Позняков, 2019), личностные особенности партнеров близких отношений с разным брачным статусом (Ильченко, Ситников, 2018; Поздняков, Поддубный, 2023); специфики близких партнерских отношений в юности и взрослости (Тихомирова, и др., 2023). Уделяют внимание близости как основой категории и особенностям ее проявления в разном возрасте в различных формах отношений. Анализируется эмоциональная динамика близких партнерских отношений (Schoebi, Randall, 2015). Анализируются особенности супружеских отношений как одной из формы близких отношений в позднем возрасте (Митина, и др., 2022). Нартова-Бочавер С.К (2024) предприняла попытку проанализировать проблему динамики близких отношений на протяжении всей жизни человека в рамках психологии и культурного дискурса. Обобщая имеющиеся подходы и теории, она предлагает следующие параметры анализа отношений: направление передачи ресурса (инвестирую / приобретаю), дистанция (отдаленность / близость), страсть / рассудочность, ответственность / беспечность, аутентичность (искренность) / притворство, способность принять позицию партнера / эгоцентризм. Подчеркивает актуальность исследования динамики близких отношений на жизненном пути человека.

Если говорить о конкретных характеристиках близких отношений, то исследуются следующие: интимность (Чистякова, 2022); близость (Самохвалова, Тихомирова,2022) и эмоциональная близость (Пастушик, 2009; Герасимова, Мосина, 2024), доверие (Белорукова, 2008; Щанина, 2016), любовь и «истории любви», ментальные схемы или сценарии близких отношений (Екимчик, 2016), эмоциональная интимность и свобода в диаде (Шерипова, 2024).

Вопрос относительно качества близких отношений остается открытым. Зачастую качество отношений оценивается как субъективная удовлетворенность отношениями каждым из партнеров (Сычев, 2016; Опекина, Екимчик, 2022; Nomejko, Dolinska-Zygmunt, Mucha, 2017; Billedo, Kerkhof, Finkenauer, 2020).

Chan D., Li T. (2012) предложили обобщенные показатели качества близких (романтических) отношений: когнитивные, эмоциональные и поведенческие, каждый из которых имеет как положительный, как отрицательный полюс – всего шесть индикаторов. Положительные когнитивные показатели делятся на две подгруппы: общее удовлетворение отношениями и взаимосвязанность. Общее удовлетворение - это общая субъективная оценка романтических отношений С Связь – это то, насколько романтические партнеры связаны друг с другом. Взаимосвязанность определяется не только уровнем удовлетворенности, но на нее также влияет вовлеченность людей в отношения и другие внешние факторы. Таким образом, все меры психологической связи между партнерами сгруппированы в категорию «связанности», включая приверженность, доверие, зависимость, близость или интимность между партнерами. Напротив, отрицательные когнитивные индикаторы относятся к негативным мыслям или оценкам отношений, включая меры оценки трудностей в отношениях, сексуальной неудовлетворенности, отрицательной атрибуции, несоответствия ожиданий и т.д. Следующие две категории – это позитивные эмоциональные индикаторы и негативные эмоциональные индикаторы. Они касаются положительных и отрицательных эмоций, которые люди испытывают в своих отношениях. И обычно измеряют следующим образом: участников просят оценить опыт некоторых конкретных эмоций (например, счастья, спокойствия, грусти, беспокойства) в их

близких партнерских отношениях по шкале Лайкерта. Межличностные эмоции могут помочь людям укрепить связи с интимными партнерами и держаться подальше от опасных врагов. Наконец, выделяют поведенческие индикаторы качества близких взаимоотношений. Примерами позитивного поведения являются: социальная поддержка, прощение и забота; в то время как примерами негативного поведения являются: частота конфликтов и контролирующее поведение. Можно интегрировать эти разные модели поведения либо в конструктивное, либо в деструктивное взаимодействие. Конструктивное взаимодействие – это все виды поведения, которые могут улучшить взаимопонимание и помочь разрешить конфликты, например, конструктивное общение, сотрудничество, принятие и компромисс. Деструктивное взаимодействие определяется как все виды поведения, которые наносят ущерб отношениям, либо обостряя конфликт, либо оставляя проблему без внимания, например, нападение, критика, принуждение и требование / отказ. Позитивные поведенческие индикаторы делятся на две подгруппы, а именно: общая поддержка и конструктивное взаимодействие. Отрицательные поведенческие индикаторы также делятся на две подгруппы, а именно: общий конфликт и деструктивное взаимодействие.

Таким образом, оценка выраженности и наличия выделенных шести индикаторов позволяет охарактеризовать качество близких отношений. При этом в отношениях могут быть интенсивно выражены и положительные, и отрицательные индикаторы одновременно, что может проявиться в их амбивалентности и нестабильности. Сама проблема качества отношений, не смотря на свою значимость и актуальность, очень редко рассматривается так полно и многоаспектно. Чаще всего внимание уделяется либо удовлетворенности отношениями и субъективным благополучием в них, либо связи двух индикаторов, например, удовлетворенности и конфликтности, удовлетворённости и поддержке.

Второе направление анализа близких партнерских отношений сквозь призму романтической привязанности, основа которого заложена в зарубежной психологии в конце 20 века (Crowell, Fraley, Shaver, 1999), но активно в настоящий момент разрабатывается и в отечественной науке. Есть множество исследований,

посвящённых изучению качества близких отношений людей с тревожной и избегающей привязанностью (Mikulincer, Shaver, 2007; Екимчик, 2009; Казанцева, 2010; Григорова, 2014; Сабельникова, 2015; Чистопольская и др., 2018; Завгородняя, Разгоняева, 2021; Ениколопов и др., 2023), небезопасной привязанностью (Куфтяк и др., 2021). Установлено, что тревожный и избегающий стили привязанности умеренно коррелируют со всеми индикаторами качества отношений (Chan D., Li T., 2012). Установлена связь стиля привязанности и сексуальной мотивации в отношениях: тревожная и избегающая привязанность снижают мотивацию к сексуальным отношениям для получения удовольствия и снижения стресса, усиливают мотивацию собственной выгоде (Davis, Shaver, Vernon, 2004; Birnbaum, 2007). Установлена связь между избегающей привязанностью и подавлением эмоций, отказом разделить их с партнером (Brandão, et al., 2020). Установлено, что стиль привязанности меньше влияет на восприятие конфликта, чем пол и сексуальная привлекательность партнеров (Birnbaum, Mikulincer, Austerlitz, 2013). На удовлетворенность в отношениях оказывают влияние характеристики привязанности обоих партнеров (Опекина, Екимчик, 2022).

Анализируются типы привязанности партнеров и взаиморегуляция эмоций в паре (Randall, Butler, 2013), взаимосвязь стилей привязанности и реакций на ревность (Фурманов, 2019), взаимосвязь взрослой романтической привязанности и суицидальных переживаний (Чистопольская и др., 2021), взаимосвязь привязанности и аддитивной установки у женщин в супружеских отношениях (Рогулина, Черепанова, 2024); связь удовлетворенности отношениями и характеристик привязанности (Гречишникова, Василенко, 2023), а также то, в какой мере привязанность предсказывает качество близких отношений (Опекина, Екимчик, 2022), социально-психологические факторы привязанности взрослых в близких отношениях (Казанцева, 2011).

Также в качестве отдельного направления исследований обозначим феноменологию близких отношений и ее обусловленность социокультурным фактором. Партнеры в близких отношениях всегда погружены в некоторый

социокультурный контекст (Fox, et al., 2013; Mark, et al., 2023). Он оказывает влияние на каждого из партнеров, и его ментальные схемы близких отношений и на сами отношения в диаде, задавая шаблоны, формы и культурные требования к ним. В качестве феноменологии можно отметить: ревность, измену, одиночество, отчужденность, разлуку в близких отношениях, конфликтность, зависимость, сексуальные дисгармонии, фаббинг, микроизмены и онлайн неверность. В отечественной психологи проблема неверности, измены анализируется в работах И.Н. Хмарука, О.А. Екимчик, Н.С. Шиповой, выявляются особенности поведения, стрессогенность и травматичность измены, а также способы совладания с ней. В современном мире, когда грань между виртуальностью и реальностью становится все более размытой, а активность и время проведенное человеком онлайн увеличивается (Billedo, et al., 2020;), появляются такие новые феномены в близких отношениях, как фаббинг (Екимчик, 2017, Крюкова, Екимчик, 2019, Chotpitayasunondh, Douglas, 2018, Roberts, M.E. David, 2015; Karadağ E, 2015), онлайн неверность и микроизмены (Голубев, Острова, Уманская, 2021). Кроме того, изменения социальной ситуации в стране, усиление миграционных тенденций актуализируют исследования феномена «разлука» (Goldsmith, Byers, 2020; Каменская, Сапоровская, 2022) и межличностной зависимости в отношениях (Каменский, 2020) и психологического благополучия человека в отношениях (Falcao, et al., 2018; Екимчик, Сапыуз, 2015; Севостьянова, Шипова, 2018; Опекина, Голубева, 2020; Орехова, 2020; Партасевич, Андреева, 2022), субъективного чувства одиночества в близких отношениях (Крюкова, Ронч, 2012; Крюкова, Репина, 2015). Иррациональные верования о межличностных отношениях (относящиеся к самому человеку, к окружающим его людям или процессу взаимодействия) потенциально способны как приводить к возникновению чувства одиночества, так и влиять на его динамику (Kendall, 1992; Мельничук, 2018). Когнитивные искажения оказывают влияние на близкие отношения, а именно на коммуникацию и социальную перцепцию в них (Haselton, Galperin, 2013). При этом наблюдается некоторый дефицит исследований когнитивных искажений в близких

партнерских отношениях, а также их влияние на динамические процессы в диаде (Румянцева, 2019).

В качестве отдельного направления исследований отечественной психологии можно рассматривать проблему недостаточности психодиагностического инструментария для оценки компонентов, качества близких отношений, их феноменологии (Белорукова, 2008; Екимчик, 2009; Казанцева, 2010; Екимчик, 2015, Сабельникова, 2015; Сычев, 2015; Уколова и др, 2016; Чистопольская и др., 2018; Поддубный, Поздняков, 2018; Крюкова, Екимчик, 2015; Екимчик, Крюкова, 2019; Айвазова и др, 2020). Здесь необходимо отметить преобладание опросных методов, а также их ориентированность на изучение представлений и переживаний человека, состоящего в близких отношениях, а не оценку отношений в целом. Исследователь должен хорошо продумывать организационный аспект исследования для получения объективной картины близких отношений.

Таким образом, можно констатировать недостаток систематизации и фундаментального обоснования исследований проблемы близких партнерских отношений, несмотря на их значимость как для отдельного человека и его благополучия, так и для общества, потому что они выступают основой для брачных отношений, они есть часть брачных отношений. При этом существует разрозненная пестрая палитра отдельных исследований, направленных на анализ близких отношений, их аспектов, качества и факторов. Развитие информационных технологий, их активное включение в жизненное пространство человека путем создания смешанной реальности и размывание границ виртуальности, оказывает влияние на близкие отношения – возникает новая феноменология. Отельной задачей и перспективой дальнейших исследований может быть проблема валидизации методов изучения близких партнерских отношений.

Выводы к первой главе

В данной главе обоснован и представлен междисциплинарный характер проблемы близких отношений, проанализированы антропологический и социологический и социально-психологический ее аспекты. Соотнесены

концепции, теории и исследования близких отношений в зарубежной и отечественной психологии. Обозначены основные подходы и методологические принципы анализа. Рассмотрена структура и выделены основные характеристики близких отношений: близость, отзывчивость, привязанность, доверие, ценности, мотивация, приверженность, обязательства. Представлены авторское понимание и модель близких партнерских отношений, отражающие развитие диады как группового субъекта.

Также уделено внимание анализу проблемы динамики близких партнерских отношений, которая до настоящего момента остается одной из самых перспективных для дальнейших исследований, несмотря на существование ряда моделей их развития. Обозначены феномены в близких отношениях, способствующие их негативной динамике. Обосновывается актуальность проблемы исследования факторов развития близких отношений.

Обобщая, можно заключить следующее: в настоящий момент нет методологического подхода или теории, которая охватывает и дает характеристику одновременно структуре и динамике близких отношений как отдельной самостоятельной категории социальной психологии. Не установлены закономерности и механизмы функционирования и развития близких партнерских отношений, несмотря на актуальность проблемы и наличие общественного запроса.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

2.1. Соотнесение категорий «совладающее поведение» и «близкие отношения»

Для дальнейшего теоретического и эмпирического исследования заявленной проблемы необходимо провести категориальный анализ понятий: «близкие отношения» и «совладающее поведение».

Категория «близких отношений» относится к понятийному аппарату социальной психологии. В рамках данной работы близкие отношения определяются, прежде всего, как значимые избирательные взаимосвязи между субъектами, которые обуславливают социальное восприятие партнера как значимого Другого, стратегии взаимодействия и жизнедеятельности в контексте отношений. Взаимовлияние в диаде приводит к изменению поведения, восприятия себя и партнера в отношениях, самих отношений – это составляет динамику близких отношений. В процессе развития отношений формируется совместная идентичность партнеров – чувство «мы», что позволяет говорить о групповом субъекте.

В ряде концепций, моделей развития близких отношений отмечается наличие угроз и стрессоров внешних или внутренних для отношений как фактор негативного развития и распада отношений. Система привязанности, которая является важной характеристикой близких отношений, активируется в состоянии воспринимаемой угрозы или напряжения, стресса для субъекта. Стили привязанности сопряжены с индивидуальным копингом человека (Mikulincer, Shaver, 2007). При этом деструктивная привязанность к партнеру сама будет является внутренним стрессором отношений. Для субъекта деструктивной привязанности характерно неудовлетворение потребностей в любви, принятии и безопасности, что провоцирует возникновение необоснованной ревности, страх быть отверженным, страх одиночества, резкую смену настроения под влиянием внешних причин, в частности проявления благосклонности и доказательств любви со стороны партнера (Григорова, 2013).

Теория взаимозависимости (Kelley, Thibaut, 1983; Columbus, Righetti, Balliet, 2020) целенаправленно не рассматривает стресс в контексте отношений, но указывает, что конфликт интересов является одной из составляющих отношений. Кроме того, описывая межличностные взаимодействия в контексте различных ситуаций, говорит о наличии позитивных и негативных последствий для развития отношений. Под влиянием приверженности в отношениях происходит просоциальная трансформация поведения и проявление таких стратегий, как жертвенность, приспособление и прощение.

Теория самоопределения (La Guardia, Patrick, 2008) указывает на поддержку партнера в переживании негативных эмоций как важную составляющую отношений. В то же время, удовлетворение потребностей и поддержка как два мотивационных начала данной теории позволяют предположить наличие конфликтов и стресса в диаде при отсутствии поддержки и фрустрации потребностей.

В равновесной модели отношений (Murray, Holmes, Derrick, 2015) описываются ситуации, которые несут угрозу для отношений и риски со стороны партнера. Указывается на то, что выработка стратегий поведения, снижающих угрозу отношениям и повышающих мотивацию к ним, важна для динамики и удовлетворенности партнеров. Под угрозами авторы понимают внутренние стрессоры отношений. Но не уточняется, какие это стратегии: индивидуальные или совместные для партнеров.

Следовательно, стрессоры отношений могут выступать как частью среды, в которой отношения развиваются, так и порождаться самими отношениями в силу наличия в них противоречивых тенденций (Екимчик, 2016). В модели траектории взаимоотношений напрямую указывается, что стресс является фактором снижения удовлетворенности отношениями, а также колебаний в оценке партнера. Что еще раз подчеркивает, что стрессоры и стресс влияют на динамику отношений.

Т.Г. Бохан отмечает, что в науке «не существует целостного понимания стресса, он разделяется по разным сферам» (Бохан, 2019, С. 26). Также она подчеркивает, что при исследовании стресса необходимо опираться на принцип

гетеростаза, что усложняет его природу. «Стресс» относится к психическим состояниям (категория общей психологии), возникает при воздействии неблагоприятных факторов (стрессоров) для человека и проявляется в неспецифических адаптационных реакциях, изменении внешней и внутренней активности человека. Кроме того, стресс является категорией психологи здоровья, так как при длительном и / или интенсивном воздействии может приводить к нарушениям психического, психологического и физического здоровья человека. Стресс долгое время идентифицировался и изучался как индивидуальное состояние субъекта.

Диадический стресс можно идентифицировать как групповое психическое состояние, возникающее у людей в близких отношениях (Екимчик, 2023). «Диадический стресс – это стрессовое событие или встреча, которая всегда относится к обоим партнерам; либо когда оба партнера непосредственно сталкиваются с одним и тем же стрессовым событием, или когда напряжение появляется внутри самой пары; либо косвенно, когда напряжение одного партнера перетекает, заражает другого партнёра и влияет на них обоих» (Bodenmann, 1995, p. 35). Копинг в диаде рассматривается как совместные усилия, действия пар или совместное использование общих ресурсов для преодоления стресса (Bodenmann, 2006; Екимчик, 2016).

Совладающее поведение – это категория психологии здоровья, характеризующая адаптационные возможности человека. Проблема совладающего поведения исследуется в отечественной психологии с начала 90-х годов 20 века. Вслед за Крюковой Т.Л., совладающее поведение понимается как «сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или приспособление к ней (Крюкова, 2019, С. 76).

В рамках данной работы «копинг» и «совладающее поведение» - это синонимы. Совладающее поведение активизируется в стрессовых, трудных жизненных ситуациях и направлено на цели, связанные с адаптацией субъекта: снижение негативных воздействий стрессора и стремление к восстановлению активности; саморегуляция, терпение и приспособление к жизненным ситуациям;

сохранение и поддержание положительного образа «Я»; сохранение или стремление к эмоциональному равновесию; сохранение тесных взаимоотношений в социуме (Крюкова, 2004). Структура совладающего поведения включает в себя копинг-действия, объединённые копинг-стратегии, группирующиеся в копинг-стили (Крюкова и др., 2019).

Выделяют основные подходы к совладающему поведению:

1) ситуационный (Р. Лазарус и С. Фолкман), согласно которому совладающее поведение определяется, исходя из оценки ситуации и возможностей человека. Представляет собой совокупность стратегий, направленных на совладание со стрессором.

2) диспозиционный (Э. Эндлер и Д. Паркер) – рассматривающий совладающее поведение человека как стилевую характеристику, устойчивое личностное образование, активизирующееся в трудной жизненной ситуации;

3) интегративный, предполагающий, что совладающее поведение определяется как личностными особенностями, так и требованиями ситуации (Крюкова, 2010).

4) ресурсный подход, опирающийся на теорию сохранения ресурсов С. Хобфолла, а также работы отечественных исследователей (С.А. Хазовой, Д. А. Леоньева, Н.Е. Водопьянова и др). Согласно которому возникновение стресса сопряжено, не только с оценкой ситуации, но и утратой значимых ресурсом человеком. Совладание связано с наличием достаточного количества ресурсов у субъекта (Хазова, 2023).

Изначально в отечественной психологии при изучении стресса в семье и супружеских отношениях акцент был сделан именно на индивидуальном совладании каждого из супругов (Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2004; Белорукова, 2005; Гущина, 2005). Индивидуальное совладающее поведение активизируется в стрессовой ситуации у человека и отражает его субъектную позицию по отношению к стрессору и взаимодействию с ним и с ситуацией.

Кроме индивидуального с 90-х годов возникает идея совместного (коллективного) копинга, например, в супружеских отношениях (Falconier, Kuhn, 2019), она тесно связана с понятием диадического стресса.

В состоянии диадического стресса человека могут активизироваться защитные механизмы, индивидуальное совладание как способ адаптации и / или диадический копинг. Все эти виды поведения имеют разные цели, функции и результаты как для партнеров в отдельности, так и для диады. Анализ индивидуального совладания в ситуации диадического стресса не позволяет учитывать взаимовлияние партнеров в отношениях на поведение друг друга, а также трансформации самих отношений, их целостность и функциональность.

Диадический копинг рассматривается Г. Боденманном «как системный копинг-паттерн, вовлекающий обоих партнеров» в совладание с диадическим стрессором (Bodenmann, 1995, p. 44).

Таким, образом, несмотря на возможное проявление и сосуществование в близких отношениях индивидуального и группового совладания, они имеют свою специфику. Если индивидуальное совладание соотносится с адаптацией субъекта в стрессовой ситуации, то супружеский и диадический копинг, как разновидности группового, говорят о возможности связи в реакциях партнеров на стресс, затрагивающий диаду, семью. Несомненно, для того чтобы лучше дифференцировать супружеский и диадический копинг, необходимо обратиться к существующим подходам и пониманию структуры данных феноменов.

Установлено, что диадический копинг лежит в основе устойчивости отношений партнеров. Совладание в близких отношениях имеет *специфику* (непохожесть только на индивидуальный и групповой копинг); категориальные признаки и функции. Среди них:

- сопряженность индивидуальных и диадических копинг-усилий; - динамичность и гибкость, связанные с погруженностью в контекст близких отношений; - способность фасилитировать / ухудшать изменения самих отношений партнеров; - прогностичность исхода развития отношений партнеров. На качества копинга этого типа влияет совместность переживания стресса, мотивация партнеров справляться с трудностями, он имеет преимущества и свою «цену» или затраты. Выявлено, что сильные стрессоры порождаются самими близкими

отношениями по мере их развития в совместной жизнедеятельности партнеров (Крюкова и др., 2019).

Если брать модель совладающего поведения со стрессом в близких отношениях «диадический стрессор – диадический стресс – диадический копинг», то можно обозначить: менее изученным элементом является именно диадический стресс как механизм, запускающий копинг. При этом Боденманн Г. указывает механизмы передачи стресса от одного партнера к другому (прямой и косвенный), но не анализирует параметры диадического стресса как группового состояния, которое индуцирует диадическое совладание (Bodenmann, 2006).

Как соотносятся между собой понятия «близкие отношения» и «диадический копинг»? Диадический копинг является типом адаптивного поведения партнеров в ситуации диадического стресса, влияющей на близкие отношения (Екимчик, 2021; Екимчик, 2023). Следовательно, диадический копинг формируется и проявляется в близких отношениях по мере их развития. Одна из задач диадического копинга – это сохранение целостности отношений, а результатом является усиление чувства «мы» (Bodenmann, 2005; Topcu-Uzer, et al., 2020), диадический копинг выступает стабилизатором и модератором развития близких партнерских отношений.

Расширяя проблемное поле, необходимо отметить, что диадический стресс и диадический копинг – это феномены, возникающие в любых субъект-субъектных диадных отношениях, в которых партнеры находятся во взаимозависимости друг от друга (например, напарники при выполнении профессиональной деятельности, дружеская пара или родитель- ребенок, сиблинги). Качественные характеристики и специфика отношений будут определять уровень диадического стресса и особенности диадического копинга. И если индивидуальное совладание субъекта развивается и расширяется в процессе его жизнедеятельности по мере обогащения его опыта и проживания трудных жизненных ситуаций, то диадический копинг должен сформироваться каждый раз в конкретной диаде.

В данной работе в фокусе исследования находятся диадические стрессоры, диадический стресс и диадический копинг, которые возникают и развиваются в контексте близких отношений по мере их динамики в социокультурном контексте.

Это позиция поможет изучить сущность, содержание и функции диадического копинга в близких отношениях как самостоятельного феномена, который способен оказывать влияние на динамику отношений в силу своей специфики.

2.2. Обзор исследований отечественной и зарубежной психологии совладающего поведения в близких отношениях: концепции, подходы и принципы

Проблема совладания со стрессом актуальна для современной психологии последние полвека. Совладающее поведение способствует адаптации субъекта к окружающей среде. При этом необходимо понимать, что окружающая среда включает в себя как биологические характеристики, так и социокультурные, социальные. В работах К. Левина и его учеников (Левин, 2000) установлено, что группа, с которой себя идентифицирует человек, оказывает влияние на его поведение, следовательно, при изучении совладающего поведения современного индивида, включенного в различные социальные группы, необходимо учитывать эту закономерность.

Анализ научных трудов показывает, что изначально изучалось индивидуальное совладание субъекта со стрессом в отношениях (Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2004; Гущина, 2005; Белорукова, 2005), с опорой на диспозиционный, ситуационный и интегративный подходы. Причем отношения были контекстом стрессовой ситуации. Но в конце 90-х годов 20 века – начале 21 века идея диадического копинга возникла у Г. Боденманна при анализе стресса и совладания в супружеских диадах, а не у каждого из партнеров в как это делалось ранее. С тех пор был опубликован ряд теоретико-эмпирических исследований о диадическом копинге (Bodenmann, 1997; Revenson et al., 2005; Revenson, Lepore, 2012; Куфтяк, 2011; Калугина 2012; Falconier et al., 2016; Екимчик, Крюкова, 2017; Крюкова, Королева, 2018; Крюкова, Екимчик, Опекина, 2019; Бонкало, и др., 2020; и другие), которые расширяют проблематику концептуализации диадического

копинга и его связи с индивидуальным благополучием и удовлетворенностью отношениями.

Калугина Е.Л (2012) указывает, что в зарубежной психологии существуют различные теории *парного*, или *диадического*, копинга. Сначала диадический копинг рассматривался как индивидуальные усилия партнеров в контексте семейных отношений. M.L. Bowman (1991) предложила изучать усилия каждого из супругов, которые они предпринимают, сталкиваясь с повторяющимися трудностями в супружеских отношениях. Согласно ее пониманию, совокупность действий для совладания с повторяющимися трудностями образует стиль семейного совладания у каждого из супругов и помогает сохранить целостность семьи. Соотношение этих стилей у супругов определяет их способы разрешения конфликтов и противостояние трудностям, степень удовлетворенности брачными отношениями (Калугина, 2011; Куфтяк, 2011; Королева, 2018). Но эта концепция определяет стресс, включая кризис в развитии межличностных отношений, на уровне одного индивида, как нечто независимое и не касающееся другого партнера. Затем исследователи определяли диадическое совладающее поведение как взаимодействие между индивидуальными стратегиями совладания каждого партнера и рассматривали конгруэнтность или сходство этих (индивидуальных) стратегий (Калугина, 2012; Королева, 2018). Это понимание диадического копинга нашло свое отражение в модели соответствия, предложенной Revenson. Он сосредоточился на совпадении или соответствии между стилями совладания партнеров, то есть степенью, в которой реакции партнеров на стресс скоординированы и взаимно дополняют друг друга. Было введено понятие «конгруэнтности совладания» Revenson (1994) и выдвинута идея о том, что координация усилий по преодолению трудностей или взаимодополняющие стратегии преодоления трудностей могут привести к положительным психосоциальным результатам.

Модель соответствия и определение сходства / несходства индивидуальных копингов в основном применялась для изучения пар, справляющихся со стрессом в целом или неизлечимыми заболеваниями (Kraemer, et al., 2011; Pakenham, 1998).

В этих исследованиях оценивался индивидуальный стиль совладания каждого партнера с помощью индивидуальных мер совладания.

Особенностью модели соответствия диадического копинга является то, что она сосредоточена на взаимодействии индивидуальных стратегий партнеров по преодолению собственного стресса, а не на их совместных стратегиях по преодолению общих стрессоров или ответных реакциях одного партнера на стресс другого. Это единственная модель диадического копинга, которая исследует межличностное влияние индивидуальных стратегий преодоления трудностей на функционирование пары (Falconier, Kuhn, 2019).

В отечественной психологии данные идеи нашли свое развитие в работах Т.И. Бонкало (2011) и Е.В. Куфтяк (2011).

Разработка в 1990-х гг. термина – центрированный или ориентированный на отношения копинг (Fiske, Coyne, Smith, 1991) – позволила расширить сферу изучения совладающего поведения от индивидуального к диадическому. Модель, ориентированная на отношения, была предложена сразу двумя группами исследователей: Coyne и Smith (1991), а также другой группой DeLongis и O'Brien (1990). Они впервые рассмотрели, что в дополнение к индивидуальным стратегиям, ориентированным на эмоции и проблемы, для борьбы со стрессом люди также использовали стратегии, ориентированные на *отношения,* для сохранения отношений, особенно когда стрессоры возникают внутри них. (O'Brien, DeLongis, 1996). Каждая из этих групп исследователей фокусировалась на различных аспектах копинга, ориентированного на отношения, на том, что каждый партнер делал для помощи другому, чтобы справиться со стрессом. Койн и Смит (1991) определили два механизма совладания, функции которых ориентированы на отношения: *активное участие* и *защитная буферизация.* Активное участие представляет собой положительную форму поддержки и связано с положительными результатами для человека, находящегося в стрессе, и его взаимоотношений. Защитная буферизация относится к попыткам партнера скрыть или отрицать опасения и заботы и уступить другому партнеру, чтобы минимизировать конфликт. Эта стратегия может оказывать негативное влияние как

на партнера в стрессовом состоянии, так и на отношения в целом. Позже была добавлена стратегия копинга, ориентированного на отношения – *чрезмерная защита*. Эта форма совладания проявляется, когда партнер недооценивает возможности другого и оказывает ненужную поддержку (практическую или эмоциональную) или ограничивает его деятельность (Falconier et al., 2015). Далее Койн и Смит (1991), изучая пары, справляющиеся с такими заболеваниями, как рак, диабет, хроническая обструктивная болезнь легких, разработали инструмент самоотчета, известный как *Relationship-Focused Coping Scales,* с субшкалами, которые оценивают активное участие и защитную буферизацию, и в сотрудничестве с Fiske, et al. (1991) они разработали шкалу чрезмерной защиты.

ДеЛонгис и О'Брайен (1990) сфокусировались на позитивных и негативных стратегиях копинга, ориентированного на отношения. Положительные стратегии включают сочувствие, поддержку и компромисс, тогда как негативные стратегии включают отстранение и враждебность (DeLongis, O'Brien,1990). Позже О' Брайен и др. (2009) стали уделять особое внимание использованию формы позитивного копинга, ориентированного на отношения – *эмпатическое реагирование.* Была разработана и *Шкала эмпатического реагирования* – (O'Brien, DeLongis, 1996). Эмпатический копинг определяется как способность и, соответственно, попытка понять в стрессовой ситуации аффективный мир другого человека и это аффективное понимание разделить (Крюкова, 2015). Таким образом, О’ Брайан и ДеЛонгис выводят на первый план регуляцию социальных отношений как наиболее значимый элемент совладания, что придает их пониманию диадического копинга социальный контекст (Бычкова, 2018).

Таким образом, модель копинга, ориентированного на отношения, внесла уникальный вклад в понимание измерений диадического копинга, включив защитную буферизацию и чрезмерную защиту как отдельные механизмы, используемые людьми для помощи партнерам в близких отношениях справиться со стрессом. Из ограничений модели стоит отметить: она не включает совместные действия партнеров, направленные на совладание со стрессом, и не учитывает

контекстуальные факторы в применении диадического копинга (O'Brien, DeLongis, 1996; Falconier, Kuhn, 2019).

Была предложена в 1998 году коммунальная модель преодоления трудностей, и введено понятие «коллективное совладание» (Lyons, et al., 1998). Они рассматривали совместное совладание как процесс, происходящий в семьях и сообществах и имеющий преимущества для взаимоотношений и для отдельного человека. Компоненты коллективного совладания: 1) ориентация на общий копинг, хотя бы у одного из членов семьи; 2) общение во время стресса; 3) совместные действия, направленные на преодоление стресса. Основная цель коллективного совладания – не улучшить отношения, а приспособить пациента к хроническим заболеваниям. Коммунальная модель преодоления трудностей подчеркивает преимущества восприятия, общения и совладания с состоянием здоровья партнера не как индивидуальной проблемы, а как проблемы пары. Данная модель изучает степень, в которой пары оценивают индивидуальные факторы стресса, такие как состояние здоровья, как общую проблему или «нашу» проблему. Она имеет узкую направленность из-за своего почти исключительного интереса к медицинским проблемам или индивидуальным факторам стресса.

Собственно, диадический копинг начинается с исследований Г. Боденманна, оформившихся в системно-транзакционную модель диадического копинга. Он в ней интегрировал идеи индивидуально-ориентированной теории стресса и совладания с трудностями Лазаруса и Фолкман (1984) и идеи взаимозависимости между романтическими партнерами (Kelley et al., 1983), утверждая, что стресс одного романтического партнера всегда влияет на другого партнера через процессы распространения стресса (Bodenmann et al., 2007) и перекрестного воздействия (Neff, Karney, 2007). Разделяемый или взаимный стресс открывает возможность для общего / совместного диадического совладания, когда-либо один партнер поддерживает другого в его / ее собственных усилиях по преодолению (поддерживающее или делегированное диадическое совладание), либо оба партнера вместе участвуют в решении общей проблемы, в совместном регулировании эмоций (общий диадический копинг). При этом анализируются не

только усилия партнеров, позволяющие укрепить, сохранить отношения (позитивный диадический копинг), но и действия, приводящие к взаимному отчуждению, отдалению, разобщенности (негативный диадический копинг) (Dyadic Coping: A Collection…, 2019). Тем самым обозначается континуальность возможного спектра действий партнеров в отношениях в ситуации диадического стресса. Она была предложена для изучения повседневных стрессоров пары (Bodenmann, 1995), что отличает ее от других моделей, сосредоточенных преимущественно на совладании с серьезными заболеваниями.

Согласно системно-транзакционной модели, партнеры, испытывая стресс, прибегают к индивидуальным и диадическим стратегиям выживания, а также ищут поддержки вне отношений пары. Диадическое совладание используется чаще всего (согласно мнению Г. Боденманна) после того, как индивидуальные копинг-усилия потерпели неудачу. В модель включена коммуникация во время стресса как часть процесса диадического совладания. Каждый партнер передает свой опыт стресса другому партнеру вербально, не вербально и / или паравербально, а другой партнер воспринимает, интерпретирует и декодирует эти сигналы и реагирует на стресс партнера с помощью некоторых форм совладания, с целью поддержки или восстановления состояние гомеостаза пары (Bodenmann, 2005). На динамику и продуктивность диадического копинга воздействуют различные факторы: контекст, стрессор и его особенности, интенсивность реакции на стрессор, напряжение обоих партнеров, определение причин стресса, личные, мотивационные и факторы отношений.

Проблема диадического совладания в близких отношениях получила свое развитие в модели семейно-культурного совладания. Kayser и Revenson (2016) сосредоточили внимание не только на стратегиях совладания пар, но и на факторах, которые формируют это поведение. В результате они разработали семейно-культурную модель совладания, которая расширяет системно-транзактную модель, добавив компоненты отношений и культуры. Она касается аспектов взаимоотношений, Кайзер и его коллеги обнаружили, что переживание рака как общего стресса или как индивидуального фактора стресса, влияющего на каждого

партнера, определяет: проявляла ли пара взаимную отзывчивость или безразличное избегание. Подобно общему диадическому копингу в системно-транзакционной модели, взаимная реакция, которая была связана с переживанием рака как «стресс-стресс», относилась к совладанию, при котором партнеры сообщали о стрессе и справлялись с ситуацией скоординированным образом как с эмоциями, так и с проблемами. В то же время разобщенные пары описывали реакцию, в которой партнеры избегали разговоров друг с другом и просто сосредоточивались на практических аспектах совладания с болезнью. Были определены три ключевых фактора взаимоотношений, способствующих взаимной отзывчивости: осведомленность о взаимоотношениях, аутентичность и взаимность (Kayser et al., 2007). Также предложены четыре конкретных культурных параметра, которые могут повлиять на совладание: границы семьи (от открытого к закрытому), гендерные роли (от дифференцированного до гибкого), личный контроль (от принятия к мастерству) и независимость (от зависимости к независимости). Если пары находятся в континууме каждого из этих аспектов, это может повлиять на то, как они справляются с раком и стрессом в целом. К ограничениям семейно-культурной модели совладания можно отнести то, что она была разработана на основе качественных исследований и не имеет инструмента для измерения своих конструкций, также использовалась только для изучения совладания с болезнью. В данной модели диадического копинга больше внимания уделяется факторам, которые формируют оценку стресса и процесс преодоления, а не фактическому стрессу и механизмам совладания в парах.

Подход преодоления трудностей в контексте развития был разработана Berg и Upchurch (2007) с целью понять, как супружеские пары справляются с хроническими заболеваниями. В нем подчеркивается также важность процесса оценки стресса, который предшествует фактическим стратегиям совладания. Могут быть сделаны оценки контролируемости болезни и принадлежности болезни. Подобно другим подходам к изучению диадического копинга, стресс может восприниматься как индивидуальный (собственный стресс), косвенно (через стрессовый опыт моего партнера) или совместный (оба партнера оценивают

стрессор как общий). В этом подходе указывается, что стратегия совладания влияет и на процессы оценки (например, сотрудничество в качестве единой стратегии копинга активирует убеждение, что стресс оценивается как совместный стресс).

Данный подход акцентирует внимание на реакциях партнера, которые рассматриваются в континууме: недостаточная вовлеченность – чрезмерная вовлеченность. Это континуум включает в себя 4 стратегии диадического копинга: неучастие, поддержка, сотрудничество и контроль. В модели подчеркивается роль факторов развития и контекстуальных факторов в оценке стрессора и реакции совладания. Предполагается, что способность справляться с болезнью со временем меняется в зависимости от стадии болезни и стадии жизненного цикла. Что касается контекстуальных факторов, то она рассматривает культурные различия, гендерные различия, качество супружеских отношений и тип заболевания как влияющие на оценку стресса и реакцию партнеров на преодоление стресса. Учитываются взаимодействия между различными факторами. Для исследований используется дневниковый метод, опросники и структурированное интервью.

Уникальным вкладом подхода в развитие концепции диадического стресса является предложение о том, что стратегии совладания пары могут варьироваться в зависимости от стадии болезни. В этом отношении это единственный подход диадического копинга, который предполагает, что пары могут по-разному справляться со временем, даже имея дело с одним и тем же фактором стресса. Этот динамический взгляд на копинг не всегда явно проявляется в других подходах.

Модель интеграции предложена M. Falconier (2019). Процесс совладания в контексте супружеских отношений анализируется с двух разных подходов. Первый подход, к примеру, семейный копинг M. L. Bowman, опирается на традиции анализа индивидуальных копинг-реакций на стресс, но при этом привлекает внимание к контексту отношений посредством (а) сосредоточившись на том, насколько индивидуальные копинг-действия супругов являются взаимно поддерживающими и (б) взаимодействие таких стратегий выгодно для каждого партнера и их отношений. Альтернативный подход, представленный в остальных моделях, может рассматриваться как диадическая концептуализация, выходящая за

рамки индивидуальных стратегий совладания с собственным стрессом, чтобы сосредоточиться на том, что партнеры делают или не делают друг для друга, и вместе справляются со стрессом (Falconier, Kuhn, 2019). Эти модели обычно предполагают, что когда один из партнеров испытывает стресс, то же самое делает другой партнер из-за общей природы стрессора или перекрестных эффектов. Согласно модели интеграции процесс диадического копинга включает в себя: (a) коммуникацию при стрессе; (b) индивидуальный положительный диадический копинг (поддерживающий диадический копинг, эмпатический ответ, делегированный диадический копинг, активное участие); (c) положительный объединенный диадический копинг (совместный, общий диадический копинг, взаимная отзывчивость); (d) отрицательный индивидуальный диадический копинг (защитная буферизация, чрезмерная защита, враждебный / амбивалентный диадический копинг и контролирующий диадический копинг); (e) отрицательный совместный диадический копинг (общий отрицательный диадический копинг, отстраненное избегание) (Falconier, Kuhn, 2019). В модель включены связанные с развитием характеристики отношений и контекстные переменные как факторы, которые могут формировать стресс и процесс преодоления. Переменные взаимоотношений – это те характеристики взаимоотношений, которые влияют на оценку стресса и процесс преодоления стресса: осведомленность о взаимоотношениях, аутентичность и взаимность, уровень близости, удовлетворенность и способность конструктивно разрешать конфликт. Контекстные факторы относятся к социально-экономическим условиям, которые могут повлиять на доступность ресурсов (например, безработица, уровень дохода). Ограничением этой модели является малочисленность эмпирических исследований, подтверждающих ее теоретические концептуальные положения.

Таким образом, существует несколько моделей понимания диадического копинга партнеров (супругов). Во всех этих моделях стресс рассматривается как феномен, затрагивающий каждого из партнеров либо напрямую, либо косвенно, переливаясь от другого партнера. В каждой из моделей выделяются положительный продуктивный диадический копинг, предполагающий усилия

одного из партнеров и / или совместные обоих партнеров. А также выделяют негативный, непродуктивный индивидуальный диадический копинг, причем он варьируется от враждебного до чрезмерно контролирующего, так и совместный негативный диадический копинг, предполагающий совместное избегание, отстранение, разобщенность партнеров. Мишени диадического копинга и стратегии разнятся от модели к модели, но все их объединяет то, что он в большей степени ситуационный, а не стилевой, и может меняться как в ходе своего онтогенеза, так и под влиянием различных факторов. К сожалению, проблема развития диадического копинга, его вариативности в конкретных отношениях и детерминированности разработана недостаточно до настоящего момента.

Калугина Е.Л проанализировала серию исследований по проблеме диадического (супружеского) копинга, в которых она затронута косвенно, и выделила общие факторы, позитивно и негативно влияющие на функциональность семьи в стрессовой ситуации или в кризисе (H. McCubbin, M. McCubbin, A. Thompson, Sae-Young Han, C. Allen):

- коммуникативное совладание с проблемой в семье (посредством общения);
- равенство (права и обязанности, уверенность в себе членов семьи);
- духовность (уменьшение боли при травме, поиск смыслов и оправданий через духовную веру и практику);
- гибкость (усилия семьи и степень, с которой она способна изменять образцы функционирования: роли, правила, ценности и др.);
- правдивость (откровенность и честность в семье);
- надежда (кризисные ситуации часто сопровождаются ощущением беспомощности и снижением надежды);
- выносливость (обязательство, принятое всеми членами, действовать вместе для более быстрого решения проблемы, создания защиты, воспринимаемое как ощущение контроля и влияния на исход ситуации);
- время семьи и практика взаимодействия;

- социальная поддержка как дополнительная форма поддержки, способствующая формированию упругости;
- здоровье (Калугина, 2012).

В ресурсном подходе психологии совладания именно ресурсы семейной системы рассматриваются как главные факторы ее жизнестойкости (S.E. Hobfoll, C.D. Spielberger, P. Boss, А.Г. Махнач, Ю.В. Постылякова, С.А. Хазова). К ресурсам совладания системы семьи можно отнести: семейную поддержку (близость членов семьи и друзей как «буфера» в стрессовой ситуации); физическое здоровье (каждого члена семьи); умения решать проблемы; семейные роли и соблюдение правил; гибкость семейных границ (их отмечают в качестве социокультурного фактора в модели культурно-семейного совладания (Kayser, et al., 2007)); финансовая свобода; семейная коммуникация; управление семейными ресурсами; доверие в семье; семейная сплоченность (Калугина, 2012; Бычкова, 2018).

Л.И. Дементий (2005), основываясь на проведенных многочисленных исследованиях, отмечает, что семейным ресурсом может быть мера принимаемой личной ответственности у супругов, которая способствует более сложным представлениям о семье в целом, гармоничному распределению ролей, снижению конфликтности, конструктивности решения возникающих конфликтов, повышению уровня удовлетворенности браком (приведено по: Бычковой, 2018).

Таким образом, на протяжении последних нескольких десятилетий ученые пытаются понять: за счет чего выживают и развиваются одни семьи (пары) и почему распадаются другие. Огромный вклад в анализ указанной проблематики внес Г. Боденманн и его ученики.

Мета-анализ зарубежных исследований, проведенный Г. Боденманном (2019) с коллегами показал, что если в 1992 году диадический копинг упоминался в четырех публикациях, то в 2018 году в 1347 публикациях говорилось о копинге пары. Вначале исследования диадического копинга были сосредоточены в первую очередь на влиянии повседневных неприятностей на функционирование пар (например, удовлетворенность отношениями, общение пары, сексуальность, обязательства, разрыв отношений). В фокусе исследования находились процессы

распространения и перекрестного стресса в парах, подвергающихся ежедневному внешнему стрессу, и то, как пары эффективно справляются с этими стрессорами. В последнее десятилетие эта область расширилась до диад, имеющих дело с критическими жизненными событиями, тяжелыми заболеваниями или психическими расстройствами (Dyadic Coping: A Collection…, 2019).

Совсем недавно исследования диадического копинга начали рассматривать межкультурные аспекты в парах из Африки, Америки, Азии и Европы (Falconier et al., 2016; Hilpert et al., 2016).

Адаптивное приспособление пары к новым условиям выражается либо в возвращении к дострессовому состоянию, либо приводит к дальнейшему развитию отношений (Крюкова, 2014), это можно отнести к критериям эффективности диадического копинга.

Несмотря на противоречия различных концепций к пониманию диадического копинга, можно выделить то, что объединяет большинство исследователей в этой области: копинг-стратегии одного партнера взаимозависимы от совладания другого. Диадический подход к исследованию реализуется в целом ряде описанных ранее моделей. Их все отличает то, что групповой субъект-диада и отношения в ней являются единицей анализа в исследовании диадического стресса и диадического копинга.

В настоящее время спектр исследований диадического копинга весьма широк и разносторонен: от конкретных механизмов диадического совладания, различных типов стрессоров, вопросов здоровья или болезни до новых методов исследования диадического копинга при использовании языка (Bodenmann, 2019).

Таким образом, совладающее поведение остается актуальной проблемой исследования близких отношений на протяжении нескольких десятилетий. В зарубежной психологии имеется больше наработок и исследований диадического и супружеского копинга, чем в отечественной психологии. В отечественной науке исследования по данной проблематике большей частью носят фрагментарный, неупорядоченный характер, что в какой-то степени обусловлено слабой разработанностью проблемы близких отношений и их динамики. Так же можно

отметить большую сосредоточенность исследователей на индивидуальных стрессорах и индивидуальном совладании даже в супружеских отношениях.

Вариабельность подходов к исследованию диадического совладания свидетельствует о сложности и многоаспектности изучаемого феномена. В то же время их противоречивость к пониманию и фокус диадического копинга затрудняет создание целостной картины совладания в паре. Некоторую упорядоченность в понимании феномена задают выделенные его структурные компоненты и обозначенные функции. Многообразие форм и траекторий развития близких отношений и трудностей, с которыми сталкиваются партнеры задают широкую палитру исследований диадического копинга.

На основе анализа проблемы можно добавить в качестве перспективы изучение факторов и предикторов диадического совладания и роли диадического копинга в функционировании и развитии близких отношений (Крюкова и др., 2019). Необходимо провести анализ качественных характеристик близких отношений не только как контекста диадического копинга, но и диадический копинг рассмотреть как аспект жизнедеятельности пары, ее групповое поведение и групповое состояние диадического стресса.

2.3. Классификация стресса и стрессоров близких отношений

Стресс оказывает сильное влияние на качество и продолжительность близких отношений, неслучайно зарубежные исследователи, прежде всего, партнерских, супружеских отношений уделяют этой теме особое внимание. По мнению Д. Майерса, Г. Боденманна и других авторов, дистресс относится к предикторам разрыва, развода. Е.Ю. Коржова, Г.С. Никифоров рассматривают его роль в неблагоприятном развитии отношений в паре, негативные последствия для здоровья и жизни человека вплоть до депрессии и суицида (Коржова, 2007; Коржова, 2013; Здоровая личность…, 2013). Так как партнерские конфликты и напряженность в отношениях могут не разрешаться десятилетиями, их последствия, несомненно, опасны для личности и самих отношений. Чаще всего

причины конфликтов и собственный вклад личности в переживание стрессов / трудностей слабо или совсем не осознаются субъектами отношений, как утверждают Т.Л. Крюкова и соавторы (Крюкова, Екимчик, 2015).

Стресс в близких отношениях мужчины и женщины – довольно распространенное явление. Неустойчивость и динамичность отношений в диаде; воздействие внешних факторов, повышенная чувствительность партнеров к изменениям и эмоциональная вовлеченность в происходящее способствуют когнитивной оценке ситуации как угрожающей благополучию партнеров (Екимчик, 2016). Четырехлетний лонгитюд Нэффа и Карни посвящен тому, как внешние стрессоры влияют на когнитивные процессы в браке. Они установили: стресс негативно влияет на восприятие характера супруга и обработку, интерпретацию информации об удовлетворенности отношениями (Neff, Karney, 2004). M. Pinquart и K. Fabel анализировали противостояние отношений внешним стрессорам, именно динамику социальных требований к диаде (Pinquart, Fabel, 2009) и качество близких отношений.

Как уже упоминалось ранее, необходимо разграничивать понятия «стресс» и «стрессор». Стресс – это психическое состояние, переживаемое отдельным индивидом или диадой (диадический стресс) в трудной ситуации, в новой ситуации, требующей адаптации. Стрессор – это фактор, вызывающий состояние стресса. Согласно теории Р. Лазаруса, интенсивность стресса опосредована когнитивной оценкой стрессора и собственных ресурсов, навыками совладающего поведения.

Стрессоры в близких отношениях можно разделить по источнику возникновения: внешний (порожден социокультурным контекстом и активностью субъекта вне отношений) и внутренний (возникает в процессе взаимодействия партнеров, порождается самими отношениями). К новым стрессорам, порожденным социокультурным контекстом можно отнести влияние активности в социальных сетях на близкие отношения (Elphinston, Noller, 2011; Clayton, 2014; Billedo, Kerkhof, Finkenauer, 2015; Fox, Moreland, 2015; Raja, Rajendran, 2018; Екимчик, Крюкова, 2019; Metin-Orta, 2022; Голубев, Киселькова, 2024; Пылаева,

2024). Внешний стрессор может воздействовать изначально на одного из партнеров, состоящих в близких отношениях, вследствие взаимозависимости в диаде, его влияние распространяется и на второго партнера (Bodenmann, 2008-2019). Кроме этого, диадические стрессоры могут быть нормативными (Белорукова, 2005; Калугина, 2012; Куфтяк, 2011; Королева, 2018) и ненормативными (экстремальными) (Revenson, Lepore, 2012; Rottmann et al., 2015; von Heymann, et al., 2018; Bodschwinna, et al., 2021; Bannon, et al., 2021; Huda, et al., 2024; Mittinty, et al., 2024; Çankaya, et al., 2024; Tang, et al., 2024; Екимчик, 2011; Опекина (Григорова), 2015; Шипова, 2014-2014 Крюкова, Захарченко, 2015; Крюкова, Ронч, 2012).

Для анализа проблемы стресса в близких отношениях мужчины и женщины в отечественной науке применима также классификация К. Олдвин (Aldwin, 2009). Стрессовые ситуации классифицируются по двум основаниям: сила-слабость стрессора и продолжительность действия. Исходя из этих критериев, выделяет четыре вида: травма (катастрофа, несчастный случай); жизненное событие; хронический ролевой стресс (напряжение); жизненные трудности, возникающие при ежедневном взаимодействии личности и среды, или микрострессы (Aldwin, 2009; Крюкова, 2004).

Соответственно, чем интенсивней и продолжительней стресс, тем тяжелей его последствия и больше ресурсов требуется для совладания с ним, тем большую угрозу он несет для близких отношений, их функциональности и самого субъекта. Но нельзя недооценивать повседневные жизненные трудности, которые также сказываются на субъективном благополучии человека, удовлетворенности близкими отношениями и динамике их развития (Bodenmann, 2005; Крюкова и др., 2019, Екимчик, 2021; Temiz, Bilican, 2023).

Люди, состоящие в близких партнёрских отношениях, чаще ощущают себя счастливее, удовлетворены жизнью, при этом реже страдают от депрессии (Селигман, 2006). Взаимозависимость, эмоциональная насыщенность и открытость в отношениях делает партнеров уязвимыми, способствует принятию друг друга. При этом необходимо указать, что близость в отношениях возникает лишь со

временем, через совместное разделение жизненных тягот и радостей между партнерами (Витакер, 1998).

Помимо внешних стрессоров: социально-экономическая нестабильность общества, неблагоприятная экологическая обстановка и интенсивное снижение качества жизни – близкие партнерские отношения и субъекты, находящиеся в них подвержены внутренним факторам стресса, проявляющимся в динамике и функционировании этих отношений. К внутренним стрессорам можно отнести деструктивную привязанность одного из партнеров, ревность, измену, насилие, чувство субъективного одиночества.

Кроме причисленных внутренних стрессоров близких партнерских отношений еще необходимо отметить такие, как: утрата чувств субъектом, конфликты в отношениях (Raja, Rajendran, 2018), деструктивность отношений, обман и индивидуальные особенности и поведение партнера (Екимчик, 2012).

В близких отношениях партнеры могут столкнуться с огромным числом разнообразных стрессоров, которые оказывают негативное, разрушающее влияние на диаду. Несмотря на большой пласт исследований нормативных и экстремальных стрессов в психологии, это проблемное поле является перспективным, так как появляются новые стрессоры (пандемия, спецоперация, ухудшение социально-экономической ситуации в целом, нарастание неопределенности и нестабильности), требующие изучения; актуальными остаются вопросы: почему одни пары более устойчивы к стрессорам, а другие нет; какие этапы развития отношений являются наиболее уязвимыми для воздействия стрессоров.

Стресс как психическое состояние, возникающее под воздействием стрессора, можно классифицировать по следующим основаниям: по количеству участников, которые его переживают одновременно в какой-то конкретной ситуации; по длительности и по интенсивности. По количеству участников стресс можно разделить на: индивидуальный (Г. Селье, Р. Лазарус и др.), диадический (Bodenmann, 2005; Екимчик, 2023) стресс и семейный стресс (Куфтяк, 2011; Fallahchai, Fallahi, 2022; Enuș ă, Turliuc, 2024; Reindl, et al., 2024). По длительности стресс бывает: кратковременный, длительный и хронический. Длительность

стресса связана, с одной стороны, с продолжительностью воздействия стрессора, а с другой – длительностью совладания со стрессом и адаптацией к новой ситуации. По интенсивности стресс может быть слабым, средней степени интенсивности и сильным. Интенсивность стресса связана как с силой воздействия стрессора, так и с субъективными оценками стрессора индивидом или группой.

Вид стрессора, его нормативность, источник стресса с нашей точки зрения не отражаются на качественных характеристиках и параметрах стресса как психического состояния, но они важны для определения целей (мишеней) копинга субъекта и его эффективности.

Как уже обозначалось ранее, проблема диадического стресса как группового психического состояния является актуальной в данный момент, в том числе для лучшего понимания механизмов диадического копинга. Важным аспектом будет то, как каждый из партнеров оценивает стрессор и его угрозу, ресурсы, имеющиеся у него, у диады, что видит основной целью копинга. В данном случае оценки и представления партнеров относительно одного и того же стрессора могут не совпадать, быть рассогласованными, что найдет отражение в диадическом копинге и его эффективности /продуктивности. Выделение индикаторов, параметров и разработка методов оценки диадического стресса является перспективой дальнейших исследований.

Таким образом, близкие отношения партнеров могут подвергаться воздействию различных стрессоров, классифицированных по нескольким основаниям: экстремальных, ненормативных и нормативных; внешних, порожденных средой, и внутренних, возникших в процессе жизнедеятельности в отношениях. Стресс как состояние может различаться по интенсивности, длительности воздействия и количеству одномоментно переживающих его человек. Актуальной остается проблема специфики диадического стресса и его измерения как группового психического состояния для дальнейшего анализа и разработки категории диадического копинга.

2.4. Понятие, структура и характеристика диадического копинга

В данной работе совладание и копинг рассматриваются как синонимичные понятия. Совладающее поведение, вслед за Т.Л. Крюковой, определяется как «сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или приспособление к ней» (Крюкова, 2019, С. 76). Поведение всегда реализуется кем-то: отдельным субъектом либо группой, в соответствие с этим оно может быть индивидуальным и групповым. Когда речь идет о диадическом копинге, он рассматривается как тип совладающего поведения, субъектом которого выступает диада (минимальная по объему группа). Следовательно, трудная ситуация и совладание будет принципиально иным, нежели индивидуальное совладание человека со стрессом. Диадический копинг – это такая форма взаимодействия в паре, которая учитывает сигналы о стрессе одного партнера и ответную реакцию на них другого; включает разделение задач и деятельности с партнером, совместный и согласованный подход к напряженной ситуации, стрессовой ситуации (Крюкова и др., 2019). Диадический копинг включает когнитивные (индивидуальные и диадические оценки стресса и ресурсов совладания, индивидуальные и диадические цели), эмоциональные (общие эмоции и совместная регуляция эмоций), физиологические (общие возбуждения, влияние диадического совладания на эндокринные процессы) и поведенческие аспекты и процессы (например, явные действия по управлению стрессом, активное выслушивание самораскрытия партнера, связанного со стрессом, вербальное и невербальное поддерживающее поведение, такое как поддержка друг друга, объятия, массаж, активное совместное решение проблем) (Bodenmann, 1995, 2005).

В индивидуальном совладающем поведении выделяют следующую иерархию: копинг-стили, копинг-стратегии, копинг-действия (Крюкова, 2010). Где копинг- действия – это осознанные действия в стрессовой ситуации, направленные на снижение напряжения и совладание. Копинг-стратегии – это совокупность копинг-действий, объединенных общей целью. Копинг-стили понимаются не

просто как совокупность копинг-стратегий, а как обобщенные личностные образования.

Необходимо проанализировать структуру диадического совладания в близких отношениях партнеров. В зависимости от того, в рамках какого подходы или какой модели происходит концептуализация диадического копинга в близких отношениях, в нем можно выделить стили, стратегии и копинг-действия (модель супружеского копинга М.Л. Боуман) либо копинг-стратегии и копинг-действия (системно-транзактная модель Г. Боденманна).

В супружеском копинге (Bowman, 1990; Калугина, 2012) выделяют копинг-стили каждого из супругов как личностную характеристику, наиболее предпочитаемый, повторяющийся способ поведения в стрессовой ситуации каждого из партнеров без учета реакции другого партнера. В исследованиях Куфтяк Е.В., Бонкало Т.И. и Королевой Е.М. выделяются следующие виды супружеского копинга: неколониарный, симметричный, комплементарный, конгруэнтный. В данном случае в основе классификации лежит степень соотношения стилей копинга супругов.

Диадический копинг, понимаемый как способ взаимодействия партнеров в стрессовой ситуации (Системно-Транзактная Модель), как групповое поведение диады имеет иную структуру: коммуникация, копинг-стратегии, копинг-действия, восприятие сигналов о стрессе партнерами, восприятие реакций партнера на собственные сигналы о стрессе, оценка эффективности усилий диады.

Диадический копинг состоит из элементов: коммуникация в стрессовой ситуации (Leuchtmann, et al., 2019); индивидуальные диадические стратегии (поддерживающие, делегированные и негативные), совместные диадические стратегии с партнером, их оценка и восприятие индивидуальных диадических стратегий партнера и своих собственных в ситуации диадического стресса. Так как речь идет о совладании с диадическим стрессом партнерами, то в качестве объекта исследования должна выступать именно пара.

По валентности диадический копинг концептуализируется как положительный или отрицательный (Bodenmann et al., 2016). В данном случае

учитывается влияние копинга на функциональность отношений: положительный – способствует их целостности и развитию; отрицательный – приводит к отчуждению и распаду отношений. По содержанию положительный диадический копинг включают в себя поддерживающие, делегированные и общие диадические копинг-стратегии. Поддерживающий копинг относится к попыткам одного партнера помочь другому партнеру в усилиях по преодолению трудностей с помощью проблемно-ориентированных (например, советы или помощь в поиске решений) или эмоционально-ориентированных стратегий (например, демонстрации понимания). Поддерживающий диадический копинг (эмпатическое понимание, выражающее солидарность с партнером, слова утешения, практические советы) возникает, когда один из партнеров предоставляет проблемно-ориентированную или эмоционально-ориентированную поддержку, которая помогает другому партнеру, который подвергается более интенсивному воздействию стрессора или запрашивает поддержку в совладании. Делегированный копинг включает в себя усилия, направленные на то, чтобы помочь партнеру снизить стресс, взяв на себя некоторые из его / ее обязанностей. Делегированный диадический копинг возникает, когда один из партнеров берет на себя ответственность с целью уменьшения стресса своего партнера. Общий диадический копинг относится к стратегиям совладания, в которых оба партнера участвуют более или менее симметрично либо комплементарно и могут быть ориентированы на проблему (например, вместе найти решение), на эмоции (например, регулируя эмоции вместе), на расслабление. Общий (совместный) диадический копинг (совместное решение проблем, совместный поиск информации, обмен чувствами, совместный отдых) возникает, когда оба партнера испытывают стресс и совместно работают, чтобы справиться с этими стрессовыми ситуациями (Bodenmann, 2008; Dyadic Coping: A Collection..., 2019). Негативные формы диадического копинга включают враждебные, амбивалентные и поверхностные попытки помочь стрессовому партнеру. Враждебный копинг подразумевает дистанцирование, насмешку, проявление незаинтересованности или преуменьшение серьезности ситуации. Амбивалентный копинг предполагает

неохотное предложение поддержки или демонстрация того, что поддержка не требуется. Под поверхностным копингом подразумеваются неискренние попытки поддержать партнера, находящегося в стрессовом состоянии. Кроме того, к отрицательной форме общего диадического копинга относятся взаимное избегание и / или уход.

При своей полноте и широкой привлекательности системно-транзакционная модель не включает в себя оценку стресса. С нашей точки зрения именно включение в системно-транзактную модель параметров оценки диадического стресса – его интенсивность, сила и первоначальный объект воздействия – позволило бы объяснить: кто из партнеров более уязвим к стрессу и выступает источником коммуникации; почему партнеры отдают предпочтение тем или иным индивидуальным диадическим стратегиям или общим диадическим стратегиям.

Системно-транзактная модель не включает в себя какие-либо конкретные формы отрицательной или положительной поддержки партнеров, которые были определены в других моделях диадического копинга, например, чрезмерная защита, защитная буферизация или активное участие. В отечественной психологии при изучении диадического копинга используются эта модель и модель соответствия, которая была рассмотрена ранее. Но преимуществом первой является именно анализ процессуального аспекта диадического копинга, что позволяет его концептуализировать именно как групповое поведение.

Позднее были предложены модификации структуры системно-транзактной модели: пятифакторная модель (стресс-коммуникация; эмоционально-ориентированный и проблемно-ориентированный диадический копинг; делегированный диадический копинг; негативный диадический копинг) в восприятии себя и партнера, а также трехфакторная модель (сфокусированный на проблемах, стремление к близости и релаксация) для общего диадического копинга (Donato, Iafrate, Barni, Bertoni, 2009).

Таким образом, в системно-транзактной модели можно выделить классификацию диадических стратегий по содержанию взаимодействия: коммуникация, поддержка, делегирование, отказ, совместные усилия. Другие

варианты анализа: ориентированность диадических стратегий (эмоционально-ориентированные, проблемно-ориентированные) либо валентность (положительный, отрицательный, амбивалентный).

Еще один аспект диадического копинга, который также необходимо раскрыть для обозначения его специфики и дополнения характеристики – это функциональность. Зачем диадический копинг нужен в партнерских отношениях, в чем его назначение? В исследованиях Бычковой О.А., Крюковой Т.Л. (2018) на основе анализа теоретических и эмпирических исследований выделен ряд возможностей (функций) диадического копинга (Бычкова, 2018; Бычкова, Крюкова, 2018):

1. Сохранение, стабилизация близких отношений, их функционирование.
2. Осуществление межличностной регуляции диадического стресса как группового психического состояния, снижение эмоционального напряжения.
3. Повышение удовлетворенности отношениями и как следствие улучшение психического самочувствия каждого из партнеров.
4. Осознание ресурсов отношений партнерами и своих возможностей в отношениях.
5. Возникновение чувства «мы», укрепление доверия и ощущения безопасности в отношениях.
6. Преодоление воздействия стрессора на диаду, адаптация диады к новым условиям при сохранении отношений либо изменение и развитие отношений в диаде.

Не все описанные функции диадического копинга рядоположны, и некоторые являются частью других более общих. В связи с этим в работе обозначим функции диадического копинга:

- ✓ снижение воздействия стрессора на диаду;
- ✓ регуляция эмоциональных состояний ее членов, сохранение за счет этого их близких взаимоотношений как особенно значимых;
- ✓ приспособление диады к изменяющемуся контексту ситуации.

Таким образом, диадический копинг в партнерских близких отношениях имеет свою структуру, функцию и виды. Его необходимо изучать как социально-психологический феномен, который проявляется в тех случаях, когда партнеры в близких отношениях сталкиваются напрямую или косвенно со стрессовой ситуацией. В структуру диадического совладания в близких отношениях включены: восприятие и оценка стрессора одним из партнеров или обоими партнерами; коммуникация в стрессовой ситуации; индивидуальные и совместные копинг-усилия партнеров, которые могут быть как продуктивными, так и не продуктивными для дальнейшего функционирования отношений; оценка диадического копинга. Кроме того, в структуре диадического копинга можно выделить проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные стратегии, что облегчает его анализ и сравнение с индивидуальным совладанием субъекта.

Для характеристики диадического копинга необходимо выделить и подчеркнуть его специфику в свойствах, признаках, которая бы позволила его отделить, дифференцировать от смежных феноменов либо подчеркнуть их схожесть, например, семейного совладания (Е.Ф. Куфтяк) или совместного совладания (Е.П. Белинская).

Е.В. Куфтяк определяет «семейный копинг как взаимодействие и объединение общих копинг-усилий членов семьи, подчеркивая, что при данной форме копинг-поведение одного партнера (супруга) не является независимым от другого, и как результат от общих усилий (или разрешение ситуации)» (Куфтяк, 2012, С. 21). При этом семейный копинг предполагает включение не только ребенка, но и прародителей или других членов расширенной семьи. А диадический копинг трактует как индивидуальные усилия одного партнера, направленные на поддержку другого партнера и взаимоотношения с ним. Предлагает следующую иерархию совладания: индивидуальный копинг – диадический копинг – семейный копинг. Среди отличий семейного совладания она выделяет согласованность, связность, комплементарность и синергичность. Описывает качества совладания группового (семейного) субъекта: динамический порядок выбора, общность,

взаимодействие, согласованность, значимость для благополучия партнера и отношений с ним, связность с социальным контекстом (Куфтяк, 2011).

Следовательно, у диадического копинга и семейного копинга идет различие по количеству человек, включенных в процесс совладания (диада партнеров - расширенная семья). Согласно пониманию Е.В. Куфтяк, диадический копинг – это часть более общей системы совладания в семье. С нашей точки зрения, он может быть не только в семейных отношениях, но и в других формах близких или значимых диадных отношений. Кроме того, мы рассматриваем диадический копинг не как систему (Е.В. Куфтяк), а как внутригрупповой процесс, в который включены два участника. Если рассматривать семейное совладание как внутригрупповой процесс, то за счет расширения количества участников и наличия между ними разнообразных диадных отношений, его содержание и структура усложнится на порядок. Общим для семейного и диадического совладания является взаимодействие партнеров и сопряженность стратегий с социокультурным контекстом.

Исследования по совместному совладанию в студенческой группе имеются у Е.П. Белинской. Она отмечает следующие особенности, которые свойственны и диадическому копингу партнеров близких отношений: 1) высокий уровень сплоченности группы положительно влияет на формирование стратегий группового совладания; 2) стратегии совместного копинга специфичны и отличаются от индивидуальных, не являются их суммой; 3) эффективность групповой дискуссии связана с формированием совместного совладания; 4) в стрессовой ситуации группа сначала выбирает копинг, направленный на снижение эмоционального напряжения, а затем уже – проблемно-ориентированный (Белинская, Икрамова, 2015).

Диадический копинг – это тип совладающего поведения, обобщив исследования, можно выделить его свойства. Ряд свойств являются общими для индивидуального и диадического копинга и характеризуют совладание в целом как адаптивное поведение: модальность, продуктивность, вариативность, гибкость. Специфичными для диадического копинга будут следующие свойства:

социокультурная детерминированность, ситуативность, ориентация на партнера, связь с характером взаимодействия и коммуникацией в диаде.

Следовательно, совладающее поведение, в которое включены сразу несколько человек, переживающих стресс как групповое состояние имеет свою специфику, отражающуюся и в свойствах копинга. Эта специфика и отличие от индивидуального совладания обусловлены наличием внутригрупповых отношений и внутригрупповых процессов, которые влияют на состояние и характер поведения человека, включенного в группу, а также расширения спектра целей и задач совладания. Вопрос об иерархичности форм совладания в семейных отношениях и именно той последовательности, которую обозначает Е.В. Куфтяк, остается дискуссионными, как и ее определение диадического копинга.

Динамика диадического копинга тесно связана с внутригрупповыми процессами в близких отношениях, а именно взаимовлиянием партнеров друг на друга. Процессуальность диадического копинга в отношениях опирается на коммуникацию и взаимодействие партнеров. В большинстве исследований (G. Bodenmann, A. Randall, M.K. Falconier) динамика диадического копинга рассматривается относительно конкретной стрессовой ситуации. Анализ диадического копинга в близких отношениях позволяет заключить, что проблема его динамики гораздо шире и глубже, если рассматривать и соотносить ее с внутригрупповой динамикой.

Актуальными остаются проблемы: эффективности и продуктивности совладающего поведения в близких отношениях, а также соотношения индивидуального и диадического копинга. Под эффективностью совладания можно понимать продолжительность позитивных последствий: кратковременные (обычно их измеряют по психофизиологическим и аффективным показателям, а также скорости возвращения людей к уровню дострессовой активности); долговременные (Крюкова, Куфтяк, Сапоровская, 2004). Или же говорить о продуктивности совладающего поведения на основе анализа качества и количества затраченных ресурсов и их восполняемости (Стресс…, 2011). Основными критериями успешности совладания, вслед за Т.Л. Крюковой (2009),

рассматриваются: разрешение проблемы, контроль ситуации либо приспособление к ней (если разрешить ее невозможно). Также необходимо добавить в качестве критерия эффективности совладания сохранение целостности диады и не снижение качества близких отношений.

Таким образом, диадический копинг – это тип совладающего поведения партнеров в близких отношениях, активизирующийся диадическим стрессом как групповым состоянием. Диадический копинг имеет свою специфическую структуру, подчеркивающую его процессуальность и ситуативность. Кроме того, цели диадического копинга и его функции определяют широкий спектр возможных индивидуальных и совместных копинг-стратегий и копинг-действий. Параметры эффективности и продуктивности диадического копинга нуждаются в уточнении и дальнейших исследованиях.

2.5. Современные исследования и разработанность проблемы диадического копинга

Разработка проблемы совладающего поведения в близких отношениях в отечественной психологии начиналась с изучения индивидуального копинга в семье (Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2004; Белорукова, 2005; Гущина, 2005; Куфтяк, 2004 и др.). В фокусе внимания были следующие проблемы:

1) семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах развития семьи (Н.О. Белорукова); нормативные семейные трудности на разных этапах жизненного цикла, семейные ресурсы и совладающее поведение супругов. Сопоставлялась семейная динамика и особенности индивидуального совладающего поведения каждого из супругов.

2) Совладающее поведение родителей первоклассников как фактор их адаптации к школе (М.В. Сапоровская); совладание семьи с внешними нормативными трудностями. При этом анализируется: какими образом совладание родителей способствует адаптации детей (Сапоровская, 2002). Но опять же речь идет об индивидуальных стратегиях каждого из родителей и особенностях детско-

родительских отношений. Развитие эта проблематика может получить в анализе диадического копинга в диаде «Мать-ребенок», что является перспективным не только для отечественной, но и для зарубежной психологии (Jiao, Chow, 2023; Lippold, et al., 2024).

3) Совладающее поведение семье, регулярно применяющей физические наказания детей (Е.В. Куфтяк); изучались особенности детско-родительских отношений в дошкольном и младшем школьном возрасте, и особенности совладающего поведения детей и родителей. Акцент делается на том, что в семьях с деструктивным взаимодействием между совладанием родителей и совладанием детей есть взаимосвязь (Куфтяк, 2003). В работе также сделана попытка встроить совладающее поведение родителей и детей в семейные взаимоотношения как элемент семейной системы. Но в работе анализируется индивидуальное совладание детей и родителей. Дальнейшее развитие проблематика получила в исследовании семейного совладания как результата развития семейной системы (Куфтяк, 2011).

4) Дисфункциональная семья в период кризиса и ее защитное и совладающее поведение (Т.В. Гущина). В данном исследовании анализируется ненормативная трудная жизненная ситуация – изъятие ребенка из семьи. Соотносится защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье как у матери, так и у ее ребенка. Также рассматриваются деструктивные детско-родительские отношения, их влияние на непродуктивность совладания ребенка (Гущина, 2005).

5) Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями (М.С. Голубева); акцент сделан на факторах совладающего поведения родителей, структуре совладающего поведения родителей. Также изучая индивидуальные копинг-стратегии каждого из супругов в семье, где у ребенка имеются тяжелые сенсорные нарушения, Голубева М.В. выдвигает предположение о диадическом копинге супругов, который им позволяет справиться с данной экстремальной стрессовой ситуацией (Голубева, 2006).

6) Совладание с переживанием измены в близких отношениях (Н.С. Шипова). В исследовании проведен подробный анализ внутреннего стрессора близких отношений – измены, причем не только в супружеских отношениях, но и в

романтических. Исследуется стрессогенность измены как для неверного партнера, так и для того, кому изменили. Измена рассматривается как диадический стресс высокой интенсивности для пары, но акцент сделан на изучении индивидуальных стратегий совладания партнеров и их защитных механизмов (Шипова, 2014).

7) Также изучалось совладание с деструктивной привязанностью к партнеру в близких отношениях (Т.П. Опекина (Григорова)). Автор подробно проанализировала стрессогенность деструктивной привязанности, описала ее маркеры, а также индивидуальные копинг-действия субъекта для совладания с ней в близких отношениях. Деструктивная привязанность к партнеру выступает внутренним стрессором близких отношений, может привести к несовладанию субъекта и развитию симптомов ПТСР (Григорова) 2015).

Таким образом, в 2000-2010 гг. в Костромской школе изучения совладающего поведения довольно отчетливо обозначилась проблема совладающего поведения в семье. Но акцент при этом делался на индивидуальном совладании супругов или детей, хотя чаще всего рассматривались диады или семейная система в целом.

Проанализированные исследования демонстрируют, что изучение индивидуального совладания, даже с учетом его сопряженности у супругов или родителя и ребенка, не дает четкого представления: каким образом совладание встраивается в семейную систему (Куфтяк, 2011), что происходит с отношениями, которые подвергаются негативному воздействию стрессора. Сам стрессор воспринимается именно как угроза субъекта и его жизнедеятельности, а не близким отношениям. Кроме того, задачи индивидуального копинга и диадического копинга различаются. Индивидуальное совладание активизируется у субъекта тогда, когда он оценивает ситуацию, как трудную, стрессогенную, превосходящую его собственные ресурсы для разрешения, то есть под воздействием прямого стрессора. Диадическое совладание активизируется не только в ситуации прямого стрессора для субъекта и отношений, но и при наличии косвенного стрессора, то есть когда негативному воздействию подвергается в первую очередь партнер и это угрожает целостности и стабильности отношений. Восприятие стрессора и

способы реагирования на него анализируются с учетом качества и структуры отношений (Екимчик, Смирнова, Григорова, 2014). В отечественных исследованиях по психологии совладающего поведения очень четко обозначилась проблема диадического копинга в близких отношениях. Начинаются разработки сперва супружеского копинга (Куфтяк, 2011; Калугина, 2012; Королева, 2018), потом и диадического копинга (Калугина, 2012; Калугина, Крюкова,2013; Королева, Крюкова,2015; Королева, 2018; Крюкова, Екимчик, 2015; и др.).

Супружеский копинг предполагает соотнесение стилей совладающего поведения каждого из супругов в стрессовой ситуации, касающейся семьи. Калугина Е.Л. (2012), изучая супружеский копинг в семьях в ситуации рождения второго ребенка (нормативного кризиса), предложила два направления совладания: диадическое (индивидуальные усилия партнеров в контексте ситуации отношений) и парное (процесс объединения и распределения совместных ресурсов как реагирование на возникший стресс). Калугина Е.М. сделала упор на актуализации супружеского стилевого копинга в ситуации рождения второго ребенка, соотнесение его с индивидуальным копингом, выявлении особенностей, характерных для мужа и жены (Калугина, Крюкова, 2013). Автор подчеркивает, что это социально-психологический феномен, направленный в том числе и на защиту супружеских отношений (2012). Она указывает на связь позитивно направленного супружеского копинга мужа и жены с удовлетворенностью браком. Ее результаты согласуются с данными в работах по схожей проблематике (Cohan, Bradbury, 1994; Priyadharshini, Gopalan, 2020)

Королева Е.М. описывает стилевые характеристики супружеского копинга и указывает, что он может быть: симметричным, конгруэнтным и комплементарным (Королева, 2018). Она их изучает на этапе становления супружеских отношений и их связь с удовлетворенностью браком (Королева, Крюкова, 2017). Указывает, что регистрация брака является фактором, оказывающим положительное влияние на диадический и супружеский копинг партнеров близких отношений (Королева, Крюкова, 2016). Также рассматривает роль конфликтов в супружеских отношениях и диадического копинга для динамики супружеских отношений.

Т.И. Бонкало (2020) при анализе индивидуальных стратегий супругов, их восприятия и реагирования в стрессовой ситуации, кроме выше указанных выделяет еще и неколониарный (несовместимый) копинг, что ставит вопрос: о каком копинге идет речь об индивидуальном или о диадическом все-таки, не происходит ли подмена понятий в данном случае?

Акцент ставится на восприятие стресса и стратегии совладания с ним каждым из супругов. Соотношение индивидуальных стилей копинга супругов проанализировала Е.В. Куфтяк (2011). Она предлагает учитывать согласованность поведения супругов при столкновении с трудностями в континууме сходство-комплементарность. В результате можно выделяет типы супружеского совладания: симметричное и комплементарное. По ее мнению, модель супружеского совладания динамична (Куфтяк, 2011). Е.В. Куфтяк (2011) выделяет следующие критерии совладающего поведения семьи как группового субъекта: «динамический порядок выбора стилей совладания – иерархия выбора от индивидуального стиля к совместным копинг-усилиям партнеров; общность – направленность копинг-поведения членов семьи на совместное разрешение трудностей; взаимодействие – объединение копинг-усилий каждого из членов семьи для достижения общего результата; согласованность копинг-усилий членов семьи в достижении общего результата для отдельно взятого члена семьи, так и семьи как целого; значимость копинг-усилий каждого партнера для благополучия другого партнера и их отношений; связанность с социальным контекстом семейной системы» (по: Груздев и др., 2020, С. 205). При этом не совсем ясно, кто включен в групповой субъект: только супруги, супруги с детьми, у которых формируются навыки совладания либо расширенная семья в целом. В анализе семьи и семейной структуры в работе Е.В. Куфтяк (2010-2015) идет анализ не только супругов, но семьи как системы, включая мужа, жену, детей и прародителей.

При описанном подходе выявить динамику становления копинга, или его развертывание в конкретной трудной ситуации, довольно проблематично: оценивается каждый человек и его индивидуальное совладание при взаимодействии со стрессором и совершенно не учитываются восприятие

партнерами ситуации и их усилия, направленные на снижение напряжения, сохранение отношений.

Постепенно акцент сместился на копинг-усилия партнеров близких отношений в стрессовой ситуации, стал изучаться именно диадический копинг как процесс, происходящий в паре. Диадический копинг – это такая форма взаимодействия в паре, которая учитывает сигналы о стрессе одного партнера и ответную реакцию на них другого; включает разделение задач и деятельности с партнером, совместный и согласованный подход к напряженной ситуации (Крюкова и др., 2019).

Крюкова Т.Л., Бычкова О.А. (2017) указывают на актуализацию диадического копинга партнеров на этапе романтических отношений при наличии коммуникативных трудностей. Следовательно, диадический копинг возникает в близких партнерских отношениях еще до оформления их в брак. Данное исследование ставит вопрос о том, когда собственно диадический копинг начинает формироваться в близких отношениях в диаде и что этому способствует?

В исследованиях Крюковой Т.Л., Бебневой Е.А. (2016) также поднимается вопрос о диадическом копинге в близких отношениях партнеров в начале совместного проживания. Авторы указывают на противоречивость диадического копинга, выраженный негативный диадический копинг. Рассматривают соотношение индивидуальных и диадических стратегий совладания со стрессом, описывают копинг, ориентированный на отношения (Бебнева, Крюкова, 2016).

Совладание со страхом беременности и родов у мужчин и женщин анализировала Одинцова О.Ю. (2021), также соотношение индивидуального и диадического копинга партнеров в близких отношениях (Одинцова, 2022), оценивала их продуктивность, выявляла особенности, обусловленные полом (Одинцова, 2020;). Установлено доминирование индивидуальных копинг-стратегий над диадическими совладанием со страхом беременности и родов, как у мужчин, так и женщин. Кроме того, доказано, что качество близких отношений опосредует стрессогенность и совладание в ситуации беременности и родов (Одинцова, Крюкова, 2020; Одинцова, Крюкова, 2021). Данное исследование

анализирует механизмы актуализации индивидуального и диадического совладания у партнеров в близких отношениях, эта проблема остается актуальной уже более 10 лет (Bodenmann, Meuwly, Kayser, 2011; Екимчик, 2013; Екимчик, 2023).

Изменение социокультурного контекста, самоизоляция и пандемия Covid-19 также актуализировали проблему диадического стресса и совладания (Крюкова, Екимчик, Опекина, Шипова, 2020; Силина, Крюкова, 2020; Крюкова и др., 2021; Силина, Крюкова, 2021). Кроме того, рост домашнего насилия в период самоизоляции вызвал интерес к проблеме гендерного неравенства и диадического совладания с ним в близких отношениях (Силина, Крюкова, 2021; Силина Опекина, 2022; Силина, Крюкова, Опекина, 2022).

Так, исследования говорят о том, что применение диадического копинга способствует улучшению общения партнеров (Herzberg, 2012; Ruffieux, 2014; Kuhn, et al., 2018; Leuchtmann, 2019; Zhi, Gu, Miao, 2024), положительно сказывается на укреплении отношений (Landis, Bodenmann, et al., 2013; Landis, Bodenmann, et al., 2014; Ruffieux, Nussbeck, Bodenmann, 2014; Gagliardi, Bodenmann, Heinrichs, 2015; Falconier, et al., 2015; Rusu, et al., 2015; Wollny, Jacobs, Pabel, 2019; Rusu, et al., 2020; Wang, Umberson, 2023; Kuswanto, Soekandar, Rumondor, 2024), уменьшает влияние стрессоров (Bodenmann, et al., 2010; Ledermann, et al., 2010; Li, et al., 2023; Aydogan, et al., 2024). Тем не менее, возможности диадического копинга могут быть ограничены относительно таких стрессоров, как ревность, измена, конфликты при утрате чувств, при переживании измены (Екимчик, 2013; Шипова, 2014), совладании со страхом беременности и родов (Одинцова, 2021).

В зарубежной психологии присутствует гораздо более широкий спектр исследований диадического копинга в близких партнерских (супружеских) отношениях. Большой пласт работ посвящен изучению диадического копинга при тяжелых заболеваниях одного из партнеров (онкологические заболевания, рассеянный склероз, тяжелые сенсорные и когнитивные нарушения) (Badr et al., 2010; Revenson, Lepore, 2012; Rottmann et al., 2015; Falconier, Kuhn, 2015; Li, et al., 2015; Regan, et al., 2015; Traa, et al., 2015; Ernst, et al., 2016; Crangle, Hart, 2017;

Шипова, 2019; Badr, et al.,2018; Ştefănuţ, Vintilă, Sârbescu, 2021; Giannousi, et al., 2023; Song, et al., 2024).

Активно исследуется диадическое совладание, связанное с тяжелой неизлечимой болезнью ребенка либо наличие у него расстройств, затрудняющих социализацию и адаптацию в социуме (Burns, et al., 2017; van Schoors, et al,2019; Clever, et al.,2020, Kerr, et al., 2024; Vrankić Pavon, et al., 2024).

Также активно изучается диадическое совладание в ситуациях бесплодия (Tang, et al., 2022; Tang, et al., 2023; Tang, Pei, et al., 2024), ЭКО и применения других репродуктивных технологий (Rossi, Péloquin, et al., 2023; Zhang, et al., 2023; Song, et al., 2024), при перинатальной утрате или ее риске (Wendołowska, Kiełek-Rataj, 2021; Wendołowska, et al., 2022; Çankaya, İbrahimoğlu, 2024; Kousar, Luqman Khan, Alam, 2024), диадический копинг при беременности (Yan, et al., 2024; Liu, Fang, Liu, et al., 2024), диадическое совладание в послеродовый период женщины (Schwenck, et al., 2022; Başgöl, Koç, Çankaya, 2024). Исследуются аспекты диадического совладания при переходе к родительству (Forster, et al., 2020; Czyżowska, Kalus, Wendolowska, 2024; Carvalho, Matias, 2024), что объясняется интенсивностью родительского стресса (Тихонова, Мисиюк, 2023; Тихонова, Шипова, Мисиюк, 2024).

Активно изучается диадическое совладание и психологическое благополучие в пожилых парах, диадическое совладание со старением (Fernandes, et al., 2024; Jiang, Wang, Peng, 2024).

Большое количество работ посвящено диадическому стрессу и копингу в период самоизоляции и пандемии COVID-19 (Ogan, et al., 2021; Neff, et al., 2022; Randall, et al., 2022; Bar-Kalifa, Randall, Perelman, 2022; Salo, et al., 2022; Tepeli Temiz, Bilican, 2023; Carrese-Chacra, Hollett, et al., 2023; Moroń, Smołkowska-Jędo, 2023; Tepeli Temiz, Bilican, 2024). Анализируются различные стрессоры во время самоизоляции, стабильность и динамика отношений, последствия пандемии для развития диады и роль диадического совладания в сохранении ее целостности.

Необходимо отметить исследования, направленные на изучение диадического совладания в близких отношениях с тревогой, депрессией,

созависимостью и зависимостью (Forster, Landolt, Bradbury, Bodenmann, (2021; Cappe, et al., 2021; Barden, Mattson, et al., 2024; Cheng, Sun, et al., 2024).

Анализ отечественных и зарубежных исследований показывает расширение проблемы диадического копинга в близких отношениях. Изучение диадического совладания в отношениях детей и родителей (Zemp, et al., 2016) подростков и матерей (Jiao, Chow, 2023), совместное диадическое совладание с утратой в семье (Jiao, Chow, 2024), взрослых детей с психическими расстройствами и их родителей (Lippold, et al., 2024), сиблингов (Killoren, et al., 2023), опекунов и их подопечных (Ferraris, Gérain, Zarzycki, et al., 2024). Кроме того, появляются исследования диадического совладания пациентов с онкологией и лицами, не родственниками, осуществляющими за ними уход (Reblin, et al.,2018; Tiete, et al., 2020). Появился интерес к диадическому копингу напарников в профессиональной деятельности (Зирин, Овсяник, 2024).

Таким образом, проблема диадического копинга в близких отношениях имеет больше наработки в рамках Костромской школы совладающего поведения. Проведенные исследования позволяют заключить, что для субъекта, состоящего в близких отношениях, характерен не только индивидуальный, но и диадический копинг. Эти типы копинга нацелены на решение различных задач, каждый из них имеет свои критерии продуктивности и специфику. Изучение индивидуального совладания с внешними и внутренними стрессорами близких отношений не дает представление о том, как стрессор отражается на качестве отношений и что происходит с самими отношениями в этот момент, так как субъект замкнут на себе и адаптации к среде. Кроме того, можно отметить динамику нарастания исследований диадического копинга более выраженную в зарубежной психологии и менее выраженную, но присутствующую в отечественной психологии. Расширяется спектр тем исследований. Диадическое совладание выходит за пределы близких партнерских отношений, оно может быть и вне их, в каких-то значимых других отношениях. Также важно обозначить, что практически все исследования не всегда явно, но указывают на процессуальность и ситуативность диадического совладания, его значимость для сохранения отношений. Не

анализируется функциональная динамика диадического копинга и развития, качества отношений.

Надо подчеркнуть, что разрозненные эмпирические исследования, противоречивость данных и закономерности, выявленные в них, также требуют осмысления и систематизации, которые бы позволили их интегрировать в концепцию диадического совладания в близких отношениях.

2.6. Концепция развития диадического копинга в близких отношениях

Опираясь на разработки Костромской школы совладающего поведения, (исследования под руководством Т.Л. Крюковой, 2000-2024), идеи системно-транзактной модели Г. Боденманна (1995-2021) и эмпирические исследования (отечественной и зарубежной психологии), сосредоточим внимание на том типе совладающего поведения, или диадическом копинге, который является предметом нашей работы.

Исследования диадического копинга начались с совладания со стрессорами в супружеских отношениях, сам феномен диадичности совладания гораздо шире и выходит за рамки близких партнерских отношений. Он характеризует адаптивное групповое поведение любой диады, в которой оба ее участника подвержены воздействию и переживанию стресса, а сохранение и стабилизация связи с Другим / партнером является значимым на момент воздействия стрессора (дети и родители, прародители, сиблинги, друзья, напарники, сотрудники и др.).

Диадический копинг – это тип совладающего поведения, субъектом которого выступают оба партнера как диада (пара или минимальная по размеру малая группа), прилагающие индивидуальные и / или совместные копинг-усилия в ситуации диадического стресса. Единицей анализа в исследованиях диадического совладающего поведения выступает диада и отношения в ней. Акцент смещен на то, что партнеры делают / не делают, чтобы справиться с диадическим стрессом, в том числе дестабилизирующим отношения. Диадический копинг предполагает

наличие номинальной диады, состоящей из ориентирующихся друг на друга партнеров в ситуации воздействия стрессора и переживания стресса (таблица 1).

Диадический стресс – это групповое состояние, возникающее, когда оба партнера непосредственно сталкиваются с одним и тем же стрессовым событием, либо, когда напряжение появляется внутри самой пары, либо косвенно, когда напряжение одного партнера «перетекает» к другому в результате взаимозависимости и взаимовлияния, заражает его и воздействует на них обоих (Боденманн, 2008; Екимчик, 2016; Крюкова и др., 2019).

Таблица 1

Характеристика диадического копинга как социально-психологического феномена

<table>
<tr><td colspan="3">Диадический копинг – это тип совладающего поведения, субъектом которого выступают оба партнера как диада, прилагающие индивидуальные и / или совместные копинг-усилия в ситуации диадического стресса. Единицей анализа выступает диада и / или отношения в ней</td></tr>
<tr><td colspan="3">Характеристика диадического копинга</td></tr>
<tr><td colspan="3">Функции:
• снижение воздействия стрессора на диаду;
• регуляция эмоциональных состояний ее членов, сохранение за счет этого их близких взаимоотношений как особенно значимых;
• приспособление диады к изменяющемуся контексту ситуации</td></tr>
<tr><td>Параметры:
• направленность;
• валентность;
• сопряженность
• динамичность</td><td>Свойства:
• социокультурная детерминированность, ситуативность,
• ориентация на партнера,
• связь с характером взаимодействия и коммуникации в диаде</td><td>Динамика:
•онтогенетическая
•функциональная
•ситуативная</td></tr>
<tr><td colspan="3">Задачи:
1. вербализация стресса и идентификация стрессора;
2. выбор диадических стратегий и реализация партнерами;
3. восприятие копинг-усилий партнера и своих собственных;
4. коррекция собственных копинг-усилий; возможно, попытки изменить поведение партнера
5. рефлексия копинг-усилий и состояния в диаде, оценка результатов</td></tr>
</table>

Установлено, что совладающее поведение – это сложный многоплановый феномен адаптивного поведения. Оно бывает разных типов (Крюкова, 2011): индивидуальное, диадическое и коллективное (Емельянова, 2007), вариативность связана с тем, на кого распространяется воздействие стрессора, кто выступает субъектом (отдельный человек; человек, включенный в диаду, в группы). Следовательно, человек выступает носителем индивидуальных, диадических и коллективных способов совладания одновременно, которые не просто существуют

и функционируют каждый самостоятельно, но и взаимодействуют при определенных условиях и конкретных ситуациях, в которых находится человек. Вопрос соотношения индивидуального и диадического совладания (у отдельного человека, у партнеров диады в конкретной ситуации) остается дискуссионным и открывает широкие перспективы для дальнейших исследований. Например, может ли хорошо развитый индивидуальный копинг партнеров усиливать диадический и повышать его эффективность или блокировать диадический копинг, разобщая диаду? Каким образом человек, включенный в какую-либо диаду, отдает приоритет индивидуальному или диадическому совладанию при столкновении со стрессом? Какой вклад вносят индивидуальный и диадический копинг в продуктивность совладания с повседневными стрессорами и кризисами отношений?

Анализ работ трудов по проблеме совладающего поведения позволяет нам указать, что индивидуальный и диадический копинг различаются по функциям и задачам. Индивидуальное совладание субъекта направлено на индивидуальную его адаптацию к среде (Крюкова, 2011), функции диадического копинга заключаются в снижении воздействия стрессора на диаду, регуляции эмоциональных состояний ее, сохранении взаимоотношений, в том числе близких, как особенно значимых, а также приспособлении диады (Крюкова, Екимчик, 2016; Крюкова Бычкова, 2017; Крюкова, Екимчик, Опекина, 2019) к изменяющемуся социально-культурному контексту (Б. Куо, 2014; Г. Боденманн, 2019).

Если при индивидуальном совладании идет речь о системе «среда-субъект-стрессор», то при диадическом совладании система усложняется «среда-субъект-субъект-стрессор», и ее механизмы будут усложняться, так как стрессор может воздействовать на обоих партнеров, может воздействовать на одного из партнеров, прямо, а на другого косвенно, может воздействовать на отношения (взаимодействия в диаде, а уже через отношения на каждого из партнеров, когда речь идет о внутренних стрессорах диады). Субъективная оценка угрозы стрессора может различаться между партнерами так же, как и оценка наличия ресурсов для совладания с ним. Диадический стресс между партнерами может увеличиваться благодаря взаимовлиянию друг на друга, механизмам заражения, групповой

эмоциональной идентификации (Петровский А.В.) и эмоциональной коммуникативности (Уманский Л.И.), и тогда партнеры усиливают стресс друг друга, отношения дестабилизируются. При этом каждый из партнеров должен для себя определить задачи, на которые он направит энергию. При приоритете индивидуальной адаптации к среде диадический стресс не исчезает, но выступает дополнительным стрессором, он будет усиливать влияние первичного стрессора и ослаблять индивидуальные стратегии совладания, поэтому для эффективной индивидуальной адаптации партнер (партнеры) прибегают к негативному диадическому копингу, который позволяет преодолеть давление стресса в диаде. В результате меньше энергии партнеры направляют на отношения, негативный диадический копинг ведет к отстранению, разобщенности, что в итоге может привести дестабилизации и распаду отношений. Если для партнеров важно сохранение отношений и преодоление стресса, тогда спектр задач совладания расширяется и будет включать в себя: вербализацию стресса и идентификацию стрессора; выбор диадических стратегий и реализация партнерами; восприятие копинг-усилий партнера и своих собственных; коррекцию собственных копинг-усилий; возможно, попытки изменить поведение партнера; рефлексию копинг-усилий и состояния в диаде, оценка результатов.

В данном случае партнер и отношения с ним воспринимаются не как дополнительный стрессор и угроза, а как ценность, которую необходимо сохранить. Большую роль в этом процессе приобретает коммуникация, которая помогает регулировать взаимовлияние и взаимодействие партнеров, координировать их усилия относительно стрессора, рефлексировать результат.

Структура диадического копинга включает следующие элементы (Bodenmann, 2008; Falconier, 2019): партнеры (субъекты отношений), коммуникация диады, характеризующая степень осознанности, вербализацию стрессора (информирование партнера о стрессе и его отклик); индивидуальные копинг-стратегии каждого из партнеров; восприятие состояния и поведения партнера, индивидуальных диадических стратегий партнера; совместные действия партнеров; рефлексию результатов диадического копинга. Считаем необходимым

добавить в структуру диадического копинга оценку стресса (как отдельный элемент) каждым из партнеров и обратную связь, которые партнеры дают друг другу. Обратная связь помогает регулировать вклад в диадическое совладание и эмоциональные состояния в паре.

Подчеркнем, что диадический копинг – это групповой процесс, в котором участвуют партнеры, условно, А и В. Процесс идентификации стресса запускается одним из членов диады, также и его вербализация (Партнер А). На сообщение о стрессе Партнер В даёт Партнеру А обратную связь, что он информирован о диадическом стрессе (отзывчивость в стрессовой коммуникации), оценивает стрессор и реагирует диадическими копинг-стратегиями. При этом Партнер А воспринимает поведенческие реакции Партнера В после своего сообщения о стрессе и соотносит с собственными поведенческими реакциями и стрессором. Затем каждый партнер оценивает эффективность действий Другого партнера в отношении стресса и эффективность совместных усилий.

Анализ и обобщение исследований позволили сформулировать параметры диадического копинга как процесса: направленность, валентность, степень сопряженности, динамичность; а также выделить его свойства: социокультурная детерминированность, ситуативность, ориентация на партнера, сопряженность характером взаимодействия и коммуникации в диаде.

Традиционно (Р. Лазарус и др.) по направленности принято разделять копинг на эмоционально-ориентированный и проблемно-ориентированный, причем он может реализовываться как индивидуально, так и вместе партнерами (диадическое совладание). Специфика ориентации диадического копинга заключается в его направленности на поддержку для снижения негативного воздействия стресса на пару и на себя либо направленности на дистанцирование от партнера как источника стресса и напряжения.

По валентности диадический копинг бывает позитивным и негативным, а также противоречивым. Позитивный диадический копинг включает в себя усилия одного или обоих партнеров, направленные на снижение уровня диадического, стресса, стабилизацию отношений. Уровень позитивного диадического копинга

связан с удовлетворенностью отношениями (Боденманн, 2008; Калугина, 2012, Крюкова Екимчик, Опекина, 2019; Екимчик, 2021). Негативный диадический копинг представляет собой поведение партнеров, характеризующееся враждебными, противоречивыми и поверхностными действиями или словами, деструктивно влияющими на диаду и отношений в ней. Негативный диадический копинг заключается в отчуждении от партнера как от источника стресса. Противоречивый диадический копинг предполагает рассогласование направленности диадических копинг-усилий между партнерами, конфликт, что характерно для ситуаций, когда источником стресса являются межличностные отношения либо несовпадение оценок стрессора и силы его влияния.

Обобщая, можно заключить, что диадический копинг является многомерным конструктом, имеющим три измерения: направленность, валентность и временная протяженность (динамика) внутригрупповых интеракций в состоянии диадического стресса.

Обобщение и анализ исследований, в том числе собственных, позволяет утверждать, что динамика диадического копинга носит не только ситуативный характер (Р. Лазарус, Г. Боденманн и др.), но в ней можно выделить онтогенетическую (Э. Скиннер) и функциональную составляющие (Екимчик, 2013; Крюкова, Екимчик, 2016, Крюкова, Екимчик, Опекина, 2019; Екимчик, 2021; Екимчик, 2022). Ситуативная динамика – это процесс совладания диадой с конкретным стрессором.

Генезис диадического копинга предполагает два аспекта: онтогенетический и функциональный. Онтогенетический аспект диадического копинга – это становление навыков диадического копинга по мере взросления человека в диадах, основанных на привязанности. У ребенка при взаимодействии с родителями, в семье формируется не только индивидуальный копинг, но и закладываются навыки диадического, которые совершенствуются у индивидуального субъекта в течение жизни. Далее при включении человека во взрослом возрасте в диадные значимые отношения в ситуации прямого или косвенного воздействия стрессора будет

проявляется функциональный аспект генезиса диадического копинга, а именно его изменение в диадных отношениях по мере их развития.

Диадический копинг складывается и проявляется в конкретной диаде по мере изменения социокультурного контекста (Bodenmann, 2019; Falconier 2019; Randall, et al., 2021; Skinner, 2016; Калугина, 2012; Крюкова, Гущина, 2015; Крюкова и др., 2019;) и развития близких отношений (Крюкова, Екимчик, 2016) как противодействие разрушительному влиянию стресса, дестабилизирующего отношения.

Структура диадического копинга пластична и сопряжена с особенностями близких отношений, в том числе с внутригрупповыми процессами, а также задачами, стоящими перед партнерами на каждом этапе развития отношений. Функциональный аспект развития диадического копинга в близких отношениях предполагает:

1) Первый этап «мой» и «твой» стресс, появление диадического копинга.

При знакомстве и романтических встречах, каждый из партнеров обладает навыками диадического копинга как взаимодействия со Значимым другим. Но есть трудности в коммуникации между партнерами, диадический копинг менее осознан и целенаправлен, характеризуется рассогласованием позитивных стратегий и выраженностью негативных, включая дистанцирование от партнера. В отношениях присутствуют «Я» и «Ты», «мой» и «твой» стресс.

2) Второй этап «мой» + «твой» стресс = «наш» стресс, развитие диадического копинга. На этапе совместного проживания и первый год брака происходит интенсификация повседневных стрессоров и внутригрупповых процессов, активизирующих диадическое совладание диады. Происходит подстройка (со-настройка) индивидуальных диадических копинг-навыков под особенности партнера, выработка общих (совместных) позитивных и негативных копинг стратегий. Поиск баланса между «Я» и «Мы» в отношениях партнеров, в том числе при столкновении со стрессами, «мои» и «твой» стресс все чаще выступают, как «наш» стресс.

3) Третий этап «наш» стресс и «наш» копинг, сформированность диадического копинга. По мере увеличения длительности отношений и / или регистрации отношений у пары расширяется репертуар диадических копинг-стратегий, увеличивается степень их осознанности и целенаправленности, благодаря отзывчивости и рефлексии коммуникации. Диада включена в совместное (общее) позитивное или негативное совладание, усиливающее или ослабляющее «Мы», так как стрессоры напрямую или косвенно воздействуют на обоих партнеров, вызывая «наш» стресс.

Данная динамика характеризует развитие диадического копинга в близких отношениях при столкновении с нормативными и повседневными трудностями. При столкновении диады с экстремальными, кризисными ситуациями, которые несут «индивидуальную угрозу», диадические стратегии в паре могут ослабевать (Одинцова, 2021), а могут усиливать индивидуальные стратегии партнера, столкнувшегося с этой угрозой (Коэн, Смит, 1990; О` Брайен, Де Лонгис, 1996, 2009). Специфика (модальность и валентность) диадического копинга и его сопряженность с индивидуальными копингом в близких отношениях обусловлены интенсивностью стресса, типом стрессора и / или трудной жизненной ситуации, на которую они направлены, а также особенностями близких отношений.

Механизмы диадического копинга. Особую роль позитивный диадический копинг играет в близких отношениях как особенно значимых и ценных, выступая механизмом становления совместности и формирования групповой идентичности, с одной стороны, и адаптивности диады к меняющемуся социокультурному контексту – с другой, помогая сохранять их стабильность и целостность, несмотря на негативное влияние стресса (рисунок 1).

На всех этапах развития диады негативный диадический копинг сопряжен не только с удовлетворенностью близкими отношениями, но и с выраженностью, наличием их качественных характеристик, а также индивидуальной оценкой стрессора, его угрозой для каждого субъекта-индивида в отдельности. Использование негативного диадического копинга ограничивает возможность эмоционального сближения партнеров независимо от стажа отношений.

Рисунок 1. Механизм диадического копинга в близких отношениях партнеров

Сопряженность и выраженность индивидуальных и/или совместных негативных диадических копинг-стратегий партнеров свидетельствует о наличии кризиса в отношениях и их повышенной уязвимости к конфликтам, распаду или разрыву, а также непродуктивности диадического копинга. Продуктивность диадического копинга партнеров близких отношений достигается за счет сопряженности, согласования позитивно направленных индивидуальных диадических копинг стратегий и выработки навыков совместных действий, направленных против диадического стрессора или приспособления к нему.

Возможности диадического копинга как адаптивного поведения различны в разных отношениях и на разных этапах их развития. Позитивное действие диадического копинга может быть ограничено низким уровнем близости, спецификой внутреннего стрессора.

Диадический копинг партнеров близких отношений направлен не только на совладание с внешними диадическими стрессорами, но он также актуализируется и при воздействии внутренних стрессоров диады, например, проявлениях небезопасной или деструктивной привязанности одного из партнеров. Индивидуальные позитивные поддерживающие стратегии диадического копинга партнера снижают напряжение и ощущение угрозы у субъекта с небезопасной привязанностью, тем самым снижая диадический стресс и стабилизируя отношения. При этом модель привязанности партнеров в близких отношениях

может выступать не только внутренним диадическим стрессором, но и фактором актуализации и развития диадических копинг-стратегий в паре.

К факторам диадического копинга можно отнести: социокультурный, индивидуально-психологический, социально-психологический (близкие отношения и их характеристики) и контекстуальный (стрессовая ситуация).

Таким образом, мы представили концепцию развития диадического копинга как многомерного конструкта, процесса в диадических отношениях. Выделили его функции, параметры, задачи, свойства, динамические аспекты. На примере близких отношений рассмотрели функциональный аспект диадического копинга, а именно: как его становление и развитие сопряжено с динамикой близких отношений. Описали механизмы диадического копинга в близких отношениях, условия и факторы его продуктивности. Охарактеризовали процесс становления совместности по мере развития диадического копинга и развития отношений.

Кроме того, необходимо подчеркнуть, что близкие диадические отношения уязвимы по отношению к разного рода стрессорам (Estwick, Finkel, Simpson, 2019) с момента их возникновения номинальной диады, и если не формируется диадический копинг или он непродуктивен, то отношения распадаются.

Выводы к второй главе

1. Несмотря на активную разработку проблемы диадического совладания в близких отношениях как в зарубежной, так и в отечественной психологии, она продолжает оставаться актуальной и новой для отечественной психологии: расширяется охваченный исследованиями спектр стрессоров близких отношений, трансформируются сами отношения. Возникает потребность в изучении системы факторов развития и функционирования диадического копинга в близких отношениях, его структуры, а также определение его места и роли в качестве (устойчивости, благополучии и т.д.) близких отношений.
2. Близкие отношения пронизаны стрессорами, которые можно классифицировать по разным основаниям: источнику возникновения, длительности воздействия, интенсивности, нормативности для развития отношений. Классификация стрессоров близких отношений и анализ исследований

диадического копинга помогают понять, какие пробелы в разработанности проблемы есть на данный момент и определить перспективы дальнейшего изучения. Диадический стресс является групповым психическим состоянием, которое является перспективным для анализа. Актуальной остается проблема соотношения индивидуального и диадического совладания субъекта в близких отношениях, их продуктивности, одновременного или гетерохронного «включения».

3. Диадический копинг как специфичное взаимодействие пары со стрессором имеет характеристику, структуру и функции, позволяющие рассматривать его как самостоятельный социально-психологический феномен. Основная специфика диадического совладания заключается в том, что копинг складывается и проявляется в диаде по мере развития и изменения качественных характеристик близких отношений (а именно: усилении взаимовлияния, близости, укрепления доверия), а также под влиянием социокультурного контекста и столкновении диады со стрессорами.

4. Анализ разработанности проблемы диадического копинга в близких отношениях в Костромской школе совладающего поведения и зарубежных исследованиях позволяет не только обозначить его специфику относительно индивидуального копинга, но и интегрировать имеющийся материал в *концепцию развития диадического копинга в близких отношениях*.

ГЛАВА 3. СТРАТЕГИИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

3.1. Трудности и подходы к исследованию диадического копинга в близких отношениях

Проведенный теоретический анализ позволяет обозначить противоречия и трудности в изучении категорий: «близкие отношения» и «диадическое совладание»; их содержательного наполнения, закономерностей возникновения, развития и функционирования. Близкие отношения – это взаимосвязи субъектов, значимые, избирательные, которые позволяют удовлетворять потребность в любви и принадлежности, потребность быть необходимым, включая чувства и привязанность к партнеру (Екимчик, 2021; Сапоровская, Екимчик, Опекина, 2021). Эти взаимосвязи реализуются во взаимодействии, общении и совместной жизнедеятельности. И тут можно обозначить минимум два пласта проблемы: 1) это изучения близких отношений как процесса, протекающего в диаде, вплетенном в некоторый социокультурный контекст. Этот процесс предполагает наличие двух субъектов, важными параметрами являются: психологическая дистанция (континуум: отчужденность – слияние); включенность партнеров (континуум: независимость / односторонность – реципрокность); коммуникация и взаимодействие между ними. По мере развития близких отношений возникает чувство «мы» – групповая идентичность, целостность. Кроме того, они характеризуются психологическим климатом, сплоченностью, ценностно-смысловым единством, распределением ролей, социальной власти и другими групповыми процессами. Также необходимо еще подчеркнуть такие важные характеристики близких отношений, как динамичность и стабильность / нестабильность.

2) В отношениях участвуют два субъекта, носителя сознания, каждый из которых имеет модель близких отношений в собственной картине мира, включающую не только представления о себе, партнере, взаимосвязях между ними, но и оценки (эмоции и чувства), смыслы, которыми субъект наделяет отношения,

свое поведение в отношениях и поведение партнера, мотивацию к отношениям, поведенческие акты субъекта. Модели отношений (представления, эмоции и смыслы), мотивация, поведенческие акты партнеров они – не только не идентичны, но могут быть не согласованы, противоречивы, и не все их элементы осознаются в полной мере. Модели отношений у каждого субъекта занимают какую-то область в его психологическом пространстве. И собственно пересечение областей психологических пространств двух субъектов и составляет пространство отношений. Но оно воспринимается каждым из партнеров субъективно.

И эти два пласта порождают противоречие, трудности в изучении отношений. С одной стороны, при изучении отношений с помощью опросников, интервью и психодиагностических методик выявляется субъективное переживание, проживание этих отношений одного из субъектов или каждого из субъектов (при опросе пары), то есть отношения с точки зрения каждого из партнеров, включенного в них. Сопоставляя результаты партнеров в диаде, можно получить значительно различающиеся или противоречивые субъективные оценки близких отношений содержания, динамики и их функционирования. Применение объективных методов исследования: наблюдения, эксперимент – позволяет зафиксировать поведенческие акты, интеракции, то есть внешнюю форму проявления близких отношений, но не их содержательное наполнение, переживание.

Ранее обозначены две важные характеристики отношений: динамичность и стабильность / нестабильность. Соответственно отношения изменяются, и как любой процесс они имеют исходную точку своего возникновения и конечную точку своего завершения / распада. Распад / разрыв близких отношений (Королева, Крюкова, Екимчик, 2018) можно зафиксировать, констатировать, хотя могут быть разночтения между партнерами по этому поводу, к примеру, в случае одностороннего разрыва, ухода. Относительно начала отношений все гораздо сложнее: что считать началом близких отношений? Осознание и рефлексия того, что человек находится в близких отношениях происходит постфактум. Следовательно, начальный этап близких отношений исследуется чаще всего

ретроспективным анализом. И тут мы сталкиваемся с проблемой: сознание человека меняется со временем, что приводит к переосмыслению и реинтерпретации прошлых событий, снижается точность и детализированность воспоминаний (Нуркова, 2011). Изучая ретроспективно начало отношений и в целом динамику развития близких отношений, важно понимать, что фиксируется не сама динамика, как она протекала, и момент возникновения отношений объективно, а то, как все это воспринимает сейчас субъект (субъекты), находящийся в близких отношениях уже определенное время на каком-то из этапов их развития. Соответственно, более точные и объективные данные могут быть получены в лонгитюдном исследовании динамики близких отношений, что значительно повышает трудозатратность исследования, включая его программу, поиск и формирование выборки.

Близкие отношения включены в социальный контекст жизни субъекта, который в силу определенных тенденций становится все более изменчивым и неопределенным. Это надо учитывать при проведении исследования, так как близкие отношения не могут быть изолированы, погружены в вакуум.

Таким образом, построение программы исследования близких отношений должно учитывать в себе выше обозначенные трудности, сочетать опросные и экспериментальные методы по возможности при комплексном подходе организации исследования преимущественно диад, а не просто людей, состоящих в близких отношениях. А также четко очерчивать ограничения в экстраполяции результатов исследования на генеральную совокупность.

Проблема изучения диадического совладания в близких отношениях, близких партнерских отношениях является достаточно сложной с точки зрения организации, проведения и интерпретации результатов эмпирического исследования. Она включают в себя те аспекты, которые относятся к исследованию совладающего поведения в целом (Крюкова, 2004): процессуальность совладающего поведения; необходимость дополнения субъективных самоотчётов и самооценок совладающего поведения объективными индикаторами совладания,

разнообразие методологических подходов к предмету исследования и инструментария, разработанного на их основе.

Диадическое совладание – это особый тип совладающего поведения в близких отношениях, разновидность группового совладания. Следовательно, оно имеет свою специфику, которую необходимо выявлять и фиксировать в исследовании проблемы. По сути дела, это изучение процесса, протекающего с участием двух людей, направленного на снижение напряжения в паре и сохранения целостности диады, адаптацию к изменению контекста. Возникают трудности в дифференциации индивидуального копинга и диадического (Bowman,1990; Одинцова, 2021), которые прежде всего надо решать методологически, а потом уже методически.

Надо обозначить и трудности в непосредственно его выявлении сопряженные с наличием нескольких моделей диадического копинга и подходов к его изучению (Falconier, Kuhn, 2019). В частности, один из наиболее распространенных опросников измерения диадического копинга (Dyadic Coping Inventory, G. Bodenmann, 2008) адаптированный в десятках стран, имеет существенный недостаток: он не оценивает уровень интенсивности диадического стресса. Соответственно, измеряя с его помощью диадический копинг партнеров, нельзя судить о его напряженности и актуализированности, если не используются дополнительные методы для анализа уровня стресса в диаде. Кроме того, сам опросник конструировался для изучения прежде всего повседневных стрессов партнеров в диаде и не рассчитан для измерения совладания с экстремальными стрессорами, хотя и не имеет в этом плане существенных ограничений. К достоинствам обозначенного метода можно отнести то, что он изучает общение партнеров в стрессе, индивидуальные усилия каждого по совладанию с диадическим стрессом и восприятие диадического копинга партнера, а также общий копинг, оценку его эффективности, то есть как многомерный конструкт.

Также довольно распространены исследования диадического копинга с помощью беседы, дневниковых записей, встречаются и экспериментальные модели (Bodenmann, Pihet, Kayser, 2006; Bodenmann, Hilpert, et al., 2014; Meier, Bulling,

Bertschi, et al.,2020; Milek, et al., 2021; Lau, RamosJiao, et al., 2023; Chow, 2023; Qiao, Wu, Ren, et al., 2024; Tepeli Temiz, Bilican, 2024; Yan, et al., 2024;).

Таким образом, изучая диадический копинг в близких отношениях, необходимо на уровне методологии и организации исследования дифференцировать его с индивидуальным совладанием. Для большей валидности результатов оценивать интенсивность переживаемого стресса у партнеров с помощью вспомогательных методов. В качестве единицы объекта исследования рассматривать не отдельного индивида, а диаду партнеров в близких отношениях. Также трудности могут быть с вербализацией стресса в общении партнеров и его рефлексии каждым из них.

3.2. Психодиагностика близких отношений и результаты авторских разработок по адаптации опросников

3.2.1. Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых К.А. Бреннан и Ф.Р. Шейвера (1995) (MIMARA – Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment) (Крюкова, Екимчик, 2018)

Для исследования романтической привязанности взрослых в близких отношениях был адаптирован совместно с Крюковой Т.Л. в 2009 году Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых К.А. Бреннан и Ф.Р. Шейвера (1995) (MIMARA – Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment) (Крюкова, Екимчик, 2018). Ф. Шейвер – один из ведущих специалистов исследования привязанности у взрослых по настоящее время – считает, что в структуре любви и отношений привязанность является ведущим компонентом. Именно привязанность способствует удовлетворению потребности в безопасности в отношениях. Если рассматривать взрослую привязанность как элемент близких отношений, то это позволяет в рамках единой теории объяснить здоровые и проблематичные (деструктивные) проявления любви с опорой на эволюционную теорию. Взрослая романтическая привязанность формируется к партнеру в

романтических отношениях на основе рабочей модели привязанности, сложившейся в отношениях с родителями в детском возрасте преимущественно.

Поведение привязанности активируется во взрослых партнерских отношениях в ситуации, когда субъект испытывает тревогу, стресс и напряжение, и проявляется в поиске заботы и утешения со стороны партнера. Партнер выступает источником комфорта и безопасности.

Проблема привязанности в отношениях с родителями, в близких партнерских отношениях изучается в зарубежной психологии уже более полувека. Существует огромный арсенал методов и измерительных инструментов для изучения привязанности (Brennan, Clark, Shaver, 1998; Shaver, Belsky, Brennan, 2000; Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya, Lancee, 2010; Казанцева, 2008; Сабельникова, 2015; Чистопольская и др., 2018).

Преимуществом Мульти-опросника измерения романтической привязанности у взрослых является то, что он рассматривает широкий спектр ее характеристик: фрустрацию, стремление к эмоциональной близости, самоподдержку / взаимозависимость, доверие, страх быть оставленным / ревность, амбивалентность, недифференцированность границ с партнером. Оценка данных параметров дает представление о привязанности к партнеру как сложном многокомпонентном феномене. Трудность возникает при соотнесении результатов, полученных по указанной методике, с данными других опросников, в том числе и в авторстве К.А. Бреннан (1997). В подавляющем большинстве инструментов предлагают либо определять стиль привязанности по аналогии с детско-родительскими отношениями (М. Эйнсворт): надежный, тревожный, тревожно-амбивалентный и избегающий, либо две основные характеристики конструкта: тревогу и избегание. Данную трудность можно преодолеть при помощи факторизации шкал опросника (Екимчик, 2009; Екимчик, Опекина, 2022), позволяющей выявить латентные переменные, которые довольно хорошо соотносятся с описанными стилями привязанности (Frías, Shaver, Mikulincer, 2015).

Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых состоит из 70 утверждений, образующих 7 субшкал: фрустрация, стремление к

близости, самоподдержка, амбивалентность, доверие, ревность / страх быть оставленным, “цепляние” за партнера. С каждым из приведенных утверждений надо оценить свою степень согласия по семибалльной шкале Лайкерта (где 1 балл – это «совершенно не согласен», а 7 баллов – «совершенно согласен»). В методике содержится 53 прямых и 17 реверсивных пунктов, все обрабатывается по ключу.

Шкала *фрустрация* – оценивает степень подавленности и наличие негативных эмоций в близких отношениях с партнером. Является одной из характеристик избегающего стиля привязанности.

Шкала *стремление к сближению* – измеряет готовность к эмоциональной близости с партнером, принятие партнера, свойственна надежному стилю привязанности.

Шкала *самоподдержка* – измеряет уровень автономности / взаимозависимости в эмоциональных отношениях с партнером. Высокая автономность характерна для избегающего стиля, наличие взаимозависимости свойственно надежному стилю.

Шкала *амбивалентность* – измеряет уровень противоречивости и нестабильности эмоционального отношения к партнеру. Относится к характеристикам тревожного или тревожно-амбивалентного стиля привязанности.

Шкала *доверие*– измеряет степень открытости и доверия в отношениях, их эмоциональную стабильность. Одна из характеристик надежной привязанности.

Шкала *ревность / страх быть оставленным* – измеряет степень ревности и концентрированность на отношениях, страх потерять любовь партнера. Относится к характеристикам тревожной или тревожно-амбивалентной привязанности.

Шкала *“цепляние” за партнера* – измеряет степень недифференцированности личностных границ в отношениях и психологическое слияние. Недифференцированность личностных границ с партнером является характеристикой тревожного и тревожно-амбивалентного стиля привязанности.

Выборку для адаптации опросника составили 257 добровольцев, состоящих в близких отношениях на момент исследования, в возрасте от 18 до 54 лет (m=25,9), из них 145 женщин и 112 мужчин.

Перед проведением эмпирического сбора данных проводилась тщательнейшая работа с текстом опросника: перевод на русский язык, экспертная оценка пунктов, обратный перевод на английский язык и сравнение с оригиналом.

Количественная обработка результатов данного опросника показала выраженную дифференциацию заявленных характеристик привязанности. Распределения данных соответствует нормальному закону по всем субшкалам.

При психометрическом анализе получены хорошие коэффициенты внутренней согласованности пунктов шкал альфа Кронбаха для всей методики в целом (α=0,76), а также для каждой субшкалы.

Шкала *фрустрация* имеет средний уровень согласованности (α= 0,64); *стремление к сближению* (α = 0,79) - высокие результаты внутренней согласованности вопросов между собой; *самоподдержка* (α=0,65) имеет средний уровень внутренней согласованности вопросов и надежности измерения; также средние значения получены для *амбивалентности*(α=0,69); *доверие*(α=0,73) продемонстрировало высокие результаты внутренней согласованности и надежности; средний уровень согласованности в шкале *ревность / страх быть оставленным* (α=0,68); *"цепляние" за партнера* (α=0,61) характеризуется средней степенью надежности. Надежность методики при применении на русскоговорящих респондентах в целом хорошая. Так как имеются различия по полу и возрасту (Екимчик, 2009), то эти факторы были учтены в разработке эмпирических норм. Адаптированный опросник может быть использован для оценки взрослой романтической привязанности (Каменский, 2020; Магонова, 2020; Нестерова, Щукина, 2024), эмпирические нормы по результатам адаптации представлены в публикациях ранее (Екимчик, 2009; Крюкова, Екимчик, 2018).

3.2.2. Треугольная шкала любви (TLS – Triangular Love Scale, Р. Стернберг, 1986)

В рамках одной из своих концепций Р. Стернберг (1986 / 1997) предложил понимать любовь как соотношение трех компонентов (они могут быть рассмотрены как составляющие углы треугольника): интимность (вершина, верхний угол треугольника), страсть (левый угол) и обязательства/обещания (правый угол).

Интимность (*Intimacy*) – это эмоциональный компонент (чувства близости, связь и присоединение в любовных отношениях). Выделяют следующие маркеры интимности в отношениях: а) желание содействовать благополучию любимого; б) ощущение счастья рядом с любимым; в) высокое уважение любимого; г) способность полагаться на любимого, когда это необходимо; д) взаимное понимание влюбленными друг друга; е) способность делиться собой и всем, что имеет, с любимым; ж) получение эмоциональной поддержки от любимого; з) оказание эмоциональной поддержки любимому; и) близкое общение с любимым; к) ощущение ценности любимого в своей жизни.

Страсть (Passion) – это отражает мотивационный компонент (влечение, проявляющееся в романтике, восхищении физической привлекательностью партнера, стремлению к сексу с ним). Компонент страсти направлен на реализацию потребностей в насыщении присоединения, доминантности, подчинения (покорности), и самоактуализации.

Обязательства/обещания (*Decision/commitment*) – представляют собой волевой компонент, а именно в узком смысле, к обязательствам, когда один человек любит другого, и в широком смысле, к обязательству поддерживать эту любовь. Эти два аспекта компонента Обязательств/обещаний не обязательно идут вместе, кто-то может решить любить кого-то, не посвящая себя любви надолго, или можно совершать что-то для отношений без подтверждения, что он любит другого человека.

Любовь, по Стернбергу, предполагает разные виды, поэтому можно представить многообразие треугольников с различным соотношением углов и сторон. Только некоторые из которых представляют значительный теоретический и практический интерес, подробней о них можно ознакомиться в публикациях (Екимчик, 2011, Крюкова Екимчик, 2018).

Адаптация опросника проведена в 2011 году. Выборку составили 256 респондентов в возрасте от 18 до 40 лет (средний возраст – 28 лет) из них 143 женщины и 113 мужчин. Все на момент опроса состояли в близких партнерских отношениях. Для проверки внешней валидности методики были привлечены:

Опросник измерения романтической привязанности у взрослых и Методика установки на любовь и секс.

Методика состоит из 45 утверждений, направленных на изучение трех компонентов любви: интимности, страсти и обязательств, по 15 пунктов на каждый. Каждое утверждение оценивается по 9-балльной шкале: 1 означает «совершенно не так», 5 – «в среднем так», и 9 – «в высшей степени так». Для психометрической проверки был применен коэффициент внутренней согласованности альфа Кронбаха. Для опросника в целом получен хороший результат: высокие значения надежности и внутренней согласованности вопросов альфа Кронбаха (α=0,97), средняя межпозиционная корреляция (r=0,47). По шкалам получены следующие оценки: *интимность* (α= 0,94, r= 0,53), *страсть* (α= 0,93, r= 0,50), *обязательства* (α= 0,95, r= 0,56). Необходимо подчеркнуть хорошую дифференцирующую способность методики. Компоненты любви: интимность, страсть и обязательства – имеют разную степень интенсивности. Также при анализе эмпирических результатов были установлены половые различия: у мужчин страсть и обязательства в среднем выражены несколько интенсивней, чем у женщин, компонент *интимность* характерен для обоих партнеров в равной степени.

Шкала может быть использована для изучения компонентов любви у мужчин и женщин, состоящих в близких партнерских (романтических, супружеских) отношениях.

Таким образом, представленные адаптированные методы пригодны для изучения компонентов близких отношений с точки зрения отдельного субъекта, так как это личностные опросники. Кроме того, они могут быть использованы и при анализе диад путем сопоставления результатов партнеров.

3.3. Психодиагностика стресса и совладания в близких отношениях и результаты авторских разработок по адаптации опросников

3.2.3. Опросник диадического копинга Г. Боденманна (DCI – Dyadic Coping Inventory, 2008)

Инструменты изучения диадического совладающего поведения практически отсутствуют в отечественной психологии. К имеющемуся арсеналу можно отнести Опросник супружеского копинга М.Л. Боуман (MCI – Marital Coping Inventory, 1990), изучающий стилевые характеристики совладающего поведения каждого из супругов в трудной и / или стрессовой ситуации. Возникают трудности в соотнесении результатов совладающего поведения партнеров, оценки его эффективности. В связи с этим была острая необходимость в адаптации Опросника диадического совладания Гая Боденманна (*Dyadic Coping Inventory* - DCI, 2008) для измерения диадического копинга как группового процесса, протекающего в близких партнерских отношениях, когда партнёры подвержены воздействию внешнего и / или внутреннего стрессора, вызывающего напряжение и угрожающего целостности отношений. Адаптация указанного опросника была проведена совместно с Крюковой Т.Л. в 2017 году (Екимчик, Крюкова, 2017).

Опросник предназначен для измерения диадического копинга как многомерного конструкта, включающего следующие части (Bodenmann, 2008): коммуникацию в стрессовой ситуации, поддерживающий, делегированный, негативный и общий (совместный) диадический копинг и его оценку. Поддерживающий диадический копинг возникает, когда один из партнеров предоставляет проблемно-ориентированную или эмоционально-ориентированную поддержку, которая помогает другому партнеру в совладании. Делегированный диадический копинг возникает, когда один из партнеров берет на себя ответственность с целью уменьшения стресса своего партнера. Негативный копинг включает враждебные, амбивалентные и поверхностные действия/слова, которые имеют пагубные намерения. Общий (совместный) диадический копинг возникает, когда оба партнера испытывают стресс и совместно работают, чтобы справиться с этими стрессовыми ситуациями.

Адаптируемый опросник состоит из 37 пунктов, каждый из которых оценивается по 5-балльной шкале Лайкерта. Процедура обработки предполагает подсчет общего балла по шкале *DCI* и по 10 субшкалам: 1) информирование партнера о личном стрессе, 2) поддерживающий диадический копинг субъекта, 3) делегированный диадический копинг субъекта, 4) негативный диадический копинг субъекта; 5) общение партнера во время стресса; 6) поддерживающий диадический копинг партнера; 7) делегированный диадический копинг партнера; 8) негативный диадический копинг партнера; 9) общий диадический копинг; 10) оценка диадического копинга. По субшкалам подсчет сырых баллов производится суммированием пунктов.

Адаптация опросника для русскоязычных респондентов, проживающих в России, проводилась с согласия его автора. Сначала был сделан перевод текста опросника тремя экспертами с немецкого на русский язык и обратно. Проводился анализ значений пунктов опросника и грамматических конструкций. Затем провели пилотажное исследование на 20 парах в близких отношениях. По результатам пилотажа проводилась доработка формулировок методики, затем было реализовано основное исследование на 145-ти парах для определения психометрических характеристик опросника.

Выборка адаптации методики включала в себя 165 пар, состоящих в близких отношениях (N=329), из них 165 женщин и 164 мужчин (один мужчина в опроснике пропустил ряд вопросов и его ответы не засчитали) в возрасте 18-42 года (m= 24,35; sd=3,99). Длительность близких партнерских отношений составила диапазон 0,5-7 лет (m=1,8). Каждый партнер заполнял опросник отдельно и самостоятельно от другого. Применялись методы математической статистики для оценки психометрических параметров методики.

При оценке психометрических характеристик опросника получены следующие результаты (Екимчик, Крюкова, 2017). Все переведенные пункты опросника (37) хорошо согласованы между собой (α=0,89); межпунктовые корреляции находятся в следующих пределах: от $0,05 < |r| < 0,66$. Низкие значения межпунктовых корреляций были получены по трем пунктам, которые были

скорректированы. Основная шкала диадического копинга *DCI* также хорошо согласована (α = 0,88) со следующим диапазоном межпунктовых корреляций: 0,03 < |r| < 0,63. Психометрическая проверка субшкал на согласованность и надежность дала хорошие параметры (таблица 2).

Таблица 2

Психометрическая характеристика согласованности субшкал (α- Кронбаха) Опросника измерения диадического копинга (DCI)

Название субшкал	Надежность (α-Кронбаха)	Межпунктовые корреляции
Информирование о стрессе субъектом	0,62	0,17 < r < 0,48
Поддерживающий диадический копинг субъекта	0,79	0,49 < r < 0,66
Делегированный диадический копинг субъекта	0,68	0,51 < r < 0,52
Негативный диадический копинг субъекта	0,72	0,41 < r < 0,55
Общение во время стресса партнера	0,55	0,21 < r < 0,46
Поддерживающий диадический копинг партнера	0,76	0,45 < r < 0,60
Делегированный диадический копинг партнера	0,75	0,60 < r < 0,61
Негативный диадический копинг партнера	0,63	0,31 < r < 0,51
Общий диадический копинг	0,82	0,58 < r < 0,72
Оценка диадического копинга	0,91	0,83 < r < 0,85

Надежность по субшкалам приемлемая. Межпунктовые корреляции по всем субшкалам имеют хорошие значения, что также подтверждает согласованность вопросов в структуре субшкал.

При сопоставлении полученных нами результатов (Екимчик, Крюкова, 2017) при проверке надежности и согласованности пунктов основной шкалы и субшкал методики с результатами, полученными автором-разработчиком Г. Боденманном и его коллегами (Lederman et al., 2010; Xu, Hilpert, et al., 2016; Randall, Hilpert, et al., 2016; Rusu, et al., 2016; Shujja, Adil, et al., 2020; Wendołowska, Czyżowska, Bodenmann, 2022), были получены близкие значения, особенно к французской и польской выборкам (таблица 3). Следовательно, можно утверждать, что методика *DCI* на русскоязычной выборке, проживающих в РФ, имеет хорошие психометрические показатели по надежности в целом.

Далее была проанализирована структура и конструктная валидность опросника посредством конфирматорного факторного анализа. Можно заключить, что модели диадического копинга подтверждаются эмпирическими данными,

полученными на русскоязычных респондентах. Подробный анализ моделей представлен в публикациях (Екимчик, Крюкова, 2017).

Таблица 3

Сопоставление результатов психометрической проверки опросника DCI на разных выборках

Выборки для проверки надежности опросника DCI	Количество человек (n)	Согласованность пунктов (α- Кронбаха)
Выборка Г. Боденманна при создании методики (швейцарские пары)	1327 женщин и 1072 мужчины	0,71-0,92
Немецкая выборка	216	0,61-0,86
Итальянская выборка	378	0,62- 0,90
Французская выборка	198	0,50 - 0,92
Польская выборка	550 (275 пар)	0,57-0,90
Румынская выборка	1020 (510 пар)	0,51-0,93
Китайская выборка	948 (474 пары)	0,51-0,80
Пакистанская выборка	560	0,43-0,90
Выборка США	736 (368 пар)	0,45-0,95
Русскоязычная выборка РФ	329	0,55 -0,91

Для оценки внешней валидности был использован критерий: длительность, или стаж близких отношений, как показатель функциональности отношений. Внешняя валидность опросника полностью подтвердилась.

Таким образом, проведенная психометрическая проверка опросника для оценки диадического копинга партнеров дала хорошие результаты и позволяет ее использование в дальнейшем для русскоязычных пар респондентов.

3.2.4. Опросник самовоспринимаемой гибкости копинга со стрессом (Self-Perceived Flexible Coping with Stress, Zimmer-Gembeck, M.J., Skinner, E.A. et al., 2018)

Для изучения особенностей диадического совладания в близких отношениях может быть весьма полезен Опросник самовоспринимаемой гибкости копинга со стрессом (Self-Perceived Flexible Coping with Stress, Zimmer-Gembeck M.J., Skinner E.A., et al., 2018). Как уже отмечалось, до сих пор актуальны вопросы: как определить / оценить эффективность совладающего поведения? Почему в одних и тех же условиях, применяя схожие стратегии, одни справляются со стрессом

быстрее, чем другие? Очевидно, что нет универсального способа совладания со стрессовой ситуацией, который бы стал ключом к успешной адаптации. Напротив, адаптивное поведение перед лицом стресса (в том числе диады), связано с доступом к ряду копинг-реакций, которые можно эффективно и гибко использовать в соответствии с меняющимися требованиями и характеристиками стрессовых эпизодов. В данном случае речь идет о гибкости совладания как способности человека и / или диады к совладанию (Екимчик Крюкова, 2020).

M.J. Zimmer-Gembeck и E.A. Skinner (2018), анализируя проблему совладающего поведения, заключили: вариативность копинг-поведения сопряжена с благополучием субъекта и играет значимую роль. Именно через вариативность копинга субъекта можно объяснить различия в эффективности совладания со стрессом. Ими был разработан опросник для оценки способности рефлексировать гибкость при совладании со стрессом. В него заложены следующие параметры: 1) умение адаптироваться, принимать и выбирать из широкого спектра действий, стратегий совладания, когда это необходимо, и 2) навык использовать копинг-реакции гибким и адаптивным способом, понимая, что копинг-реакции могут зависеть от ситуации, а различные требования стрессора могут потребовать различных копинг-реакций, а не 3) быть чрезмерно или слишком жестко привязанными к одному типу копинг-реакции, независимо от природы стрессового события (Zimmer-Gembeck, 2018; Екимчик, Крюкова, 2020). В данном понимании копинга предполагается, что рефлексия самоэффективности и компетентность отражают гибкость совладания. Психометрические характеристики опросника, полученные в результате серии зарубежных исследований, убедительны, что также послужило аргументом в пользу его адаптации для русскоязычных респондентов. Разрешение авторов на адаптацию методики для русскоязычного населения было получено.

Выборку адаптации составили 364 человека в возрасте 16 - 77 лет, по половому составу: 247 женщин (m= 32,4; Sd=12,8) и 117 мужчин (m= 33,7; Sd=14,6). Основную долю опрошенных составили русскоговорящие взрослые жители городов центральной части РФ.

Адаптируемый опросник состоит из 20-ти вопросов. Первые два пункта – это открытые вопросы, направленные на выявление субъективных представлений о стрессе и совладании для выяснения понимания данных конструкций респондентом. Оставшиеся 18 пунктов представляют собой утверждения с вариантами степени согласия с ними по семибалльной шкале Лайкерта. В структуре опросника параметра гибкости: множественный копинг (разнообразие стратегий в стрессовых ситуациях), ситуативный копинг (определяется контекстом стрессовой ситуации) и ригидный копинг (предпочтение одного типа копинг-стратегий без учета требований ситуации). Гибкость копинга понимается как способность «прекратить применять неэффективную стратегию совладания, разработать и реализовать альтернативную стратегию преодоления» (Zimmer-Gembeck, Skinner, 2018, С. 1). Процедура адаптации включала в себя в том числе и работу с текстом, а именно прямой и обратный перевод опросника тремя экспертами, редакцию утверждений в соответствии с правилами русского языка, психометрическую проверку шкал.

При анализе стандартизированных утверждений опросника получен приемлемый уровень коэффициента согласованности для 18 пунктов (α=0,71). Параметр «Множественный копинг» продемонстрировал высокий показатель по согласованности (α=0,89), корреляции пунктов с суммарным баллом в диапазоне $0,56<r<0,77$. Параметр «Ситуативный копинг» имеет достаточный уровень согласованности (α=0,72), что подтверждают и межпунктовые корреляции (диапазон корреляции $0,26<r<0,64$). Параметр «Ригидный копинг» также продемонстрировал высокий уровень согласованности вопросов (α=0,79). Корреляции пунктов с суммарным баллом достаточно тесные и находятся в диапазоне $0,42<r<0,67$.

Далее с помощью эксплораторного факторного анализа пунктов была определена структура опросника и сопоставлена с моделью авторов. Результаты представлены в публикации (Екимчик, Крюкова, 2020). Следовательно, адаптируемая методика сохраняет такой параметр как конструктная валидность и может быть использована для русскоязычных респондентов.

Для корректного применения методики в дальнейших исследованиях были определены эмпирические нормы с учетом половых различий (Zimmer-Gembeck et al., 2018; Екимчик, Крюкова, 2020).

Таким образом, опросник самовосприниемаемой гибкости копинга *(SFCS)* имеет хорошие психометрические характеристики и может быть использован в психологических исследованиях совладающего поведения. Опросник хорошо дифференцирует у людей разные типы гибкости копинга, что дает представление о том, как человек воспринимает собственное совладающее поведение: гибким с широким спектром стратегий, привязанным к ситуационным характеристикам или ригидным, неизменяющимся. Данный опросник может быть использован при исследовании диадического копинга в паре, для определения его гибкости у партнеров. Именно с этой целью он и был задействован в нашей работе.

Выводы к третьей главе

1) При исследовании таких феноменов, как: близкие отношения и диадический копинг необходимо учитывать их процессуальность и целостность, требующие для более полного анализа в качестве единицы брать диаду партнеров.

2) Каждый из партнеров, состоящих в отношениях, имеет свою модель отношений, а также их переживание, что будет отражать содержательную сторону отношений. Данный аспект может быть проанализирован с помощью опросников и метода интервью, в том числе и адаптированных нами в ходе исследований. При этом необходимо учитывать субъективность каждого из партнеров, которая вносит некоторое искажение в объективную картину отношений. Для преодоления этой субъективности необходимо данные подкреплять результатами наблюдений и экспериментов. Еще одной стратегией, позволяющей преодолеть субъективность, может быть соотнесение данных партнеров с помощью методов статистического анализа и моделирования.

3) Несмотря на проделанную работу по адаптации методов исследования характеристик близких отношений и диадического копинга, необходимо расширять арсенал опросных методов.

РАЗДЕЛ II. ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

ГЛАВА 4. ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ ВЕРИФИКАЦИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

4.1. Методы и выборка эмпирического исследования диадического копинга в близких отношениях

Выборка исследования в своей совокупности составила 2720 человек в возрасте от 18 до 77 лет, включая женщин (N_1=1516) и мужчин (N_2=1204). Из общей выборки 1496 человек приняли участие в основном диссертационном исследовании, включая 618 диад (n=1236), что составило 82,6% респондентов выборки основного диссертационного исследования) с продолжительностью близких отношений от полугода до 25 лет. Критериями отбора были: субъективная оценка диадой своих отношений как близких и согласие участвовать в исследовании. Также были привлечены 1224 респондента, обязательно имеющие опыт близких отношений на момент исследования, в возрасте от 18 до 77 лет, включая 493 мужчины и 731 женщину, для адаптации психодиагностических методик, по изучению диадического копинга и характеристик близких отношений, которые были использованы в данной работе. Все респонденты дали добровольное информированное согласие на участие. Опрос проводился с каждым респондентом индивидуально. Для идентификации диад респонденты придумывали общий шифр, который использовался парой для кодировки их данных. В исследовании приняли участие русскоговорящие респонденты, проживающие в г. Костроме и Костромской области, а также Центральном Федеральном Округе Российской Федерации.

Как исследование близких отношений, так и исследование копинга, сопряжено с рядом трудностей, с одной стороны, а с другой стороны – вариативностью подходов. В связи с выше сказанным в диссертационном исследовании были реализованы следующие эмпирические стратегии: 1) множественный дизайн исследования; 2) сочетание качественных и

количественных методов; 3) комплексная статистическая обработка количественных данных, а также сопоставление ее результатов с качественным анализом; 4) соотнесение данных психодиагностического обследования и интервьюирования каждого из партнеров в диаде (переживания, субъективное восприятие близких отношений, диадического копинга как своего собственного, так и партнера), для выявления внутригрупповых процессов в близких отношениях, характеристики их динамики, а также анализа процессуальной стороны диадического совладания.

Для реализации множественного дизайна эмпирического исследования необходимо было: 1) операционализировать основные теоретические конструкты через их эмпирические референты и их индикаторы; подобрать соответствующие методы (таблица 4); 2) определить и сформировать группы респондентов, которые составили общую выборку диссертационного исследования.

Таблица 4

Соотношение теоретических конструктов, эмпирических референтов, их индикаторов в диссертационном исследовании

Теоретический конструкт	Эмпирический референт	Индикаторы	Раздел, глава, параграф
Диадический копинг	Совместные и индивидуальные усилия каждого из партнеров, в ситуации и состоянии диадического стресса	Коммуникация; индивидуальные и совместные копинг-стратегии; оценка усилий и их эффективности; продуктивность (удовлетворенность отношениями)	Раздел II., глава 5, параграфы: 5.2; 5.3; 5.4; 5.5.
Диадический стресс	Групповое состояние, напряжение, возникающее у партнеров при столкновении со стрессором	Сообщение о стрессе партнеру, коммуникация	Раздел II. Глава 5. Параграфы: 5.1.1.; 5.1.2.; 5.1.3; 5.3.

Продолжение таблицы 4

Теоретический конструкт	Эмпирический референт	Индикаторы	Раздел, глава, параграф
Индивидуальное совладающее поведение	Индивидуальные усилия субъекта, осознанные и адекватные ситуации, направленные на преодоление стрессовой ситуации или приспособление к новым изменившимся условиям	Индивидуальные копинг стратегии	Раздел II. Глава 5. Параграф 5.3.
Гибкость совладающего поведения	Способность выбирать и применять различные копинг-стратегии в различных стрессовых ситуациях	Множественный копинг Ситуативный копинг Ригидный копинг	Раздел II. Глава 5. Параграф 5.3.
Индивидуально-психологический фактор диадического копинга	экзистенциальная мотивация, включенность в отношения, ценностные ориентации	Мотивация доверие в отношениях; ценность в отношениях; аутентичность в отношениях ,смысл жизни в отношениях; индивидуальные ценности	Раздел II. Глава 5. Параграф 5.4.1.
Социокультурный фактор диадического копинга	Сиблинговая позиция, отношения с сиблингом; современная ситуация СВО, вовлеченность в Интернет- пространство и коммуникация в нем	Наличие опыта сиблинговых отношений; проживание современной ситуации СВО; личный фаббинг	Раздел II. Глава 5. Параграф 5.4.3.
Социально-психологический фактор диадического копинга	Социальные представления о близких отношениях; характеристики близких отношений партнеров	Намеренья и ожидания в отношениях, близость, характеристики романтической привязанности партнера; Доверие; Уважение	Раздел II. Глава 5. Параграф 5.4.2.
Ситуационный фактор диадического копинга	Диадические стрессоры: Одиночество; проявление фаббинга партнером, ревность, измена, разрыв; сексуальные дисгармонии	Субъективное ощущение одиночества, восприятие фаббинга партнера; Эмоциональные и физиологические индикаторы переживания ревности;	Раздел II. Глава 5. Параграф 5.1.2; 5.1.3; 5.3; 5.4.3

Психодиагностические методы для изучения заявленных эмпирических референтов и их индикаторов:

Диадический копинг и его эмпирические референты изучались с помощью *интервью* и *Опросника диадического копинга Г. Бонденманна (DCI- Dyadic Coping Inventory, 2008; адаптация О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова, 2017)*. В интервью задавался вопрос о том, что партнеры предпринимают для совладания со стрессом совместно? Что делает каждый из них для того, чтобы справиться с общим стрессором? Опросник диадического копинга предлагался каждому из партнеров в диаде. Анализ данных пары будет более информативным, так как позволит рассмотреть диадический копинг именно как внутригрупповой процесс путем соотнесения результатов партнеров по соответствующим субшкалам, он предполагает описание поведенческих усилий человека в ситуации диадического стресса и восприятие им соответствующих усилий партнера. Опросник диадического копинга включает в себя 37 пунктов, которые разбиваются на 10 субшкал: «информирование партнера о личном стрессе» и «общение партнера во время стресса» – позволяют оценить коммуникацию в ситуации диадического стресса и вовлеченность в нее партнеров. «Поддерживающий диадический копинг субъекта» и «поддерживающий диадический копинг партнера» направлены на изучение эмоциональной и проблемно-ориентированной поддержки одного из партнеров и восприимчивость к этим усилиям другого (поддерживаемого) партнера, «делегированный диадический копинг субъекта» и «делегированный диадический копинг партнера» - выявляет копинг усилия одного из партнеров снизить ролевую нагрузку другого партнера, более подверженного стрессу, а также восприимчивость к этим усилиям партнера, более подверженного стрессу. «Негативный диадический копинг субъекта» и «негативный диадический копинг партнера» – это диадические стратегии, характеризующие отчуждение одного из партнеров или обоих в ситуации диадического стресса, и отказ от совместных усилий совладания. Относится к непродуктивным стратегиям диадического копинга, особенно, если выражен у обоих партнеров. «Общий диадический копинг» представляет собой совместные усилия обоих партнеров, направленные на

совладание со стрессором, воздействующим на диаду и отношения в ней, с помощью проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных стратегий. «Оценка диадического копинга» – отражает субъективную оценку каждого из партнеров эффективности совместных усилий совладания со стрессом. Кроме того, методика позволяет высчитать общий балл по диадическому копингу у каждого из партнеров (Екимчик, Крюкова, 2017). В исследовании он использовался для сравнения выраженности диадического и индивидуального копинга у респондентов. Для исследования влияния индивидуально-психологического фактора на диадический копинг анализ можно производить с отдельными партнерами путем соотнесения индивидуальных особенностей человека и его копинг навыков, а также восприимчивость к навыкам партнера по близким отношениям.

Продуктивность диадического копинга оценивалась с помощью самооценок по *континуально порядковой шкале в интервью*, где 1 – абсолютно не удовлетворяющие отношения, а 10 – абсолютно удовлетворяющие отношения. Кроме того, показателем продуктивности диадического копинга является удовлетворенность отношениями, она оценивалась с помощью *Шкалы оценки отношений С. Хендрик (The relationship assessmet scale, 1998) в адаптации О.А. Сычева, 2016*. Шкала оценки отношений включает в себя 7 вопросов, она достаточно хорошо дифференцирует уровень удовлетворенности отношениями у респондентов (Сычев, 2016).

Диадический стресс как групповое психическое состояние оценивался с помощью интервью респондентов, были как открытые вопросы о стрессе и стрессорах, так и континуально порядковая шкала самооценки диадического стресса, где 1 – абсолютное отсутствие стресса и напряжения, а 10 – максимальное напряжение и стресс в диаде.

Индивидуальные копинг усилия респондентов оценивались с помощью *Экспресс-опросника копинга Drief COPE Ч. Карвера, 1987 г.* и *Опросника способов совладания (Ways of Coping Questionnaire - WCQ; Folkman и Lazarus, 1988, адаптация Т.Л. Крюкова, М.С. Замышляева, 2004*). Эти опросники для изучения

индивидуального копинга разработаны в парадигме Р. Лазаруса, относятся к интра-индивидуальным методам, изучающим различные копинг-стратегии для различных стрессовых ситуаций. В данном случае адекватным было использование именно методов, разработанных в парадигме стресса и копинга Р. Лазаруса, так как системно-транзактная модель диадического копинга, лежащая в основе Опросника диадического копинга, также опирается на идеи Р. Лазаруса. Диадический копинг – это поведение группового субъекта в какой-то стрессовой для него ситуации.

Опросник способов совладания (Ways of Coping Questionnaire - WCQ; Folkman и Lazarus, 1988, адаптация Т.Л. Крюкова, М.С. Замышляева, 2004) позволяет конкретизировать стрессовую ситуацию и оценить совладание с ней, был использован для изучения совладания с чувством субъективного одиночества в отношениях. Данный опросник содержит в себе 50 пунктов и 8 субшкал: Конфронтативный копинг, предполагает агрессивные, напористые действия для преодоления ситуации; Дистанцирование – отделение от ситуации, попытки снизить ее субъективную значимость; Самоконтроль – усилия, направленные на саморегуляцию в ситуации стресса; Поиск социальной поддержки – усилия, направленные на получение информационной и профессиональной помощи, эмоциональной поддержки от окружающих; Принятие ответственности – самообвинение, признание своей роли в создании и решение стрессовой ситуации; Бегство-избегание – усилия, направленные на уход от проблемы и ее решения; Планирование решения проблемы – фокусирование на стрессовой ситуации как на проблеме и аналитический подход к ее решению; Позитивная переоценка – личностный рост, поиск положительных смыслов в стрессовой ситуации (Крюкова, 2010b).

Экспресс-опросник копинга Brief COPE Ч. Карвера, 1987 г. Краткий вариант включает в себя 28 вопросов и 14 субшкал, измеряющих более широкий спектр копинг-стратегии в стрессовых ситуациях, чем опросник способов совладания: Самоотвлечение – усилия, направленные на снижение напряжения в стрессовой ситуации и смещение фокуса внимания; Активный копинг – взаимодействие со стрессором; Отрицание – отказ признать происходящее; Использование

психоактивных веществ – употребление алкоголя, стимуляторов, наркотиков, чтобы справиться со стрессом; Поиск эмоциональной поддержки – поиск внимания и сочувствия у окружающих; Поиск инструментальной поддержки – поиск действенной помощи у окружающих; избегание – сознательный уход от решения проблемы; Выражение (выплеск) эмоций – выражение негативных эмоций для снижения напряжения; Позитивная переоценка – фокусирование на положительных моментах и возможностях, которые открывает стрессовая ситуация; Планирование – анализ проблемы и составление плана действие ее решения; Юмор – попытка найти смешную сторону стрессовой ситуации; Принятие – адаптация к стрессовой ситуации под ее требования; Уход в религию – использование духовных практик для саморегуляции; Самообвинение – принятие ответственности за стрессовую ситуацию (Крюкова, Екимчик, 2018).

Для самооценки гибкости совладающего поведения был использован *Опросник самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом, (Self-Perceived Flexible Coping with Stress (SFCS); Zimmer-Gembeck et al., 2018)* в адаптации О.А. Екимчик и Т.Л, Крюкова, 2020. Опросник содержит 20 пунктов и три субшкалы: Множественный копинг – предполагает вариативность копинг-стратегий респондента при совладании со стрессом; Ситуативный копинг – опирается на анализ ситуации при выборе копинг-стратегии для совладания со стрессором; Ригидный копинг – анти-гибкий, использование ограниченного списка копинг-стратегий независимо от их эффективности в конкретной стрессогенной ситуации. Первые два пункта в данном опроснике являются открытыми вопросами, которые позволяют выяснить понимание и определение стресса и совладания респондентами (Екимчик, Крюкова, 2020).

Для измерения включенности в отношения, экзистенциальной мотивации респондентов были использован *Тест экзистенциальных мотиваций (В.Б. Шумский, Е. М. Уколова, Е. Н. Осин, Я. Д. Лупандина, 2016)*, состоящий из 36 пунктов и 4 шкал отражающих различные виды мотивации к близким отношениям: доверие в отношениях – близкие отношения как пространство самореализации, защищенности и опоры в жизни; Ценность жизни в отношениях – фундаментальная

ценность отношений и близости с Другим; Аутентичность в отношениях – осознание собственной ценности для другого, удовлетворение потребности во внимании и принятии; Смысл отношений – отношения как смысл жизни, проектирование общего будущего и совместной деятельности (Шумский и др., 2016).

Для измерения ценностных ориентаций респондентов как индивидуально-психологического фактора диадического копинга был использован *Портретный ценностный опросник, PVQ-RR Ш. Шварц с соавт. (Schwartz et al., 2011) в адаптации: Т. П. Бутенко, Д. С. Седова, А. С. Липатова (2012).* Опросник состоит из 57 утверждений, с которыми должен выразить степень своего согласия респондент. Позволяет измерить 19 индивидуальных ценностей, являющихся мотивационными целями для человека: Самостоятельность – Мысли; Самостоятельность – Поступки; Стимуляция, Гедонизм; Достижение; Власть – Доминирование; Власть – Ресурсы; Репутация; Безопасность – Личная; Безопасность –Общественная; Традиция; Конформизм –Правила; Конформизм – Межличностный; Скромность; Универсализм – Забота о других; Универсализм – Забота о природе; Универсализм – Толерантность; Благожелательность – Забота; Благожелательность –Чуство долга (Шварц, и др., 2012).

Для измерения установок на обмен ресурсами в отношениях как компонент социально-психологического фактора, а именно индикатор социальных представлений, была использована *Методика диагностики намерений и ожиданий в ситуации социального обмена с партнером по близким эмоциональным отношениям (С.Е. Поддубный, В.П. Позняков, 2018 г.)*. В данной методике есть первичные показатели: 1) Материальные намерения – отражают готовность поделиться своими материальными ресурсами с партнером; 2) Нематериальные намерения – готовность поделиться нематериальными ресурсами с партнером (время, любовь, забота); 3) Материальные ожидания – ожидания материальных ресурсов от партнера; 4) Нематериальные ожидания – ожидания получить от партнера нематериальные ресурсы (время, любовь, забота, нежность, внимание). На основе первичных показателей можно высчитать также вторичные показатели:

1) Интенсивность намерений – совокупный показатель стремления делиться ресурсами в близких отношениях; 2) Интенсивность ожиданий – совокупный показатель стремления получить количество материальных и нематериальных ресурсов от партнера в отношениях; 3) Доминирующая направленность намерений – предпочтения делиться материальными или нематериальными ресурсами; 4) Доминирующая направленность ожиданий – это предпочтения в получении либо материальных, либо нематериальных ресурсов; 5) Ролевая позиция респондента при обмене нематериальными ресурсами –«донор» или «реципиент»; 6) Ролевая позиция при обмене материальными ресурсами – «поставщик» или «потребитель» (Поддубный, Позняков, 2018).

Для измерения близости, общности психологического пространства респондентов в диадах была использована *Методика «Включенность другого в шкалу собственной Я-концепции» (Aron, Smollan, 1992)*. Методика представляет собой диаграммы Вена «Я» и «Другой»: перекрывающие друг друга по шагам и дает шкалу в семь равных интервалов, где на 1) отсутствие общности, совместного психологического пространства; а на другом полюсе 7) практически полное слияние с партнером, размытие личностных границ, отсутствие автономности. Респондент выбирает ту из семи диаграмм, которая, по его мнению, отражает отношения с партнером. Также ему может быть предложено указать на ту диаграмму, которую бы выбрал его партнер (Крюкова, Екимчик, 2018).

Для измерения привязанности партнеров друг другу как компонента отношений и индикатора социально-психологического фактора использовался *Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых (Ф. Шейвер, 1995, в адаптации О.А. Екимчик,2009)*, включает в себя 70 вопросов и 7 субшкал (характеристик привязанности к партнеру): Фрустрация; Стремление к сближению; Самоподдержка; Амбивалентность; Доверие; Ревность / Страх быть оставленным, «Цепляние» за партнера. Подробная характеристика методики и шкал приведена в параграфе 3.2.1.

Для измерения характеристик близких отношений – Интимность, Страсть и Обязательства – была использована *Треугольная шкала любви* (Р. Стернберга, 1996,

в адаптации О.А. Екимчик, 2011), подробная характеристика которой представлена в параграфе 3.2.2.

Так же как показатель качества близких отношений, компонент отношений изучалось доверие с помощью *Шкалы доверия* (в адаптации Н.О. Белоруковой, 2008). Данная методика содержит в себе всего 17 пунктов, которые респондент должен оценить по 7-балльной шкале Лайкерта. Все пункты разбиваются на три субшкалы: Вера – ожидания позитивной отзывчивости от партнера по близким отношениям, ожидания, что отношения сохранятся даже в неопределенном будущем; Надежность – уверенность в партнере и его установках на близкие отношения; Предсказуемость – ощущение стабильности и последовательности поведения партнера, которое опирается на опыт взаимодействия с ним (Белорукова, 2008; Крюкова, Екимчик, 2018).

В числе характеристик близких отношений, влияющих на диадический копинг партнеров, было проанализировано уважение, как ценностное отношение к партнеру и значимость отношений с ним. Для измерения уважения к партнеру была апробирована *Шкала уважения к партнеру в близких отношениях Ф.Р. Шейвер, Дж. Р. Фрей (The Respect for Partner Scale, J.R. Frei, P. R. Shaver, 2002)*. Опросник состоит из 20 пунктов, в каждом из которых необходимо оценить свою степень согласия по 7-балльной шкале Лайкерта, где 1 – полностью не согласен, а 7 – полностью согласен. В шкале присутствуют как прямые, так и реверсивные пункты (Frei, Shaver, 2002).

Для изучения такого стрессора в отношениях, как ревность, были использованы открытые вопросы в *анкете*, а также *опросник «Реакции на ревность» (Маслач и Пайнс, 2003); шкала положения частей тела при ревности; Шкала эмоциональных ассоциаций с ревностью (Р. Хупка, 1997)*. В опроснике «Реакций на ревности» приведены 22 возможные физиологические реакции и 26 эмоциональных негативных реакций в ситуации ревности. Респонденту предлагает вспомнить ситуацию, когда он ревновал своего партнера и оценить по 7-балльной шкале, где 1 – это полное отсутствие такой реакции, 4 –умеренная степень, а 7 – высокая интенсивность такой реакции, каждое из проявлений. Далее суммируются

интенсивность физиологических реакций отдельно, и интенсивность эмоциональных реакций отдельно. Шкалы эмоциональных ассоциаций с ревностью (Р. Хупка, 1997) представляют собой списки эмоциональных переживаний – 69 эмоций, где для каждого переживания необходимо оценить степень ассоциации с ревностью по 6-балльной шкале, где 1 – совсем не ассоциируется, а 6 максимально ассоциируется. Шкала положения частей тела при ревности (Р. Хупка, 1997) представляет список из 31 части тела, и необходимо оценить по 6-балльной шкале насколько ощущается ревность в каждой из этих частей, где 1 –совсем не чувствуется, а 6 – максимально чувствуется. Шкала положений частей тела и шкала эмоциональных ассоциаций обрабатываются посредством факторизации данных, что позволяет выделить более крупные классы эмоциональных переживаний и телесных ощущений (Стресс…, 2011).

Для оценки внутреннего стрессора отношений субъективного одиночества были использованы *анкетирование* с открытыми вопросами про переживание одиночества и совладание с ним; *Методика Д. Рассела, Л. А. Пепло и Г. Фергюссона, предназначена для измерения уровня субъективного ощущения одиночест*ва состоит из 20 пунктов, включает прямые и реверсивные вопросы. Относительно каждого пункта (утверждения) необходимо оценить степень свего согласия, где 1 – никогда, 2 –редко, 3 –иногда; 4 – часто. Уровень одиночества определяется путем суммирования прямых и реверсивных пунктов (Пергаменщик, Лепешинский, 2008). Для углубленного анализа переживания одиночества был набор изображений *Тематического апперцептивного теста (ТАТ)* Г. Мюррея, К. Морган в адаптации Д.А. Леонтьева (1998): 2,3,4,5,8 и 12, по которым респонденты каждый индивидуально составляли рассказы, описывая ситуации и переживания человека, изображенного на картинке (Леонтьев, 2000).

Для изучения фаббинга как внутреннего стрессора отношений были использованы следующие методики: *Шкала фаббинга (Phubbing Scale, E. Karadağ, et al, 2015*), адаптирована Екимчик О.А., Крюковой Т.Л. (2022) и *Шкала партнерского фаббинга (Partner phubbing (Pphubbing), J.A. Roberts, M.E. David, 2015*), адаптирована Екимчик О.А. Крюковой Т.Л. (2022). Шкала Фаббинга

позволяет измерить проявление фаббинга в непосредственном общении с партнером по близким отношениям. В данной шкале всего 10 пунктов, которые образуют две субшкалы: Одержимость телефоном; Нарушение коммуникации, а также интегральный показатель фаббинга. Каждый пункт оценивается по 5-балльной шкале Лайкерта. Шкала партнерского фаббинга измеряет восприятие фаббинга партнера в близких отношениях респондентом. В данной шкале только общий интегральный показатель партнерского фаббинга, который определяется суммированием 9 пунктов. Обе методики разработаны в парадигме фаббинга как следствие зависимости от гаджетов и Интернета и негативного феномена в общении. Использование и соотнесение результатов в обеих шкалах в диаде позволяют оценить два аспекта фаббинга в общении: игнорирование партнера по общению путем отвлечения на гаджет и восприятие отвлечение на гаджет партнера как проявление пренебрежения с его стороны (Екимчик, Крюкова, 2022).

Для измерения фаббинга как проявления социокультурного фактора в близких отношениях в исследованиях были апробированы следующие опросники: *Генеральная шкала воспринимаемого фаббинга (GSBP, Chotpitayasunondh, Douglas, 2018)*, апробирована О.А. Екимчик, Е.С. Рулевой, 2022) и *Генеральная шкала фаббинга* (GPS, Chotpitayasunondh, Douglas, 2018, апробирована О.А. Екимчик, Е.С. Рулевой, 2022). Данные шкалы разработаны в парадигме понимания фаббинга как новой социокультурной нормы в связи с увеличением роли гаджетов и технологий в жизни каждого человека. Генеральная шкала воспринимаемого фаббинга содержит 22 пункта, описывающих ситуацию проявления фаббинга в адрес респондента, которые образуют три субшкалы: Новая социальная норма, Чувство Игнорирования и Межличностный конфликт. Каждый пункт шкалы респондентам предлагается оценить по 7-балльной шкале Лайкерта. Генеральная шкала фаббинга состоит из 15 пунктов, описывающих ситуации проявления фаббинга респондентом в адрес собеседника, каждый из которых также необходимо оценить по 7-балльной шкале Лайкерта. Генеральная шкала фаббинга включает в себя следующие субшкалы: Номофобия – боязнь остаться без гаджета; Самоизоляции – уход из реальности, отгораживание от нее посредством гаджета;

Межличностный конфликт – проявление фаббинга как реакция на межличностный конфликт; Осознания проблемы – понимание проблем в общении, вызванных отвлечением на телефон (Chotpitayasunondh, Douglas, 2018).

Для изучения опыта и качества сиблинговых отношений как проявления социокультурного фактора были использованы: интервью с открытыми и закрытыми вопросами об отношениях с сиблингом, сиблинговой позиции и опыте взаимодействия в детстве и в настоящее время; *Шкала сиблинговых отношений на протяжении жизни* (Lifespan Sibling Relationship Scale Items (LSRSI), Riggio, 2000 в адаптации О.В. Алмазовой состоит из 48 пунктов, каждый необходимо оценить по пятибалльной шкале. Шкала предназначена для оценки взаимоотношения сиблингов не только на момент исследования, но и ретроспективно. В отношениях между сиблингами выделяются два вектора: 1) Прошлое- настоящее; 2) эмоциональный, когнитивный и поведенческий аспекты взаимодействия, которые в итоге образуют 6 субшкал: Эмоциональный аспект взаимодействия в настоящее время; Поведенческий аспект взаимодействия в настоящее время; Когнитивный аспект взаимодействия в настоящее время; Эмоциональный аспект взаимодействия в детстве; Поведенческий аспект взаимодействия в детстве; Когнитивный аспект взаимодействия в детстве (Riggio, 2000).

Статистические методы обработки данных:

1. Дескриптивная статистика для описания выраженности эмпирических референтов и их индикаторов;
2. Сравнительный анализ с помощью параметрических и непараметрических критериев для зависимых и независимых выборок: Т- критерий Вилкоксона, U критерий Манна-Уитни; H –критерий Краскела- Уоллеса; t –критерий Стьюдента для независимых и t –критерий Стьюдента парных выборок.
3. Корреляционный анализ с помощью параметрического коэффициента Пирсона и непараметрического коэффициента Спирмена;
4. Множественный регрессионный анализ для установления предикции в отношении диадического копинга и его продуктивности;

5. Дисперсионный анализ: однофакторный, многофакторный, с повторными измерениями и многомерный.
6. Факторный анализ метод Главных компонент, вращение Варимакс.
7. Анализ надежности с помощью коэффициента Альфа Кронбаха.

4.2. Эмпирические стратегии организации исследования диадического копинга в близких отношениях

Для проверки первой частной гипотезы о негативном влиянии различного рода стрессоров на близкие партнерские отношения была проведена серия исследований: 1) повседневных трудностей и микрострессоров близких отношений; 2) переживание ревности и измены в отношениях; 3) восприятия фаббинга как стрессора. Проверка этой гипотезы осуществлялась посредством решения эмпирических задач:

1. Определить виды повседневных трудностей и их воздействие на близкие отношения партнеров (исследование Екимчик О.А., студент Сапыуз А.А.).
2. Выявить стрессогенность переживания ревности и измены в близких отношениях (Екимчик О.А.).
3. Определить стрессогенность фаббинга партнера в близких отношениях (исследование Екимчик О.А.).

Совокупный объем выборки для проверки этой гипотезы составил 420 человек (их них 120 диад) в возрасте от 18 до 50 лет, из них 56% женщин и 44% мужчин. Все респонденты имеют опыт близких отношений и на момент исследования состояли в отношениях.

Для проверки второй и третьей частных гипотез о структуре диадического копинга и функциональной динамике были поставлены следующие эмпирические задачи (исследование Екимчик О.А.):

1. Сформировать из опрошенных диад подгруппы, которые бы относились к одному из этапов развития близких отношений: регулярные встречи без

совместного проживания (начало близких отношений); совместное проживание без регистрации отношений; совместное проживание в зарегистрированном браке.

2. Путем изучения корреляционных матриц в каждой из подгрупп установить специфику взаимосвязи компонентов диадического копинга партнеров диад.

3. С помощью дисперсионного анализа оценить влияние пола и этапа развития отношений на интенсивность выраженности отдельных стратегий диадического копинга партнеров.

Совокупный объем выборки для проверки этой гипотезы составил 303 диады (N=606 человек), из них 89 диад находились на начальном этапе развития близких отношений, не проживали совместно, 122 диады проживали совместно в незарегистрированных отношениях, 92 диады проживали в зарегистрированном браке. Все диады можно назвать условно благополучными, без воздействия экстремальных стрессоров на момент исследования. Ни одна из пар не говорила о предполагаемом разрыве или не находилась на стадии развода.

Для проверки четвертой частной гипотезы о сопряженности индивидуального и диадического копинга партнеров были поставлены следующие эмпирические задачи:

1. Изучить совладание с чувством субъективного одиночества в близких отношениях (Екимчик О.А, студент Ронч А.М.).

2. Изучить индивидуальный и диадический копинг при совладании со стрессогенностью социокультурного контекста (Екимчик О.А., студент Жеронкина Д.Р.).

3. Выявить различия в интенсивности индивидуальных и диадических копинг-стратегий при совладании с внутренними и внешними стрессорами (Екимчик О.А., студент Жеронкина Д.Р.).

4. Оценить вклад индивидуальных и диадических стратегий в продуктивность совладания со стрессогенным контекстом (Екимчик О.А., студент Жеронкина Д.Р.)

Совокупную выборку исследования для проверки данной гипотезы составили 128 респондентов, включая 73 женщины и 55 мужчин. Среди всех респондентов 52 подверглись воздействию внутреннего стрессора и совладали с

субъективным одиночеством и 76 респондентов в близких отношениях со своими партнерами подверглись воздействию внешнего социокультурного контекста (март 2022 года, начало СВО) и совладали с его стрессогенностью.

Для проверки пятой частной гипотезы о факторах диадического копинга и его продуктивности в близких отношениях были решены следующие задачи:

1. Установить влияние индивидуально-психологического фактора (мотивации к близким отношениям и ценностных ориентаций респондентов) на выбор диадических копинг-стратегий человеком, его восприимчивость к усилиям партнера (Екимчик О.А.).
2. Установить влияние социально-психологического фактора (романтическая привязанность к партнеру (исследование Екимчик О.А., Опекина Т.П.), установки на отношения, уважение, близость, сплоченность) на выбор диадических копинг-стратегий и их продуктивность (исследования Екимчик О.А.).
3. Установить влияние социокультурного фактора (наличие опыта сиблинговых отношений и их качества (Екимчик О.А., Жеронкина Д.Р.); изменение норм общения и рост роли гаджетов в жизни человека, Интернета и социальных сетей в современном обществе) на выбор и продуктивность диадического копинга (исследования Екимчик О.А).

Совокупная выборка для проверки этой гипотезы составила 552 человека (277 женщин и 275 мужчин) в возрасте от 18 до 67 лет, включая 275 пар, состоящих в близких отношениях.

Для проверки шестой частной гипотезы о становлении совместности и диадическом копинге как механизме стабилизации близких отношений были решены следующие задачи (исследование Екимчик О.А.):

1. Факторизовать отдельные элементы продуктивного диадического копинга мужчины и женщины (коммуникация как запуск диадического копинга, совместные усилия и их оценка) для определения структуры совместного совладания.
2. Установить сопряженность продуктивного диадического копинга партнеров и непродуктивного.

3. Установить влияния продуктивного диадического копинга партнеров на удовлетворенность отношениями как показатель качества отношений и стабильности.

4. Установить влияние продуктивного диадического копинга на качественные характеристики отношений: близость и доверие.

Совокупную выборку исследования для проверки данной гипотезы составили 171 пара (n=342 человека), состоящие в близких отношениях от 3 месяцев до 15 лет, включая 171 женщину (18-50 лет; m= 22,6) и 171 мужчину (18-49 лет; m=25). Опрос каждого партнера проходил индивидуально.

ГЛАВА 5 ВЕРИФИКАЦИЯ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ДИАДИЧЕСКОГО КОПИНГА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ: ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

5.1. Стрессоры и трудности в близких отношениях и совладание с ними

5.1.1. Восприятие и оценка партнерами близких отношений повседневных стрессоров

Для изучения стрессоров и трудностей в близких отношениях было проведено исследование (Екимчик О. А., Сапыуз А.А., 2016), целью которого было изучение повседневных стрессоров и трудностей на разных этапах близких отношений (романтические встречи и совместное проживание в незарегистрированных отношениях).

В выборку вошли 50 респондентов **(**25 пар: 25 женщин и 25 мужчин) в возрасте 18-28 лет (средний возраст - 21,7 года). Стаж близких отношений от1 года до 7 лет (средний стаж 2,5 года). Среди них13 пар встречаются, но не живут вместе, а 12 пар живут вместе (9 пар – постоянно, 3 пары – время от времени). Выборку составляют студенты и работающие мужчины и женщины. Респонденты являются жителями Костромской и Ярославской областей.

Методы сбора эмпирических данных: для изучения повседневных трудностей, с которыми сталкиваются партнеры близких отношений, источников их возникновения и совладания было использовано *Интервью* из 17 открытых вопросов, что позволило получить качественный материал. Удовлетворенность отношениями предлагалось оценить с помощью 10-балльной порядковой шкалы. *Треугольная шкала любви* (Triangular Love Scale, Р. Стернберга, адаптированная для русскоязычной выборки авторами Т. Л. Крюковой и О. А. Екимчик в 2011). Измеряет интимность, страсть и обязательства, в данном случае как характеристики близких отношений (были соотнесены результаты в парах) (Екимчик, 2011). *Методика «Включенность Другого в шкалу Я-концепции»* («Inclusion of Other in the Self Scale» A. Aron, E. Aron, D. Smollen 1992) была использована для определения субъективного восприятие близости (Крюкова,

Екимчик, 2018). Опросник диадического копинга Г. Бонденманна (DCI- Dyadic Coping Inventory, 2008; адаптация О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова, 2017) для оценки совладания с трудностями партнерами.

Методы обработки эмпирических данных:

1) метод контент-анализа, категориями которого выступили характеристики отношений (модели отношений, эмоции и чувства, поведение и взаимодействие), их оценка партнерами, признаки динамики отношений, стрессоры (повседневные трудности) и способы их преодоления. Единицами анализа выступили отдельные словосочетания, предложения или слова.

2) методы статистического анализа: описательная статистика (1); корреляционный анализ, сравнительный, множественный регрессионный анализы.

Результаты. С помощью качественно-количественной обработки данных были получены результаты, которые представлены ниже. Первоначально были охарактеризованы близкие отношения по тем параметрам, которые оценивались в исследовании. Результаты описательной статистики анализировались с учетом пола респондентов (Таблица 5).

Таблица 5

Сравнение характеристики любви в близких отношениях мужчины и женщины (N=50) с эмпирическими нормами на русскоговорящей выборке (N=256)

Параметры любви	Результаты текущего эмпирического исследования (N=50)		Результаты при адаптации (N=256)	
	Женщины M(Sd)	Мужчины M(Sd)	Женщины M(Sd)	Мужчины M(Sd)
Интимность	7,77 (0,93)	7,37 (1,10)	7,17 (1,45)	7,41 (1,15)
Страсть	6,86 (1,24)	7,17 (1,06)	6,24 (1,77)	6,57 (1,40)
Обязательства	7,85 (1,56)	8,00 (1,31)	7,03 (1,62)	7,41 (1,51)

При сравнении полученных данных с нормативными показателями, установленными при адаптации методики (Екимчик, 2011) различий не выявлено. Выраженность компонентов любви в близких отношениях у респондентов нормативна. Наблюдаются те же тенденции, что и в более ранних работах (Екимчик, Крюкова, 2011). Коэффициент вариативности, отражающий отношение стандартного отклонения к среднему значению находится в следующем диапазоне:

11,93%-19,87%. Что говорит об относительно низкой вариативности и преобладании по выборке так называемой «совершенной» любви по Стернбергу. Соответственно близкие отношения, основанные на данном виде любви, характеризуются теплыми чувствами, чувством близости и присоединения к своему партнеру, получением эмоциональной поддержки. У респондентов присутствует страсть в отношениях, что говорит о потребности и возможности реализовать сексуальные потребности.

Анализ близости дал следующие результаты: женщины (m=5,56; sd=1,71; мода - 5), мужчины (m=5,44; sd=0,87; mo=6).

Партнеры одинаково хорошо рефлексируют уровень близости. Оценки мужчин более гомогенны, чем женщин. В целом отмечается гармоничность отношений, об этом свидетельствует наличие общего психологического пространства у диады респондентов и соблюдение границ каждой личности. Можно подчеркнуть такой важный факт, что близость в отношениях, включенность в них нелинейно связана со стажем отношений. Далее проанализировали сопряженность различных характеристик близких отношений у партнеров (Таблица 6).

Таблица 6

Корреляционные связи «факторов любви» и близости в отношениях мужчин и женщин

Компоненты близких отношений партнеров	Интимность (женщины)	Интимность (мужчины)	Страсть (мужчины)	Обязательства (мужчины)
Близость (женщины)	-	0,41*	0,50**	0,52**
Близость (мужчины)	0,54**	-	-	-

Низкий уровень значимости – *p<0,05

Средний уровень значимости – **p<0,01

На основе анализа сопряженности характеристик близких отношений партнеров можно заключить, что диадические отношения респондентов являются близкими и удовлетворительными. Результаты методик подтверждаются контент-анализом авторского интервью. Установлено, что подавляющее большинство респондентов оценивают отношения как близкие (92%), но некоторые отмечают недостаточный уровень близости (8%). Близость в отношениях понимается как

«доверие друг к другу», «взаимопонимание», «любовь», «открытость». Даны следующие описания: «*заботимся друг о друге, но в то же время не обременяем излишним вниманием», «делимся глубоко личным друг с другом», «понимаем друг друга с полуслова», «родственные души», «знаем друг друга очень хорошо, иногда знаю наперед, что сделает, скажет или подумает»*; некоторые дали такие ответы: *«долгое время вместе», «интимные отношения, секс»*. Проявление близости считается *«в заботе о нем / ней», «в умении говорить открыто друг с другом обо всем и не стесняться», «в доверии», «в поцелуях, объятьях и прикосновениях», «в помощи друг другу», «в общих решениях каких-либо проблем или трудностей»*. Самым важным в отношениях опрошенные называли: *«доверие», «взаимопонимание», «любовь», «поддержка», «верность», «легкость», «комфорт», «внимание», «искренность», «забота»* и др. При этом респонденты отметили уровень удовлетворенности чуть выше среднего: у девушек (M=7; SD=1,80), у юношей (M=7,4; SD=1,55). Можно заключить, что респонденты оценивают и переживают свои отношения как близкие, значимые.

Контент-анализ интервью позволил выделить повседневные трудности респондентов, их влияние на отношения и совладание с ними. Результаты показывают, что 88% респондентов отмечают наличие трудностей в их повседневной жизни и 12% ответили, что не испытывают трудностей. К трудностям вне отношений были отнесены: «*проблемы на работе», «рутина, однообразная жизнь», «усталость», «большая физическая и умственная нагрузка», «недостаток свободного времени», «стрессы на учебе», «финансовые трудности», «проблемы в семье», «недостаток новых впечатлений», «болезнь близкого родственника»* и другое. Некоторые респонденты давали следующие ответы: *«конфликты с любимым человеком», «недостаток поддержки и понимания со стороны партнера»*. Далее определили влияние на близкие отношения повседневных трудностей вне отношений. Установлено: 46% респондентов указали, что внешние повседневные трудности сказываются на близких отношениях, сопровождая такими высказываниями: *«бывает, срываюсь на партнера / партнершу, могу накричать», «сильно портится настроение, из-за*

этого не хочется общаться ни с кем, даже с любимым человеком», «некоторые трудности на работе требуют длительного времени для их решения, поэтому мы реже видимся», «возникают ссоры на пустом месте» и другое. Говорят о положительном действии трудностей: *«могу пожаловаться своему партнеру, рассказать, поделиться, а он поддержит и поможет советом», «любимый человек старается создать комфортную обстановку или помогает расслабиться и отвлечься».* Остальные 44% отмечают, что стараются не переносить внешние трудности в отношения, тем самым они, по их мнению, не сказываются на отношениях.

Наличие повседневных трудностей (стрессоров) в близких отношениях отметили подавляющее большинство респондентов (92%): *«ссоры с любимым человеком», «конфликты», «разногласия», «недопонимание», «недоверие к партнеру», «ревность», «недостаток совместного времяпрепровождения», «однообразие в отношениях, отсутствие романтики и ярких эмоций», «распределение обязанностей», «отсутствие поддержки партнера», «недостаток внимания»* и тому подобное. Влияние микрострессоров (повседневных трудностей), возникающих в отношениях, отмечают 94% респондентов, из них 86% подчеркивают негатив, а 14% дают и положительную оценку влияния трудностей: «*это помогает понять, что не так в отношениях», «вместе мы пытаемся решить проблему, и это укрепляет отношения», «мелкие ссоры предотвращают крупные, позволяют решить проблему на начальном этапе».*

Итак, на близкие отношения воздействуют трудности, возникающие как в отношениях, так и вне близких отношений. Влияние их преимущественно негативное, так как порождает напряжение и конфликты, отношения дестабилизируются. В данном случае работают механизмы прямой и косвенный возникновения диадического стресса в близких отношениях.

Далее были сопоставлены оценки микрострессоров партнерами в диаде (рисунки 2-3). Выявлено, что у 80% респондентов в диадах совпадают оценки микрострессоров и интенсивность их воздействия на близкие отношения. По

большей части указывают на негативные аспекты этого влияния (73% респондентов). Установленная согласованность в оценках свидетельствует об объективном наличии и влиянии трудностей на отношения респондентов.

Рисунок 2. Оценка партнерами повседневных трудностей в близких отношениях и вне их

Далее был сделан анализ трудностей с учетом стажа отношений респондентов (1 подгруппа встречаются 1-3 года; 2 –подгруппа встречаются 3,5-7 лет).

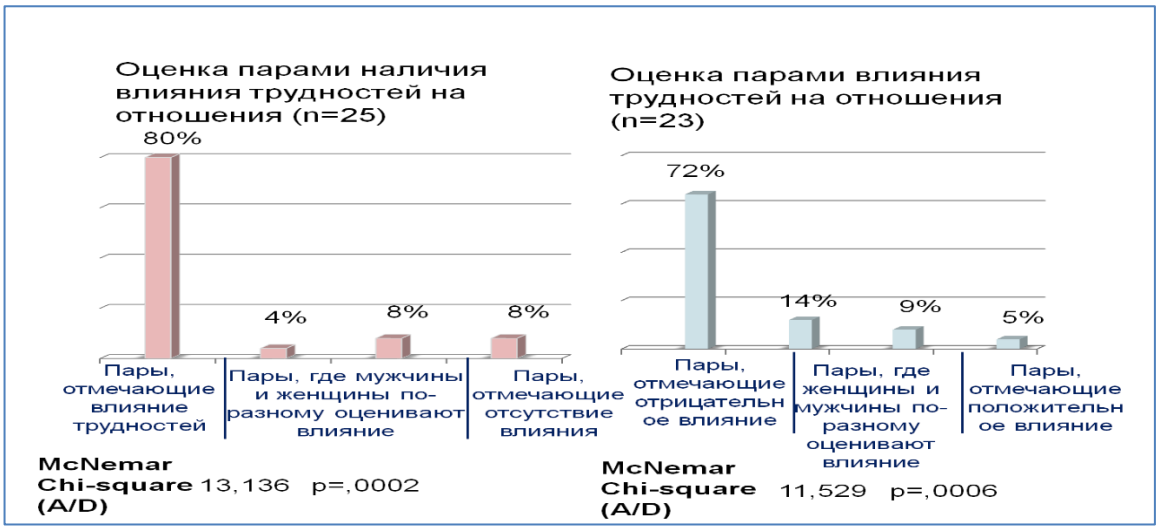


Рисунок 3. Оценка партнерами наличия влияния трудностей на близкие отношения

Различий в идентификации трудностей между подгруппами не установлено. Оценки валентности влияний (положительное / отрицательное) различаются ($\chi 2=5,241$; $p=0,02$) (рисунок 4).

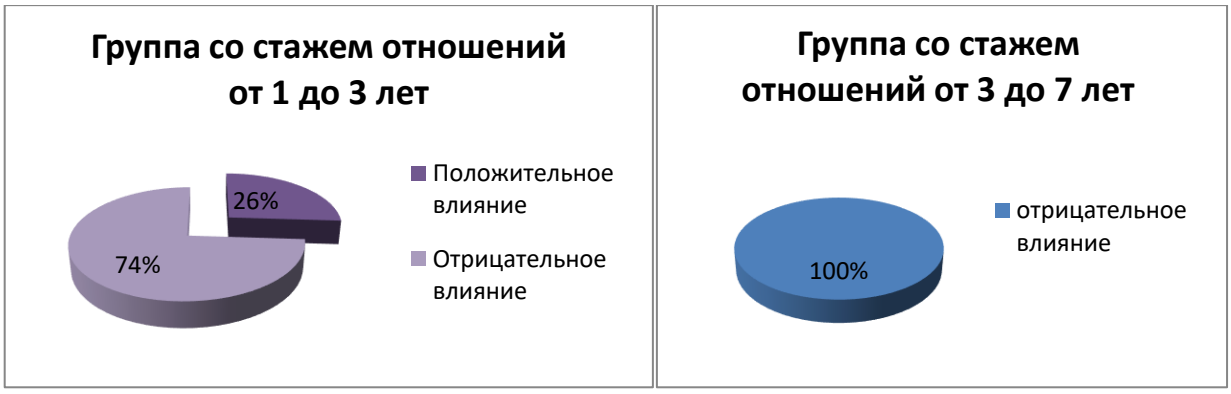


Рисунок 4. Сравнение двух групп с различным стажем отношений (до 3 лет и группа свыше 3 лет) по оценке влияния трудностей

В более длительных отношениях указывают преимущественно на негативное влияние микрострессоров на отношения, вероятно, сказывается их накопительный эффект. Анализ содержания трудностей у двух подгрупп дал статистически значимые различия только рутины - «однообразия в отношениях» (χ^2=4,62; p=0,03) (Рисунок 5). Рутина характерна больше для второй подгруппы и реже встречается в первой.

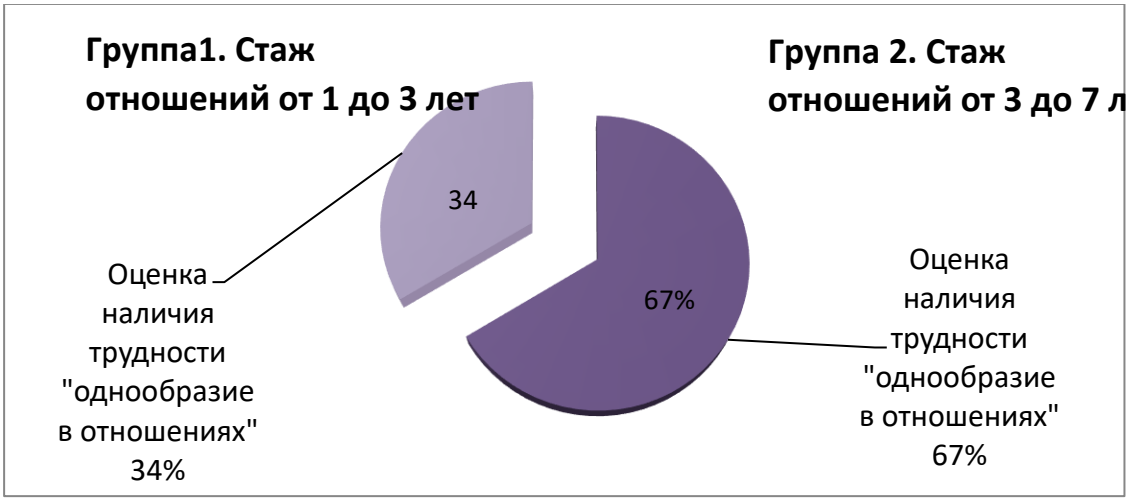


Рисунок 5. Сравнение двух групп с различным стажем отношений (до 3 лет и свыше 3 лет) по оценке наличия трудности «однообразие в отношениях»

Таким образом, повседневные трудности как микрострессоры в близких отношениях возникают с момента их становления и оказывают преимущественно негативное влияние независимо от источника их происхождения.

При анализе выраженности диадического копинга установлено, что партнеры в диаде коммуницируют по поводу микрострессоров, что указывает на попытки регулировать напряжение в отношениях.

В результате сравнения характеристик отношений диад, указывают на трудности в отношениях и тех, кто говорит об их отсутствии, установлено, что близость, страсть и обязательства, а также удовлетворенность отношениями различаются (рисунок 6). Следовательно, факторы любви, сформированность диадического копинга, уровень включенности в близкие отношения и удовлетворенность отношениями коррелируют с оценкой микрострессоров в диаде. Партнеры в диаде могут продуктивно справляться с трудностями и не воспринимают их как трудности, скорее, как задачи.

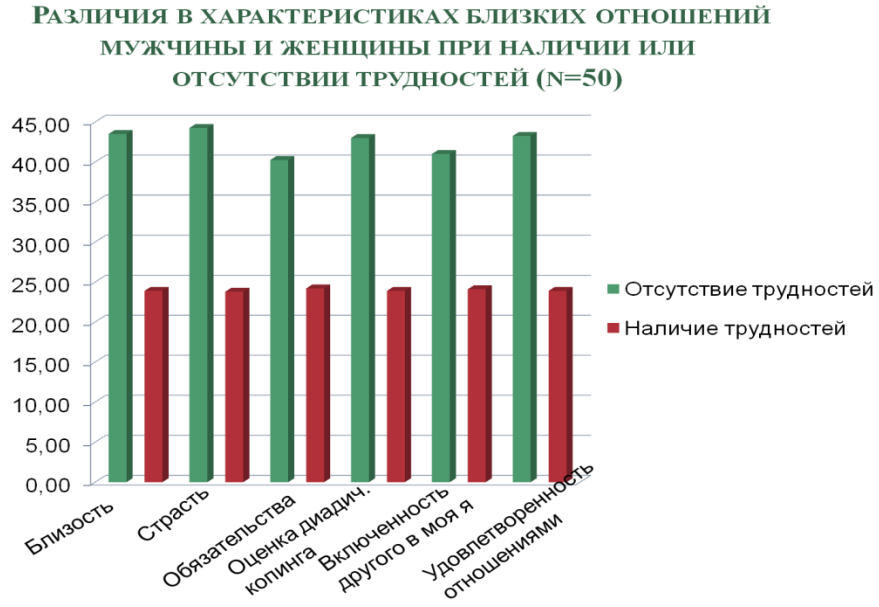


Рисунок 6. Различие в характеристиках отношений при наличии или отсутствии трудностей (n=50)

Характеристики самих отношений, их ресурсность для партнеров определяют процесс оценки ситуации в отношениях как трудной, но и идентифицированные трудности становятся фактором развития близких отношений.

Обобщая, отметим, что повседневные трудности могут быть прямыми и непрямыми микрострессорами близких отношений (отрицательно воздействуя на диаду). Согласованность ответов партнеров указывают на объективный характер влияния самых разнообразных микрострессоров («ссоры», «разногласия», «недопонимание», «проблемы на работе, учебе», «финансовые затруднения») на близкие отношения. Рутина является внутренним микрострессором для партнеров

в отношениях более 3,5 лет. Качественные характеристики близких отношений, удовлетворенность ими и наличие диадических копинг-навыков в отношениях партнеров снижает стрессогенность повседневных трудностей для диады, как прямых, так и косвенных стрессоров. Неразрешенные повседневные трудности в близких отношениях, имея накопительный эффект, могут способствовать дестабилизации пары и снижать качество отношений, удовлетворенность ими.

5.1.2. Ревность, измена в близких отношениях как внутренние стрессоры

Если обратить внимание на внутренние стрессоры отношений, то самыми недооцененными в современных психологических исследованиях являются ревность, измена. Нами было проведено исследование переживания ревности и совладания с ней в 2011 году и результаты представлены в публикации в коллективной монографии (Стресс, выгорание…, 2011). Измена и ревность – это довольно распространенные ситуации в близких отношениях, способные травмировать человека (Екимчик, 2011; Смирнова, 2014). Накопленные исследования помогают представить комплексную картину переживания и совладания партнерами со стрессом измены и ревности одним из партнеров. В данном исследовании проанализированы переживания ревнующего партнера и того, которому изменили или есть риск измены. Переживания изменившего партнера хорошо представлены в работе Смирновой Н.С. (Смирнова, 2014). Переживания человека, которого ревнуют, насколько для него стрессогенная ситуация и как он с ней справляется являются перспективой исследования. *Ревность* – это ситуационное поведение человека при реальной или воображаемой угрозе потери значимых отношений. Проявление и переживание ревности включает в себя комплекс эмоциональных, физиологических, когнитивных и непосредственно поведенческих реакций (Стресс, выгорание…, 2011).

Целью исследования было изучение эмоциональных и физиологических, когнитивно-поведенческих реакций в ситуации ревности и субъективное восприятие измены, совладание с ней в близких отношениях.

Выборку составили 164 респондента, из которых 102 женщины и 62 мужчины в возрасте 20 - 40 лет (средний возраст - 25,6 года). Все опрошенные имели примерно одинаковое социальное положение и статус: высшее образование - 114 человек, неоконченное высшее -50. Все находились в близких отношениях. Переживание измены и ревность анализировали в ретроспективном аспекте (факт измены партнера у респондентов был в предыдущие 1,5 года, но не ранее чем за 3 месяца перед участием в исследовании).

Методы сбора эмпирических данных: опросник «Реакции на ревность» (Маслач и Пайнс, 2003); шкала положения частей тела при ревности; Шкала эмоциональных ассоциаций с ревностью (Р. Хупка, 1997). Авторское интервью, направленное на изучение субъективного восприятия измены и поведения в ситуации ревности, включало открытые вопросы. С его помощью выявили понимание ревности; восприятие измены со стороны партнера; проявление ревностного поведения в ситуациях измены; соотношение понятий: «любовь» и «измена»; если они пережили измену, то чего опасаются в дальнейших отношениях, способны ли респонденты на измену партнеру и что делают, если узнают об измене партнера; как им удается справиться с переживаниями измены.

Методы статистического анализа: дескриптивная статистика, факторный анализ, корреляционный анализ и сравнительный анализ.

Результаты. В исследовании были и получены следующие результаты переживания ревности и измены. Факторизация эмоциональных ассоциаций с ревность определила комплексы переживаний (10 факторов, описывающих в своей совокупности 65% дисперсии).

Первый фактор обладает наибольшим весом включает в себя депрессивные эмоции, указывающих стресс человека, переживающего ревность, он объясняет 30,4 % общей дисперсии. Ревность есть интенсивный внутренний стрессором для партнеров диады. Во второй фактор вошли эмоции, которые может переживать объект ревности: робость, скорбь, скука, смущение, счастье, кротость и вдохновенье. Причем это амбивалентные переживания, содержащие в себя как положительные, так и отрицательные эмоции. Он объясняет 8,8% всей дисперсии.

Третий фактор включает в себя эмоции, характеризующие переживания гнева и агрессии в ситуации ревности, он описывает 7,8% общей дисперсии и характеризует реакцию на угрозу потерять значимые для себя отношения с Другим. Причем это мужская стратегия переживания и проявления ревности (Buss, 2013). В четвертый фактор, объясняющий 4,3% дисперсии, указывает на соперничество и активность человека. Это переживания более характерны флирта, стремления завоевать внимание Другого. В пятый фактор охватывающий 2,2% дисперсии - это рациональные эмоции оценки ситуаций ревности как угрожающей собственным интересам. В шестой фактор, описывающий всего 2,6% дисперсии, вошло такое чувство, как любовь (0,78): ревность– это часть любовных переживаний. В седьмой фактор описывает 2,5% общей дисперсии и характеризует стратегии совладания с ревностью и направленность человека на сохранение отношений с партнером. В восьмой фактор, объясняющий 2,3% общей дисперсии, характеризует первичную когнитивную оценку ситуаций ревности, как угрожающих. В девятый фактор, охватывающий всего 1,9 % общей дисперсии, вошли эмоции и стратегии совладания с ситуацией ревности, направленной на конфронтацию и борьбу. В десятый фактор характеризует 1,9% дисперсии описывает переживания человека, не свойственные ситуациям ревности. Следовательно, можно говорить о сложности и многогранности переживаний ревности как внутреннего стрессора отношений. Копинг при этом преимущественно эмоционально-ориентированный.

Затем анализу были подвергнуты физиологические реакции в ситуациях переживания ревности как отражении высокого эмоционального напряжения.

Выявлено 6 факторов – комплексов телесных переживаний – в совокупности объясняющих 60% дисперсии. Первый фактор, характеризующий 30% дисперсии, включает ощущения в системе пищеварения, что отражает реакцию на стрессогенность ревности парасимпатической нервной системой (Сапольски, 2019). Второй фактор, характеризующий 11,2% дисперсии, описывает изменение обмена веществ в организме и работу жизненно важных органов при реакции на угрозу. Третий фактор охватывает 6,2% дисперсии и включает части тела, в которых в ситуациях ревности человек не испытывает никаких ощущений.

Четвертый фактор, описывающий 4,5% дисперсии, включает в себя части тела, в которых повышение давления в организме ощущается в первую очередь, что происходит порой в ситуациях ревности. В своей совокупности 5 и 6 факторы характеризуют 8,1% общей дисперсии и включают части тела, в которых ощущается напряжение человеком в ситуации ревности. Большая часть телесных переживаний в ситуации ревности – это следствие активности парасимпатической нервной системы в ситуации стресса, которая приводит к мобилизации всего организма для реагирования на угрозу.

Затем был сделан ретроспективный анализ ситуации измены респондентами и оценка интенсивности реакций ревности по методике «Реакции на ревность» (Маслач и Пайнс, 2003). Установлены половые различия: физиологические ($m_м$=32,17, $m_ж$=45,63, p=0,05) и эмоциональные ($m_м$=33,26, $m_ж$=47,63, p=0,05) реакции в ситуации ревности у женщин выражены интенсивней, чем у мужчин. Это отражает социокультурный фактор отношений, основанных на свободном выборе и серийной моногамии (Аронсон и др., 2022, Бауман, 2008; Иллуз, 2020).

Итак, в ситуации ревности и измены человек переживает стресс, порожденный близкими отношениями, в которые он включен. Об этом свидетельствуют его эмоции, чувства и физиологические ощущения. Женщины реагируют на эти ситуации более острым стрессом, нежели мужчины. Измена может травмировать человека (Смирнова, 2014) при несовладании с ней актуализируются механизмы психологической защиты для ослабления внутреннего напряжения. В случае совладания идет адекватное отреагирование чувства, прощение партнера или вступить в эмоциональные отношения с другим уход в другие значимые отношения.

В интервью респонденты называли стратегии совладания с изменой партнера, преимущественно эмоционально-ориентированные *(«скандалю», «гневаюсь», «злюсь»*) или избегание *(«разрываю отношения», «не прощаю, ухожу молча»)*. Измена меняет контекст отношений для диады, указывает на нарушение ее границ. Следовательно, измена и ревность ее сопровождающая выступают сильными внутренними стрессорами, способными нарушить целостность

отношений. А так как целостность отношений нарушена, то в данном случае эффективней приспособиться адаптироваться к новой ситуации путем отреагирования эмоций, а не обдумывая ее и решая, как проблему.

Результаты исследования позволяют сформулировать следующий вывод. Измена и ревность выступают мощными внутренними стрессорами отношений, переживание которых сопровождается напряжением, комплексными эмоциональными и физиологическими реакциями. У женщин переживания выражены интенсивней на эмоциональном и физиологическом уровне. При этом ревность и измена идентифицируются самими респондентами не как диадические, а как индивидуальные стрессоры, в силу того, что партнер выступает источником напряжение, а его поведение стрессором. Указанная оценка стрессоров ревности и измены ослабляет возможности диадического копинга в пользу индивидуального, что подтверждает интервью.

5.1.3. Фаббинг как внутренний стрессор близких отношений

Фаббинг – новый феномен в социальном взаимодействии и общении людей, возникший с развитием цифровых технологий и массовым распространением гаджетов. Фаббинг также может присутствовать в близких отношениях партнеров и проявляется в виде пренебрежения к партнеру во время общения путем отвлечения на гаджет (Екимчик, 2017; Крюкова, Екимчик, 2019; Екимчик, Крюкова, 2022)

Есть два подхода к пониманию фаббинга: 1) как следствия Интернет-аддикции и аддикции от технологий, социальных сетей и гаджетов; 2) как новая социальная норма общения в результате развития информационных технологий и социальных сетей, а также включенность человека в виртуальное пространство и взаимодействие в нем (Chotpitayasunondh, Douglas, 2018; Архангельский и др., 2022; Екимчик, 2023; Микляева, 2024).

Были проведена серия исследований проявлений фаббинга в близких отношениях и его стрессогенности: как следствие аддитивного поведения (Исследование 1) и как новая социальная норма (Исследование 2).

Исследование 1.

Цель: изучить проявление фаббинга в близких отношениях и его стрессогенность для партнеров в диаде.

Выборка: 55 пар (55 мужчин в возрасте 18-57 лет, средний возраст – 24,82 года, стандартное отклонение - 5,89 лет; 55 женщин: 18-33 года, средний возраст – 22,49 года, стандартное отклонение - 3,62 года), состоящих в близких отношениях от 0,3 года до 12 лет.

Все респонденты опрашивались индивидуально, от каждого было получено информированное согласие на обработку данных.

Методы: Шкала фаббинга (Phubbing Scale, E. Karadağ, et al, 2015), адаптирована Екимчик О.А., Крюковой Т.Л. (2022), позволяет измерить проявление фаббинга к партнеру по непосредственному общению, в том числе и по близким отношениям. В данной шкале можно выделять две субшкалы: одержимость телефоном и нарушение коммуникации, либо анализировать интегральный показатель.

Шкала партнерского фаббинга (Partner phubbing (Pphubbing), J.A. Roberts, M.E. David, 2015), адаптирована Екимчик О.А. Крюковой Т.Л. (2022), измеряет восприятие фаббинга партнера субъектом. Использование и соотнесение результатов в обеих шкалах в диаде позволяют оценить два аспекта фаббинга в общении: игнорирование партнера по общению путем отвлечения на гаджет и восприятие отвлечения на гаджет партнера как проявление пренебрежения с его стороны.

Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых К.А. Бреннан, Ф.Р. Шейвера (MIMARA) в адаптации О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой (2009) позволяет определить особенности привязанности к партнеру в близких отношениях: фрустрация, стремление к эмоциональной близости, самоподдержка,

амбивалентность, доверие / уверенность, ревность / страх потерять отношения, «цепляние» за партнера.

Также была использована *Шкала оценки отношений (S. Hendrick) в адаптации О.А. Сычева, 2016.* Опросник предназначен для оценки удовлетворенности отношениями каждого из партнеров.

Статистические методы обработки: описательная статистика, сравнительный анализ с помощью Т-критерия Стьюдента для зависимых выборок, множественный регрессионный анализ.

Результаты. С помощью описательной статистики установлена следующая выраженность личного фаббинга и восприятия фаббинга партнера в диадах (таблица 7).

Таблица 7

Выраженность личного фаббинга и восприятия фаббинга партнера у мужчин и женщин и сравнение с эмпирическими нормами

Характеристики фаббинга	Мужчины (n=55)		Женщины (n=55)		Эмпирические нормы (Екимчик, Крюкова, 2022)	
	M	Sd	M	Sd	M	Sd
Личный фаббинг	2,55	0,58	2,82	0,60	2,83	0,80
Фаббинг партнера	3,36	0,72	3,21	0,82	3,17	0,83

Сопоставление полученных результатов с эмпирическими нормами, полученными при адаптации методики (Екимчик, Крюкова, 2022), позволяет установить, что у женщин по параметрам личного фаббинга и фаббинга партнера получены аналогичные результаты. У мужчин несколько иная картина: личный фаббинг ниже, а партнерский фаббинг выше нормативных значений. С помощью критерия Стьюдента для независимых выборок был проведен сравнительный анализ, и установлено: по партнерскому фаббингу статистически достоверных различий с нормативами нет, а по личному фаббингу различия достоверны ($t=1,97$; $p<0,05$). Мужчины, респонденты данного исследования, несколько ниже склоны к личному фаббингу, чем в генеральной совокупности. Необходимо отметить, что при адаптации методик половых различий не было установлено ни по личному фаббингу, ни по фаббингу партнера. Так как были выявлены различия с

эмпирическими нормативами у мужчин, и отсутствуют они у женщин, было решено проверить предположение об особенностях проявления и восприятия фаббинга у мужчин и женщин в диадах близких отношений. Для проверки данного предположения был применен t-критерий Стьюдента для зависимых выборок.

Были установлены статистически значимые половые различия в проявлении личного фаббинга (t= -2,64; p<0,01) в диаде партнерами. Женщины чаще отвлекаются на телефон во время взаимодействия с партнером, по их собственному мнению. Впрочем, это подтверждают и мужчины-партнеры (t=-5,71; p<0,000). Различий в восприятии фаббинга партнера между мужчинами и женщинами не выявлено: и те, и другие в одинаковой мере воспринимают как пренебрежение отвлечение на гаджет в процессе взаимодействия партнеров.

Интересным получился тот результат, что женщины чувствительны к фаббингу партнера и отмечают еще чаще, чем говорят мужчины о собственных проявлениях фаббинга (t=-5,66; p<0,000). Данный результат уточняет результаты, полученные ранее (Крюкова, Екимчик, 2019).

При сопоставлении оценок проявления фаббинга и восприятия фаббинга по отношению к себе, как у мужчин (t=-6,79; p<0,000), так и у женщин (t=-3,71; p<0,000) получились статистически значимые различия. И мужчины, и женщины указывают на то, что партнер чаще проявляет к ним фаббинг, чем они склонны сами отвлекаться на телефон. А также это подчеркивает болезненность восприятия фаббинга партнера для субъекта в близких отношениях.

Мужчины и женщины склоны отвлекаться на гаджет во время взаимодействия с партнером. Только женщины в этом сознаются чаще, чем мужчины. При этом партнеры независимо от своей половой принадлежности одинаково негативно воспринимают отвлечение Другого на телефон в процессе общения как пренебрежение. С другой стороны, каждый из респондентов отметил, что он склонен в той или иной мере к фаббингу в процессе взаимодействия с партнером в близких отношениях. Следовательно, фаббинг может служить стрессором и причиной внутреннего напряжения в диаде, создавая дискомфорт.

Затем был сделан множественный регрессионный анализ. Параметры фаббинга в близких отношениях выступили в качестве зависимых переменных, а романтическая привязанность к партнеру и удовлетворенность отношениями – предикторами. Получены следующие результаты.

Установлена предикция проявлений фаббинга к партнеру в близких отношениях характеристиками романтической привязанности. Выраженная амбивалентность привязанности (β=0,54 p<0,000) у мужчины предсказывает (R=0,54; R^2=0,29; F=21,45; p<0,000) его проявление фаббинга в близких отношениях. Испытывая противоречивые чувства и эмоции в близких отношениях, мужчина стремится закрыться от партнерши и переживаний с помощью гаджета. Амбивалентность переживаний характерна в большей степени для ненадежных стилей привязанности (тревожного и избегающего). И наоборот, при отсутствии противоречивых эмоций мужчина реже будет отвлекаться на гаджет во время взаимодействия с партнёршей.

Восприятия фаббинга партнера в близких отношениях у мужчины (R=0,62; R^2=0,38; F=4,19; p<0,05) обусловлено совокупностью предикторов. При это «цепляние» за партнера как характеристика его привязанности к женщине (β=-0,24 p<0,05) и удовлетворенность отношениями (β=-0,56 p<0,000) мужчиной отрицательно влияют, а вот доверие /уверенность в привязанности женщины – положительно (β=0,28 p<0,02). При высокой удовлетворенности отношениями в целом и плохой «дифференциации» границ с партнершей мужчина не воспринимает ее отвлечение на гаджет во время общения как пренебрежение. Наоборот неудовлетворенность отношениями, дистанцирование мужчины повышают у него чувствительность к фаббингу. Интересным является то, что особенности романтической привязанности женщины, а именно доверие, уверенность повышают чувствительность мужчины к фаббингу партнерши. То, что для женщины является признаком доверия –телефон экраном вверх, ответы на сообщения и звонки в присутствии мужчины – воспринимается партнером как пренебрежение в свой адрес и вызывает негатив. Данный эффект был ранее уже зафиксирован (Крюкова, Екимчик, 2019).

У женщины в близких отношениях проявление фаббинга (R=0,53; R^2=0,28; F=4,36; p<0,05) обусловлено совокупностью предикторов: «цепляние» за партнера женщиной (β=0,39 p<0,01) и фрустрированностью в отношениях мужчины как особенностью его привязанности к партнерше (β=0,26 p<0,05). Трудности в дифференцировании личных границ в отношениях женщины, подавленность мужчины создают напряжение внутри отношений, которое пытается женщина снизить, отвлекаясь на гаджет.

Восприятие фаббинга партнера (R=0,63; R^2=0,39; F=34,07; p<0,000) у женщины детерминировано только особенностью ее романтической привязанности – фрустрацией (β=0,63 p<0,000). Чем выше фрустрированность женщины в отношениях, тем чаще она будет воспринимать отвлечение партнера на гаджет как пренебрежение.

Таким образом, фаббинг в отношениях сопряжен с особенностями романтической привязанности партнеров. Причем не только привязанность самого субъекта определяет проявление и чувствительность к фаббингу, но и характеристики привязанности к партнеру. Проявление фаббинга путем отвлечения на телефон может быть как демонстрацией доверия к партнеру, так попыткой избежать непосредственного взаимодействия и контакта из-за напряжения внутри диады. Чувствительность к фаббингу, восприятие отвлечения на телефон как пренебрежение со стороны партнера, наоборот, выступает дополнительным внутренним стрессором в отношениях и создает угрозу стабильности внутри диады. Необходимо подчеркнуть тот факт, что проявление фаббинга субъектом близких отношений (мужчиной / женщиной), чувствительность к фаббингу обусловлены особенностями его ненадежной привязанности, неудовлетворенностью отношениями.

Исследование 2. Цель: выявить психологические и социально-психологические факторы фаббинга как нового феномена общения в близких отношениях, а также особенности его восприятия.

Выборка: В исследовании приняли участие 96 человек в возрасте от 18 до 50 лет, состоящие в близких партнерских отношениях от 3 месяцев до 24 лет, среди

них 40 пар, из которых 13 встречаются, 10 живут совместно без заключения брака и 17 состоят в браке, и 16 одиночных респондентов: 55 женщин (Средний возраст – 25 лет) и 41 мужчина (Средний возраст – 25 лет,).

Методы: Короткий опросник Темной триады (SD3, Jones, Paulhus, 2013, в адаптации М.С. Егоровой, М.А. Ситниковой, О.В. Паршиковой, 2015). Методика направлена на измерение черт Темной триады: макиавеллизм, нарциссизм и психопатия. В данном случае рассматривались как индивидуально-психологический фактор фаббинга. Для измерения социально-психологического фактора были взяты следующие методики: опросник «Опыт близких отношений» (Experiences in Close Relationships-Revised, Brennan, R. C. Fraley, 2000, в адаптации Т.В. Казанцевой, 2008). Методика включает в себя две субшкалы: тревога и избегание. Методика «Шкала доверия» (TS, Trust Scale, Rempel, Holmes, Zanna, 1985, в адаптации Белоруковой, 20080, включает в себя субшкалы: вера, надежность и предсказуемость. Методика «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» А. Арона, Э. Арон, и Д. Смоллан (IOS – Inclusion of Otherin in the Self Scale, 1992) для оценки близости. Фаббинг и его восприятие оценивались с помощью двух апробированных и хорошо зарекомендовавших себя в зарубежных исследованиях методиках. Генеральная шкала фаббинга (GPS, Chotpitayasunondh, Douglas, 2018, апробирована О.А. Екимчик, Е.С. Рулевой, 2022) (Chotpitayasunondh, 2018). Методика направлена на измерение проявления фаббинга в непосредственном общении с партнером с помощью следующих субшкал: номофобии, самоизоляции, межличностного конфликта и осознания проблемы. Генеральная шкала воспринимаемого фаббинга (GSBP, Chotpitayasunondh, Douglas, 2018, апробирована О.А. Екимчик, Е.С. Рулевой, 2022) (Chotpitayasunondh, 2018). Методика направлена на измерение восприятия фаббинга партнера с помощью следующих субшкал: воспринимаемая норма, игнорирование и межличностный конфликт.

Математические методы статистического пакета SPSS 23.0: описательная статистика; одновыборочный критерий Колмогорова — Смирнова для оценки нормальности распределения признака, t-критерий Стьюдента, дисперсионный и

регрессионный анализ. Также необходимо пояснить, что в данном исследовании объектами анализа выступили не диады, а именно каждый отдельный человек, имеющий опыт и состоящий в близких отношениях на момент исследования.

Результаты. Изначально были проанализированы показатели выраженности фаббинга и его восприятия в близких отношениях (таблица 8).

Таблица 8

Выраженность фаббинга и его восприятия субъектов в близких отношениях

Характеристики фаббинга	Мужчины (n=41)		Женщины (n=55)	
	M	Sd	M	Sd
Номофобия	4,06	1,57	4,53	1,62
Межличностный конфликт при проявлении фаббинга	3,08	1,76	2,93	1,69
Самоизоляция	3,24	1,76	2,75	1,72
Осознание проблемы	4,04	1,62	4,20	1,70
Воспринимаемая норма	3,89	1,38	3,38	1,19
Чувство игнорирования	3,71	1,53	2,71	1,34
Межличностный конфликт при восприятии фаббинга	2,87	1,67	2,46	1,49

Полученные результаты позволяют заключить, что при проявлении фаббинга у мужчин и у женщин больше выражены такие его характеристики: номофобия (зависимость от телефона) и осознание проблемы. Мужчины и женщины отмечают у себя наличие признаков зависимости от гаджета, при этом они рефлексируют и признают эту зависимость. И менее выражены такие характеристики проявления фаббинга, как межличностный конфликт и самоизоляция. Фаббинг является все-таки следствием зависимости от телефона, а не способом изолироваться от окружающих. При этом респонденты отмечают большую зависимость от телефона в проявлении фаббинга, нежели конфликтности с ними окружающих по этому поводу. При сравнении показателей проявления фаббинга у мужчин и женщин с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок различий между мужчинами и женщинами не было выявлено. И для тех, и для других в одинаковой мере характерно проявление всех аспектов фаббинга по отношению к партнеру в

общении. Данный результат согласуется с выводами по исследованию 1, согласно которым фаббинг демонстрируют и мужчины, и женщины в близких отношениях в равной степени.

Далее был рассмотрен аспект восприятия фаббинга в близких отношениях как новой социальной нормы. Согласно полученным результатам действительно и мужчины, и женщины, чаще склонные воспринимать проявлении фаббинга как новую норму, реже конфликтуют по этом поводу с собеседником, демонстрирующим фаббинг. Чувство игнорирования все-таки присутствует при проявлении фаббинга партнером, и оно явно выражено у опрошенных респондентов. Новая социальная норма не вызывает однозначной оценки и принятия партнерами близких отношений. Кроме того, в восприятии проявлений фаббинга были выявлены половые статистически значимые различия по таким характеристикам: воспринимаемая норма ($t=1,96$; $p<0,05$) и чувство игнорирования ($t=2,05$; $p<0,05$). Оба параметра, по которым установлены различия, интенсивней выражены у мужчин, нежели у женщин. Это согласуется с установленными ранее результатами (Крюкова, Екимчик, 2019). Мужчины чувствительней к проявлению фаббинга как пренебрежения в свой адрес в близких отношениях, но признают, что это распространённое поведение, которое не связано с отношением к ним, а скорее является результатом зависимости от телефона. Поэтому такая социальная норма как фаббинг, в близких отношениях вызывает чаще отрицательные, чем положительные эмоции, создает напряжение в общении.

Для установления психологических и социально-психологических факторов фаббинга в близких отношениях был проведен множественный регрессионный анализ. В качестве предикторов выступили: характеристики стиля привязанности (тревожность и избегание); близость с партнером (включение другого в свою Я-концепцию); аспекты доверия в отношениях (вера, надежность и предсказуемость), а также личностные черты из «темной» триады (макиавеллизм, нарциссизм и психопатия). В качестве зависимых переменных были проанализированы компоненты проявления фаббинга в близких отношениях субъектом, а также его восприятие проявлений фаббинга. Половых статистически значимых различий в

выраженности личностных черт и оценки параметров близких отношений не выявлено, поэтому была взята общая выборка (n=96).

Установлены следующие результаты о предикторах фаббинга. Доказано, что тревожная привязанность (β=0,21 p<0,04) обуславливает такой параметр фаббинга, как номофобия (R=0,21; R2=0,04; F=4,30; p<0,04). Тревожная привязанность усиливает страх пропустить что-то важное в своем социальном окружении, что порождает зависимость от телефона. Но следует подчеркнуть, что данная закономерность свойственна только 4% дисперсии проявления номофобии. Оставшаяся часть дисперсии номофобии детерминирована неучтенными нами характеристиками и требует дальнейших исследований.

Наличие межличностных конфликтов при проявлении фаббинга обусловлено (R=0,49; R2=0,24; F=28,84; p<0,000) личностной чертой психопатией (β=0,49 p<0,000). Явная выраженность психопатии способствует включению в межличностный конфликт при проявлении фаббинга в непосредственном общении. Данная закономерность объясняет 24% дисперсии межличностных конфликтов фаббера с окружающими во время пользования телефоном в процессе общения. Вклад психопатии в межличностные конфликты и проявление фаббинга – существенный.

Кроме того, психопатия (β=0,55 p<0,000) детерминирует такое проявление фаббинга, как самоизоляция с помощью гаджета (R=0,55; R2=0,30; F=41,08; p<0,000). В данном случае также стоит подчеркнуть, что психопатия усиливает проявление фаббинга как способа самоизоляции, дистанцирования от социального окружения. В этом случае фаббинг действительно выступает как пренебрежение непосредственным общением и собеседником путем отвлечения на гаджет. Так как в этом случае речь идет о 30% дисперсии самоизоляции, объяснённой влиянием психопатии, то можно заключить, что и на этот компонент проявления фаббинга она оказывает весомое влияние.

Осознание проявления фаббинга как проблемы во взаимодействии и общении с окружающими (R=0,33; R2=0,11; F=11,64; p<0,001) также детерминировано психопатией (β=0,33 p<0,001). В данном случае влияние

психопатии также прямое и усиливает компонент фаббинга, объясняя 11% дисперсии зависимой переменной.

Таким образом, необходимо подчеркнуть, что проявление фаббинга по отношению к партнеру по близким отношениям детерминировано личностными особенностями субъекта, преимущественно психопатией и особенностью его привязанности – тревожностью. При этом психопатия обуславливает большее количество компонентов фаббинга и объясняет больший процент дисперсии. Не выявилось статистически значимого влияния на проявление фаббинга к партнеру социально-психологических факторов – характеристик близких отношений (близость и доверие). Проявление фаббинга в близких отношениях является скорее поведенческой особенностью индивида, которая проявляется в близких отношениях, чем результатом влияния самих отношений на партнеров.

Далее был анализ факторов восприятия фаббинга как пренебрежения со стороны партнера путем отвлечения на гаджет и взаимодействие с ним в процессе непосредственного общения. Фаббинг как новая воспринимаемая норма социального взаимодействия обусловлен ($R=0,34$; $R2=0,12$; $F=4,33$; $p<0,04$) совокупностью предикторов: психопатия ($\beta=0,20$ $p<0,04$) и надежность ($\beta=-0,26$ $p<0,01$). Психопатия оказывает прямое влияние на восприятие проявлений фаббинга как новую норму общения. Надежность как одна из характеристик доверия к партнеру в близких отношениях, наоборот, влияет отрицательно, что указывает на негативный эффект фаббинга в близких отношениях. Он воспринимается как новая норма при выраженной психопатии и ненадежности, недоверии в отношениях.

Чувство игнорирования при проявлении фаббинга партнером ($R=0,52$; $R2=0,27$; $F=4,26$; $p<0,04$) детерминировано: макиавеллизмом ($\beta=-0,19$ $p<0,04$), психопатией ($\beta=0,42$ $p<0,000$) и надежностью ($\beta=-0,28$ $p<0,01$). При выраженной психопатии чувство игнорирования в близких отношениях будет усиливаться, а вот наличие макиавеллизма и надежность, доверие к партнеру его будут снижать. Надежность, как качественная характеристика близких отношений относится к социально-психологическим факторам. Не во всех ситуациях взаимодействие с

телефоном партнера вызывает негатив и задевает личность субъекта, это определяется как личностными характеристиками субъекта, так и качествами отношений. Психопатия, включающая импульсивность и низкую эмпатичность, склонность к агрессии усиливают чувство собственной неполноценности, уязвимости и игнорирования при отвлечении партнера на гаджет. Макиавеллизм – наоборот, снижает негативные переживания, выступая неким защитным механизмом (Корнилова и др., 2015).

Инициирование межличностного конфликта ($R=0,54$; $R2=0,29$; $F=5,96$; $p<0,02$) при отвлечении партнера на телефон в близких отношениях обусловлено совокупностью факторов: психопатия ($\beta=0,46$ $p<0,000$), надежность ($\beta=-0,25$ $p<0,01$) и макиавеллизм ($\beta=-0,22$ $p<0,02$). В данном случае наблюдается аналогичная закономерность, как и в отношении параметра игнорирования при проявлении фаббинга. Психопатия усиливает стремление к конфликту при отвлечении партнера на телефон, а макиавеллизм и надежность отношений будут его снижать.

Таким образом, проявление компонентов фаббинга как новой социальной нормы в отношениях обусловлено личными особенностями субъекта. И мужчины, и женщины проявляют его с одинаковой частотой. А восприятие фаббинга как новой социальной нормы или как стрессора отношений, предмета межличностных конфликтов обусловлено не только личностными особенностями субъекта, но и его оценкой параметров отношений, а именно доверия. Отсутствие доверия, чувства надежности отношений в совокупности с выраженной психопатией усиливают стрессогенность фаббинга, повышают чувствительность к нему, как факту пренебрежения в процессе общения. Мужчины более чувствительны к фаббингу, хотя стараются воспринимать отвлечение партнерши на гаджет как новую норму поведения. Избегание как характеристика привязанности, нарциссизм, вера, предсказуемость и близость не оказывают статистически значимого влияния ни на проявление, ни на восприятие фаббинга в отношениях.

Фаббинг проявляясь в близких партнерских отношениях является следствием изменения социокультурных норм общения и взаимодействия людей под влиянием

научно-технического прогресса и все большего включения человека в виртуальную реальность и социальные сети, расширяя его жизненное пространство. Демонстрация фаббинга и чувствительность к его проявлениям в близких отношениях сопряжена как с привязанностью партнеров, доверием, открытостью, так и с личностными характеристиками. Фаббинг – относительно новая модель поведения человека, в том числе и в близких отношениях, которая является порождением изменений социокультурного контекста, но становится внутренним стрессором для партнеров в диаде.

5.2. Структура и функциональная динамика диадического копинга в близких отношениях

Существуют исследования о том, что статус близких отношений партнеров обуславливает различия: в способах совладания (Королева, 2018), в степени интимности отношений (Екимчик, 2013-2016), в удовлетворенности качеством этих отношений (Захарченко, Крюкова, 2016) в зависимости / независимости партнеров (Лидовская, 2009), их готовности к прекращению отношений. В данном исследовании мы так же предположили, что у мужчин и женщин в отношениях разного статуса будет различаться диадический копинг. Для изучения структуры и функциональной динамики диадического копинга было проведено исследование.

Цель исследования: проанализировать структуру и функциональную динамику диадического копинга в близких отношениях партнеров при столкновении с повседневными стрессорами.

Структура диадического копинга на разных этапах близких отношений характеризуется интенсивностью выраженности индивидуальных диадических стратегий и общих с партнером, восприимчивостью к усилиям партнера, а также сопряженностью стратегий и восприятия усилий в диаде.

В исследовании приняли участие 303 пары от 18 до 45 лет (средний возраст мужчины – 25,5 лет, стандартное отклонение – 4,9 года; средний возраст женщины 23,3 лет, стандартное отклонение 3,9 года). Пары были поделены на три группы: 89

пар на этапе романтических встреч от 2 месяцев до 3 лет, средняя продолжительность отношений 1,5 года, стандартное отклонение – 1,4. Совместно проживают в незарегистрированных отношениях 122 пары, продолжительность совместной жизни от 0,5 года 6 лет, в среднем – 2,4 года, стандартное отклонение – 1,4 года. В зарегистрированном браке находятся 92 пары, от 0,5 года до 13 лет, среднее значение – 5,5 года, стандартное отклонение 3,1 года.

Исследование проводилось с парами преимущественно лично (80%) путем заполнения опросников каждым партнером индивидуально, 20% респондентов – это данные гугл-форм. Перед заполнением гугл-форм был дан инструктаж, что пара договаривается об общем никнейме, который позволяет ее идентифицировать как диаду. Все пары дали добровольное согласие на безвозмездное участие в исследовании, были проинформированы об обработке данных и конфиденциальности.

В качестве метода использовался Опросник диадического копинга (Dyadic Coping Inventory) Г. Боденманна, 2008, адаптация О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой, 2017, анкета о социально-демографических данных респондентах; статистические методы: корреляционный анализ, сравнительный анализ.

Результаты. Был проведен корреляционный анализ стратегий диадического копинга партнеров в диаде на разных этапах отношений. Для этого вся выборка была разделена на три подгруппы по критерию этапа отношений в диаде. Сначала были проанализированы связи стратегий диадического копинга партнеров на этапе романтических встреч (таблица 9).

На основе анализа взаимосвязей партнеров в таблице 9, можно утверждать, что диадический копинг партнеров начинает формироваться на этапе отношений романтических встреч. Выявлено 27 корреляционных связей между диадическими копингами партнеров, при этом 3 связи слабых($r \leq 0{,}29$), две связи средних($r \leq 0{,}50$) и три очень сильных($r > 0{,}70$). Все связи положительные, то есть копинг-стратегии партнеров друг друга или усиливают, или ослабляют в зависимости от степени выраженности.

Таблица 9

Корреляции диадического копинга у пар на этапе романтических встреч (n=89)

Название стратегии	Информирование о личном стрессе (м)	Поддерживающий д.к. субъекта (м)	Негативный д.к. субъекта (м)	Общение партнера во время стресса (м)	Поддерживающий д.к. партнера (м)	Делегированный д.к. партнера (м)	Негативный д.к. партнера (м)	Общий д.к. (м)	Оценка д.к. (м)
Информирование о личном стрессе (ж)	0,08	0,13	-0,08	0,32**	0,13	0,09	-0,12	0,17	0,14
Поддерживающий д.к. субъекта (ж)	-0,04	0,34**	-0,09	0,12	0,33**	0,34**	-0,17	0,34**	0,30**
Делегированный д.к. субъекта (ж)	0,04	0,02	0,05	-0,005	0,17	0,30**	-0,06	0,10	0,15
Негативный д.к. субъекта (ж)	0,20	-0,12	0,74**	0,09	-0,03	0,05	0,74**	-0,11	-0,05
Общение партнера во время стресса (ж)	0,29**	0,10	0,09	0,16	0,15	0,04	0,09	0,02	0,11
Поддерживающий д.к. партнера (ж)	0,08	0,37**	-0,11	0,17	0,20	0,39**	-0,12	0,37**	0,35**
Делегированный д.к. партнера (ж)	0,18	0,24	-0,02	0,19	0,25	0,39**	-0,08	0,30**	0,30**
Негативный д.к. партнера (ж)	0,16	-0,22	0,71**	-0,004	-0,11	-0,05	0,64**	-0,20	-0,22
Общий д.к. (ж)	-0,05	0,31**	-0,06	0,16	0,29**	0,34**	-0,16	0,47**	0,39**
Оценка д.к. (ж)	0,06	0,27**	-0,12	0,17	0,25	0,21	-0,17	0,48**	0,53**

Примечания: ** - уровень значимости $p<0,01$

Наиболее сильные прямые корреляции – между негативными копингами партнеров и оценкой их друг у друга. На этапе романтических отношений партнеры уже осознают свой отказ или партнера справляться со стрессором отношений. Средние связи между оценкой общего копинга и оценкой негативного копинга партнера, что свидетельствует о высокой вероятности совпадения как оценок общего диадического копинга, так и восприятия отказа партнера от совладания в ситуации стресса. Остальные связи умеренные и слабые. Уже на этом этапе отношений у партнеров появляется коммуникация в стрессовой ситуации. Мужчина и женщина уже на этапе романтических отношений проявляют тенденцию к совместному совладанию со стрессорами, информируя партнера о переживаемом стрессе и воспринимая подобные сообщения от него. Необходимо отметить, что при анализе выявлено отсутствие связей между коммуникацией в ситуации стресса и отдельными индивидуальными и общими диадическими стратегиями. Следовательно, можно отметить: коммуникация партнеров о стрессе, если и присутствует, но еще не сопряжена ни с индивидуальными, ни с совместными стратегиями диадического копинга, как со стороны мужчины, так и женщины. Делегированный копинг субъекта, содержательно предполагающий перераспределение обязанностей в паре во время стресса с целью снизить нагрузку на одного из партнеров, также имеет мало связей с другими стратегиями и не связан с информированием о стрессе. Ожидания на этот счет только начинают формироваться у женщин. Партнеры еще не стремятся взять на себя обязанности и дела Другого, чтобы ему было легче справиться со стрессом, может быть, в силу психологической дистанции, а может быть, в силу неопределённости обязательств по отношению друг другу и неясности ролевых ожиданий. В то же время индивидуальные стратегии – поддерживающего диадического копинга и его восприятия у партнера – прокоррелировали как у мужчины, так и у женщины. На этапе романтических встреч партнеров уже начинает оформляться некоторая структура диадического копинга у них, которая все более явно себя обнаруживает по мере развития отношений. Далее были проанализированы связи в парах (таблица 10), которые проживают совместно в незарегистрированных отношениях.

Таблица 10

Корреляции диадического копинга у пар, проживающих совместно в незарегистрированных отношениях (n=122)

Название стратегии	Информирование о личном стрессе (м)	Поддерживающий д.к. субъекта (м)	Делегированный д.к. субъекта (м)	Негативный д.к. субъекта (м)	Общение партнера во время стресса (м)	Поддерживающий д.к. партнера (м)	Делегированный д.к. партнера (м)	Негативный д.к. партнера (м)	Общий д.к. (м)	Оценка д.к. (м)
Информирование о личном стрессе (ж)	0,08	0,20	0,32**	-0,27**	0,36**	0,32**	0,11	-0,17	0,40**	0,32**
Поддерживающий д.к. субъекта (ж)	0,03	0,19	0,01	-0,30**	0,12	0,33**	0,15	-0,05	0,24**	0,24**
Делегированный д.к. субъекта (ж)	0,08	-0,08	0,01	-0,23**	0,11	0,19	0,44**	-0,004	0,18	0,25**
Негативный д.к. субъекта (ж)	0,30**	-0,07	-0,09	0,81**	-0,22	0,01	-0,004	0,46**	-0,06	-0,03
Общение партнера во время стресса (ж)	0,27**	0,12	0,16	0,04	0,06	0,09	0,23	-0,01	0,18	0,12
Поддерживающий д.к. партнера (ж)	0,17	0,35**	0,11	-0,12	0,11	0,30**	0,06	-0,09	0,28**	0,33**
Делегированный д.к. партнера (ж)	0,24**	0,07	0,36**	-0,06	0,07	0,33**	0,17	-0,05	0,21	0,18
Негативный д.к. партнера (ж)	0,23	-0,13	-0,13	0,83**	-0,19	-0,09	-0,04	0,50**	-0,14	-0,12
Общий д.к. (ж)	0,21	0,28**	0,14	-0,07	0,08	0,48**	0,39**	0,05	0,59**	0,52**
Оценка д.к. (ж)	0,26**	0,17	0,07	0,01	-0,08	0,34**	0,36**	0,12	0,46**	0,46**

Примечания: ** - уровень значимости p<0,01

Партнеры проживают совместно, имеют общее хозяйство и осознают повседневные трудности, с которыми сталкиваются и их влияние на отношения (Крюкова и др., 2019).

Было выявлено 36 корреляционных связей между диадическими копинг-стратегиями партнеров в близких отношениях от очень слабых до сильных ($0{,}23 \leq |r| \leq 0{,}84$). Большая часть из них положительные и три отрицательные. Отрицательные связи между негативным диадическим копингом мужчины и индивидуальными диадическими стратегиями женщины: поддерживающим, делегированным копингом, а также ее сообщениями о личном стрессе. Следовательно, чем больше мужчина проявляет формальность или избегание в ситуации диадического стресса, особенно на сообщения женщины о стрессе, тем реже его партнерша будет оказывать поддержку и брать на себя его обязанности, чтобы облегчить ролевую нагрузку.

Наиболее сильные положительные связи между негативными индивидуальными стратегиями диадического копинга каждого из партнеров, а также между проявлением их у мужчины и оценкой этих стратегий партнершей. Следовательно, партнеры в близких отношениях отказываются признавать стресс у другого, неохотно оказывают ему помощь в совладании и проявляют это симметрично. Кроме того, наблюдается тесная связь между негативным копингом субъекта у мужчины и оценкой этого копинга его партнершей. Это говорит о непродуктивности или отказе от диадического копинга в близких отношениях на этапе совместного проживания. И наоборот, отсутствие негативных индивидуальных стратегий диадического копинга у мужчины будет способствовать проявлению поддерживающих стратегий женщиной и стремлению ей обсуждать стрессовые ситуации в отношениях с партнером.

Необходимо отметить, что на этом этапе развития близких отношений у обоих респондентов выражена коммуникация в ситуации стресса, взаимосвязана как с индивидуальными диадическими стратегиями, так и с совместными коммуникация в ситуации стресса. Партнеры обсуждают стрессовые ситуации, стремятся включаться и оказывать помощь, поддержку друг другу, когда это

необходимо, используют стратегии совместного диадического совладания. Такое поведение было им несвойственно на этапе романтических отношений и ухаживания. Структура диадического копинга в паре изменилась на этапе совместного проживания.

Кроме того, у женщин индивидуальная диадическая стратегия – делегированный копинг субъекта, – предполагающая выполнение части обязанностей партнера, когда ему сложно, стала связана не только с ожиданиями партнера, как на предыдущем этапе отношений, но и с негативным копингом мужчины, общим диадическим копингом мужчины и оценкой диадического копинга. То есть отношения имеют б*О*льшую ролевую наполненность и структуру. В ситуации стресса женщина, осознавая напряжение партнера берет на себя его заботы и дела, тем самым снижая нагрузку и помогая ему совладать, при условии, что он не демонстрирует негативный диадический копинг. С одной стороны, партнер мужчина чаще обсуждает свои трудности с женщиной, расценивает и принимает ее действия как поддержку, желание помочь, взяв на себя часть его забот и трудностей. С другой стороны – это может восприниматься как отказ женщины принимать во внимание стресс и трудности мужчины и желание все сделать самой. В отношениях идет еще борьба за власть, которая была отмечена в исследованиях ранее (Бебнева, Крюкова, 2016).

Пары поддерживают коммуникацию во время стресса, подключаются к ней, если ее инициирует Другой. Они демонстрируют комплекс взаимосвязей между индивидуальными диадическими копинг-стратегиями, но и в большей степени удовлетворены совместным копингом, если вкладывают в него свои усилия, и их отмечает партнер (партнерша).

Таким образом, на этапе совместного проживания партнеров идет активное развитие и интенсификация диадического копинга. Партнеры поддерживают коммуникацию в стрессовой ситуации, стараются использовать как индивидуальные стратегии диадического копинга, так и совместные для совладания. Хотя есть некоторые противоречия, возникающие в ситуации, когда мужчина отказывается признавать стресс партнерши, либо недостаточно, по ее

мнению, подключается к решению трудных ситуаций. Сохраняется тенденция и сила связи между совместными усилиями партнеров по преодолению стресса и их оценкой, так же, как и на этапе романтических отношений. Совместные стратегии партнёров и их оценка диадического копинга согласованы на этапе совместного проживания.

Далее были проанализированы диадические копинг-стратегии, у супругов в официальном браке. Стаж брака от полугода до 13 лет, среднее значение 5,5 лет при стандартном отклонении 3,1 года. В эту группу вошли супруги на разных этапах жизненного цикла семьи, это ограничение принято во внимание. Оно предполагает наличие разнородных стрессоров и задач, стоящих перед супружескими парами. Общим условием для отбора респондентов было отсутствие экстремальных ненормативных стрессоров на момент исследования, браки всех диад были условно благополучными, не находящимися в ситуации развода (таблица 11).

В ходе анализа установлено, что структура диадического копинга у партнеров в официальном браке имеет свои особенности. Выявлено 21 достоверно значимых от умеренных до сильных корреляций ($0,28 \leq |r| \leq 0,72$), большинство из которых прямые, а четыре – обратные (таблица 11). Обратные связи преимущественно между негативным копингом субъекта, негативным копингом партнера и конструктивными диадическими стратегиями мужчины / женщины. Отказ от диадического совладания одним партнером, приводит к снижению совместных усилий у другого партнера.

Чем чаще женщина отмечает, что ее партнер склонен в стрессовой ситуации взять на себя часть забот и обязанностей, тем реже мужчина проявляет отказ, неприятие стресса и нежелание оказать поддержку самому и отмечает такое поведение со стороны партнерши. В данном случае можно отметить, что с распределением обязанностей и ролей в официальном браке мужчина включается в заботы и дела женщины активней, помогая ей преодолевать стресс. А женщина реже демонстрирует отказ в поддержке партнеру в трудной ситуации, если он склонен брать на себя часть ее обязанностей. В данном случае мы говорим не

просто о симметричности или комплементарности стратегий индивидуального диадического копинга супругов, а об их симметричной комплементарности.

Таблица 11

Корреляции диадического копинга у пар в официальном браке (n=92)

Название стратегии	Информирование о личном стрессе (м)	Поддерживающий д.к. субъекта (м)	Делегированный д.к. субъекта (м)	Негативный д.к. субъекта (м)	Общение партнера во время стресса (м)	Поддерживающий д.к. партнера(м)	Негативный д.к. партнера (м)	Общий д.к. (м)	Оценка д.к. (м)
Информирование о личном стрессе (ж)	0,11	0,28**	0,29**	-0,20	0,21	0,19	-0,18	0,23	0,10
Негативный д.к. субъекта (ж)	0,13	-0,14	-0,31**	0,71**	-0,02	-0,13	0,68**	-0,12	-0,10
Общение партнера во время стресса (ж)	0,28**	0,23	0,05	-0,01	0,13	0,16	-0,08	0,15	0,19
Поддерживающий д.к. партнера (ж)	-0,02	0,51**	0,23	-0,22	0,35**	0,31**	-0,19	0,47**	0,28
Делегированный д.к. партнера (ж)	-0,02	0,26	0,31**	-0,39**	0,05	-0,001	-0,32**	0,13	0,14
Негативный д.к. партнера (ж)	0,13	-0,32**	-0,28	0,67**	-0,09	-0,21	0,54**	-0,27	-0,14
Общий д.к. (ж)	-0,04	0,35**	0,11	-0,25	0,14	0,21	-0,17	0,39**	0,17
Оценка д.к. (ж)	-0,06	0,40**	0,22	-0,14	0,13	0,10	-0,20	0,36**	0,29**

Примечания: ** - уровень значимости $p<0,01$

Особенностями диадического копинга у супругов является то, что инициатором коммуникации в ситуации стресса выступает женщина, проявляя поддержку супруга и принимая поддержку от него. Необходимо отметить, что индивидуальные диадические стратегии мужчины чаще коррелируют с чувствительностью женщины к его инициативе и ее оценкой общего копинга, вкладом в общий копинг. Также примечательным является тот факт, что поддерживающие и делегированные стратегии женщины не коррелируют со стратегиями мужчины. Вероятно, это связано с оформленной ролевой структурой

семьи, которая менее выражена в совместном проживании. А также с тем, что речь идет о повседневных стрессорах, которые слабее по силе воздействия и не требуют перераспределения обязанностей в семье. В данном случае наблюдается тот факт, что источником поддержки в совладании чаще выступает мужчина и именно он берет на себя какие-то обязанности женщины, когда возникает необходимость.

Связи между негативными копингами субъекта и негативными копингами партнера получились аналогичными тем, что были на этапе романтических встреч, но менее тесные. Следовательно, партнеры в отношениях хорошо рефлексируют как собственный отказ от участия в совладании с диадическим стрессом, так и отказ своего партнера. И наоборот включенность себя и партнера в совладание с диадическим стрессом. И если на этапе романтических встреч сопряженность негативных диадических копинг-стратегий партнеров связана с недостаточной близостью, несформированной привязанностью к партнеру, то в супружеских отношениях – это уже качественная характеристика самих отношений, разобщенность в стрессовой ситуации. Партнеры либо совместно, согласованно прибегают к негативному диадическому копингу, хорошо рефлексируя его проявление в отношениях, либо отказываются от него совместно, что также свидетельствует об развитии и определенном качестве диадического совладания в паре.

Необходимо отметить, что на всех этапах развития близких отношений: романтические встречи, совместное проживание в близких отношениях и зарегистрированный брак – наблюдаются связи между совместными усилиями обоих партнеров, между оценками этих общих усилий, также связи межу совместным копингом и оценкой диадического копинга в паре. Во всех случаях это прямые связи умеренные либо средние. Начиная с этапа романтических встреч и дальше по мере развития отношений, у партнеров согласуются совместные усилия в преодолении диадического стресса и их оценки.

Далее была проанализирована интенсивность выраженности индивидуальных и общих диадических стратегий в парах на разных этапах отношений и отдельно у мужчин или у женщин на разных этапах отношений.

Получены следующие результаты. Распределения негативного диадического копинга и его восприятия у партнера (партнерши) у мужчин и женщин не соответствовало нормальному закону. Для сравнения был использовал критерий Краскала-Уоллеса как в группе мужчин, так и в группе женщин. Были получены следующие результаты (рисунок 7).

Рисунок 7. Различия по критерию Краскала-Уоллеса в интенсивности негативного диадического копинга и его восприятия у партнера у мужчин и женщин ($p<0,05$)

Анализ диаграммы, представленной на рисунке 6, показывает, что негативный копинг субъекта и его восприятие у партнера более характерно для мужчин и женщин, проживающих совместно в незарегистрированных отношениях. У них чаще проявляются враждебные, амбивалентные и поверхностные попытки совладания в ситуации диадического стресса, кроме того, диадический копинг партнера при переживаемом ими стрессе они также чаще расценивают как формальный, негативный. Оценить количественно величину различий в данном случае нет возможности, так как применяется непараметрический критерий.

На этапе романтических встреч и проживания в зарегистрированном браке негативный диадический копинг субъекта и партнера проявляется реже у мужчин

и женщин. Данная ситуация имеет несколько возможных вариантов объяснения: 1) отношения и диадический копинг на стадии совместного проживания в незарегистрированном браке активно формируются, партнеры еще недостаточно чувствительны к реакциям друг друга в стрессе, не имеют адекватных способов реагирования; 2) большое количество повседневных стрессоров вне и внутри отношений создает большое напряжение для каждого партнера, что приводит к концентрации на собственных переживаниях и индивидуальном совладании с собственным стрессом и игнорировании диадического стресса; 3) в отношениях идет активная борьба за власть и отношения более конфликтны, чем на этапе романтических встреч или в официальном браке.

Далее был проведен дисперсионный анализ с повторными измерениями, позволивший определить: каким образом проявляются индивидуальные и общие диадические стратегии партнеров на разных этапах отношений. Условия соответствия данных закону нормального распределения и гомогенности дисперсий были соблюдены.

Коммуникация в стрессовой ситуации, ее инициация запускает диадический копинг в паре. Установлено, что инициатором коммуникации в стрессовой ситуации на всех этапах близких диадических отношений выступает женщина, мужчина это признает и отмечает (таблица 12).

Таблица 12

Выраженность коммуникации в ситуации диадического стресса на разных этапах близких отношений

Коммуникацияя в ситуации диадического стресса	Романтические встречи (n=89)	Живут вместе в незарегистрированных отношениях (n=122)	Зарегистрированный брак (n=92)
	M (Sd)	M (Sd)	M (Sd)
Информирование о личном стрессе (ж)	3,56 (0,63)	3,80 (0,61)	3,77 (0,63)
Информирование о личном стрессе (м)	3,05 (0,65)	3,24 (0,79)	3,02 (0,77)
Общение партнера во время стресса (ж)	3,21 (0,62)	3,19 (0,70)	3,27 (0,77)
Общение партнера во время стресса (м)	3,42 (0,69)	3,51 (0,67)	3,60 (0,75)

Критерий Бокса указывает на допустимость применения дисперсионного анализа с повторными измерениями (М-Бокса=22,00 p=0,36). При этом пол субъекта и партнера коммуникации рассматривался как внутригрупповой фактор, а этап развития отношений выступал как межгрупповой фактор.Выявлено влияние этапа развития близких отношений (след Пилая=0,05 F=3,57 p=0,01 η^2=0,02), а также пола субъекта на инициацию коммуникации в отношениях (след Пилая=0,34 F=76,94 p=0,001 η^2=0,34). При взаимодействии межгруппового и внутригруппового фактора статистически значимых результатов не обнаружено. Этап развития объясняет 2% дисперсии и имеет меньший вклад в вариативность выраженности коммуникации субъекта и партнера, чем пол респондентов, объясняющий 34% дисперсии. Женщины чаще выступают инициаторами коммуникации на всех этапах развития отношений, это также подтверждают их партнеры. Анализ стратегии Информирование партнера о стрессе (F=128,98 p=0,001 η^2=0,30) также подтверждает тот факт, что женский пол чаще выступает инициаторами коммуникации в диадическом совладании (рисунок 8).

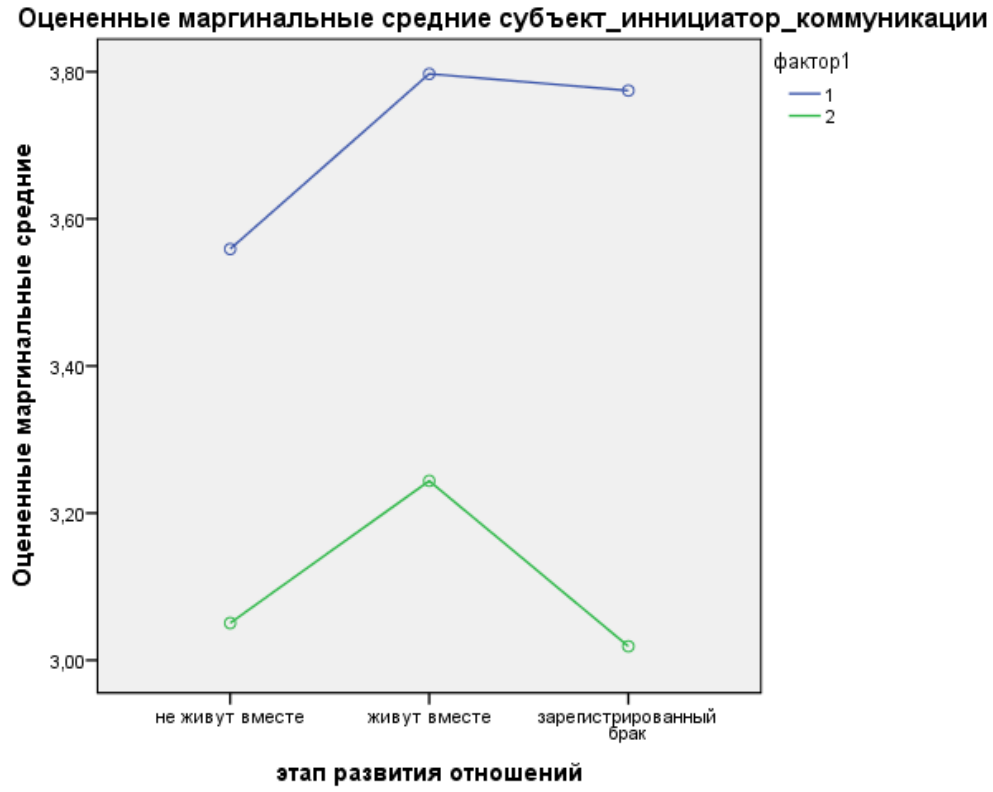


Рисунок 8. Различия в выраженности стратегии Информирование партнера о стрессе на разных этапах близких отношений партнеров
Примечания: 1 – женщина; 2 -мужчина

Полученный результат объясняет 30% дисперсии диадической стратегии. Относительно стратегии Общение партнера во время стресса (рисунок 9), также получены значимые результаты (F=29,49 p=0,001 η2=0,09). Мужчины отмечают, что женщины чаще сообщают о переживаемом стрессе, результат объясняет 9% дисперсии. Детальный анализ информирования о стрессе женщин выявил, что стратегия интенсивней выражена при совместном проживании в незарегистрированных отношениях и зарегистрированном браке (F=4,27 p=0,02).

Женщина в близких отношениях выступает инициатором коммуникации в стрессовой ситуации, по мере развития отношений эта функция закрепляется за ней. Информирование о стрессе партнера, коммуникация в ситуации диадического стресса способствует активизации диадического совладания субъектов близких отношений (Груздев и др., 2020; Екимчик, 2021).

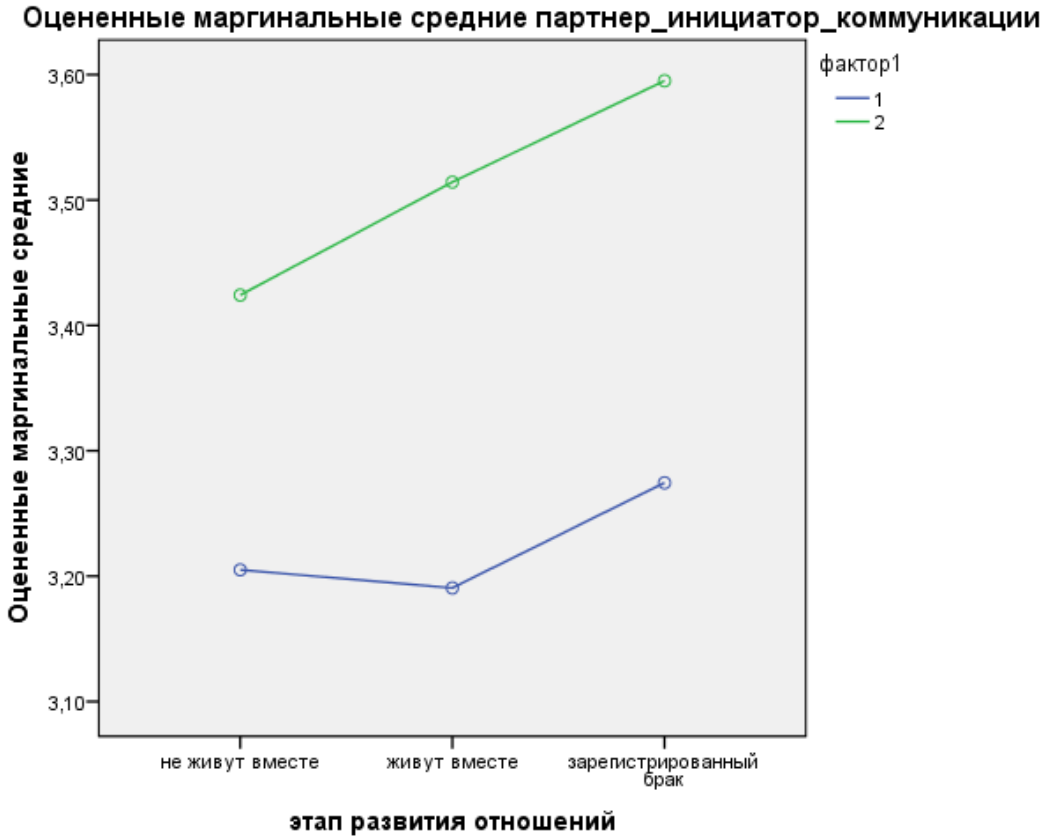


Рисунок 9. Различия в выраженности стратегии Общение партнера во время стресса
Примечания: 1 – женщина; 2 -мужчина

В отношении других индивидуальных и общих стратегий диадического копинга совокупного влияния факторов не установлено. Было принято решение

сделать однофакторный дисперсионный анализ диадического копинга отдельно у женщин и у мужчин. В качестве фактора выступает этап близких отношений.

У женщин были выявлены различия в следующих стратегиях на разных этапах отношений (таблица 13, рисунок 10-11): делегированный диадический копинг субъекта (F=5,50 p=0,01) и поддерживающий диадический копинг партнера (F=5,58 p=0,03).

Таблица 13

Различия в выраженности диадических копинг-стратегий у женщин на разных этапах близких отношений

Название стратегии	Романтические встречи (n=89)	Живут вместе в незарегистрированных отношениях (n=122)	Зарегистрированный брак (n=92)
	M (Sd)	M (Sd)	M (Sd)
Делегированный диадический копинг субъекта	3,14 (0,97)	3,53 (0,88)	3,44 (0,74)
Поддерживающий диадический копинг партнера	3,84(0,73)	3,88(0,64)	3,63(0,79)

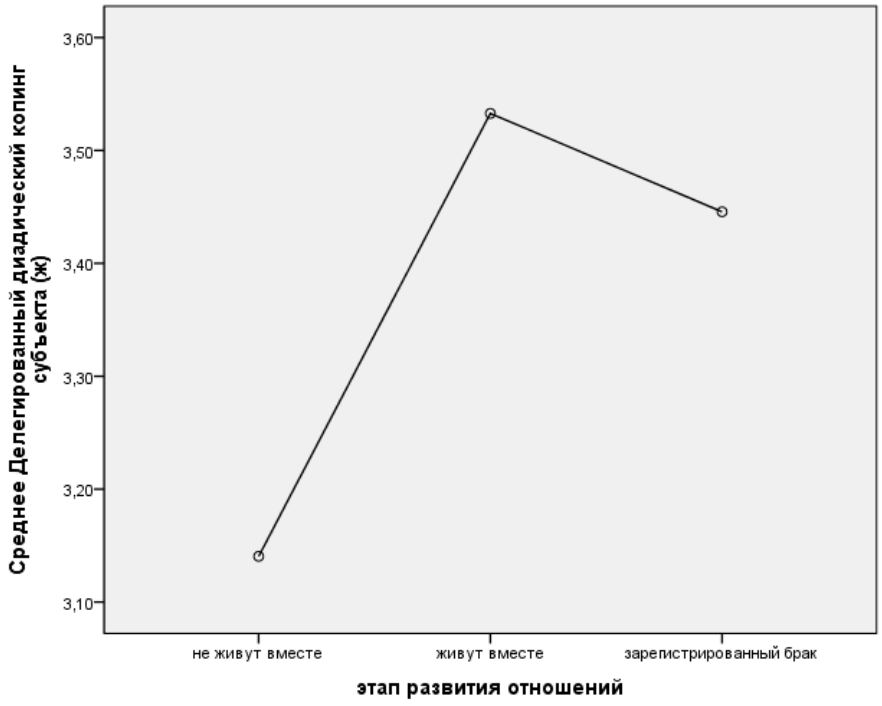


Рисунок 10. Различия в выраженности делегированного диадического копинга субъекта на разных этапах близких отношений у женщин

У женщин на этапе романтических отношений делегированные диадические копинг-стратегии проявляются гораздо реже, чем при совместном проживании в незарегистрированных отношениях и браке. Делегированный копинг субъекта предполагает взятие на себя дополнительных обязанностей партнера, чтобы снизить его нагрузку в ситуации стресса. На этапе романтических встреч между мужчиной и женщиной нет еще жестко закрепленных функций и обязанностей, возникающих при совместном проживании, так как диада еще только формируется и до конца не оформилась.

Восприятие поддерживающего диадического копинга партнера, наоборот, предполагает высокую интенсивность на этапе романтических встреч и проживании с партнером в незарегистрированных отношениях, но снижается на этапе зарегистрированного брака. Женщины отмечают несколько меньшую поддержку от супруга в ситуации диадического стресса. Данный эффект может быть связан, как с большей вовлеченностью супругов в общий диадический копинг, разделением функций в семье, так и с меньшей чувствительностью самих женщин к поддерживающим усилиям супруга, что согласуется с Законом Неверности, сформулированным Э. Бершид (Екимчик, 2009).

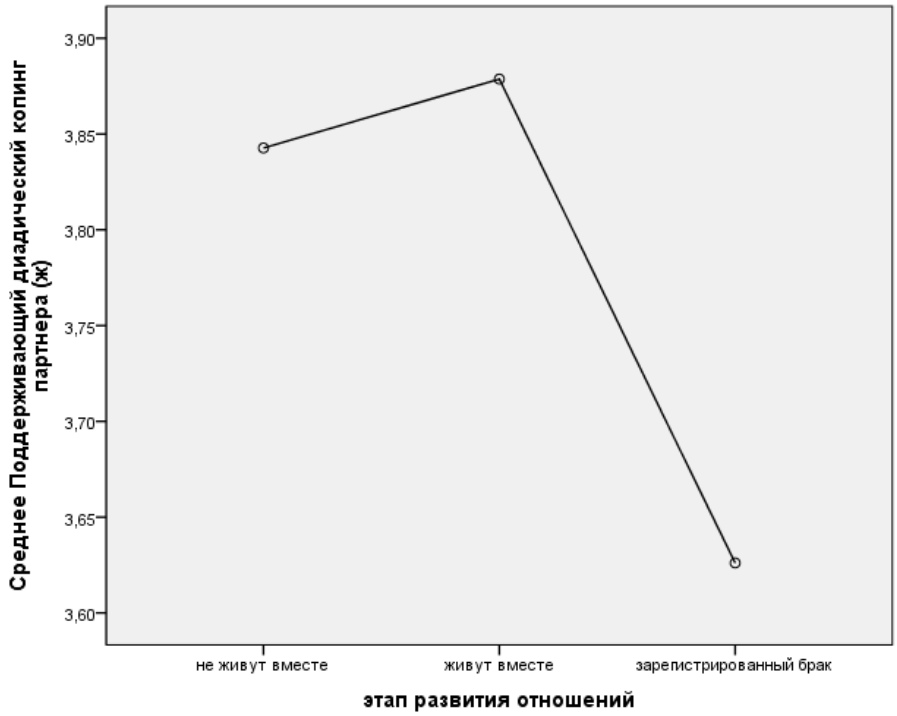


Рисунок 11. Различия в выраженности поддерживающего диадического копинга партнера на разных этапах близких отношений у женщин

Далее были проанализированы диадические копинг стратегии мужчин на разных этапах близких отношений. Установлены статистически значимые различия в отношении стратегии (таблица 14, рисунок 12) Делегированный диадический копинг партнера (F=3,44 p=0,03).

Таблица 14

Различия в выраженности диадических копинг стратегий у мужчин на разных этапах близких отношений

Название стратегии	Романтические встречи (n=89)	Живут вместе в незарегистрированных отношениях (n=122)	Зарегистрированный брак (n=92)
	M (Sd)	M (Sd)	M (Sd)
Делегированный диадический копинг партнера	3,41 (0,94)	3,73 (0,820	3,54 (0,98)

Мужчины, проживающие в незарегистрированных близких отношениях, выше оценивают делегированный диадический копинг партнерши, чем на этапе романтических встреч и зарегистрированного брака (рисунок 12).

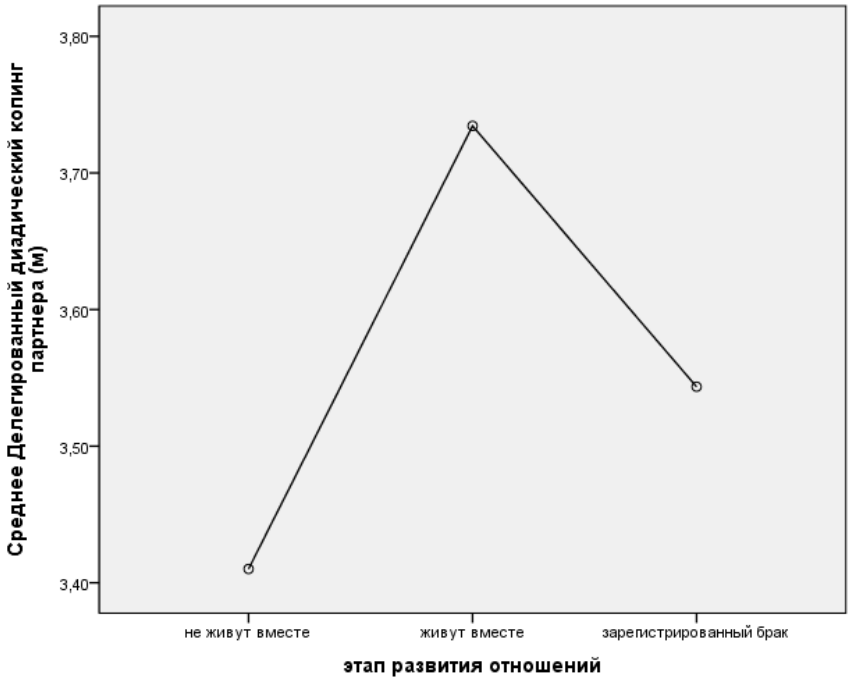


Рисунок 12. Различия в выраженности делегированного диадического копинга партнера на разных этапах близких отношений у мужчин

На данном этапе развития отношений активно протекают групповые процессы в диаде, происходит распределение функций и ролей, лидерства и власти, что делает

мужчину более чувствительным к проявлению женщиной стремления взять на себя функции и обязанности партнера.

Сопоставив эти результаты с ранее описанными различиями по негативному диадическому копингу у мужчин и женщин на разных этапах развития отношений, согласно которым интенсивность негативного диадического копинга и чувствительность к нему выше у мужчин и женщин именно на этапе проживания в незарегистрированных отношениях, можно заключить, что происходит не только активный процесс формирования диадических отношений, но и диадического совладания. При этом на этапе совместного проживания в незарегистрированных отношениях присутствует явная нестабильность отношений и уязвимость их как к внешним, так и к внутренним стрессорам.

Таким образом, диадический копинг партнеров при романтических встречах, в совместном сожительстве и в зарегистрированном браке имеет свою специфику. Особенности диадического копинга партнеров на разных этапах отношений находят свое отражение не только в интенсивности выраженности общего совместного диадического копинга партнеров и его оценке мужчиной и женщиной, но и в его различной структуре. Структура диадического копинга находит свое отражение в коммуникации во время стресса, в сопряженности индивидуальных диадических копинг-стратегий партнеров, общих совместных стратегиях совладания и их оценке. Если в период романтических отношений коммуникация в стрессовой ситуации и имеет место быть между партнерами, то она еще не связана ни с совместными стратегиями совладания, ни с индивидуальными стратегиями диадического копинга партнеров. И наоборот, на этапе близких отношений совместного проживания партнеров, в еще неоформленном браке коммуникация в ситуации стресса сопряжена с рядом индивидуальных диадических стратегий партнеров и с совместными стратегиями. Интересно, что в зарегистрированном браке коммуникация в ситуации стресса опять не выражена в структуре диадического копинга. Тут наблюдается усиление связи между совместными стратегиями, между продуктивными индивидуальными стратегиями диадического копинга и ослабление между индивидуальными негативными.

Следовательно, можно говорить об изменении диадического копинга партнеров близких отношений, по мере развития этих отношений. Но неверно полагать, что именно этап развития близких отношений является определяющим фактором структуры диадического копинга. Формирование диадического копинга партнеров происходит с развитием близости и становлением привязанности в отношениях партнеров. Становлением и развитием качественных характеристик отношений. О том, что динамика диадического копинга сопряжена с развитием отношений говорит также тот факт, что изменения касаются не только коммуникации и поведенческих стратегий партнеров, но и восприятия ими усилий друг друга. Это также подтверждает тезис, что диадический копинг – это внутригрупповой процесс, который формируется в конкретной диаде по мере развития отношений. И отражает функциональный аспект динамики диадического копинга в диаде.

В данном исследовании не анализировались экстремальные внешние (например, тяжелая болезнь) и внутренние (например, измена) стрессоры близких отношений. Описанные особенности диадического копинга имеют отношение к повседневным и нормативным стрессорам близких отношений.

5.3. Соотношение индивидуального и диадического копинга, их продуктивность в близких отношениях

В данном параграфе рассматриваются две актуальные проблемы для психологии диадического копинга: 1) как соотносится диадический копинг с индивидуальным в близких отношениях; 2) что свидетельствует о продуктивности диадического и индивидуального кемпингов в близких отношениях.

Было проведено два исследования: 1) индивидуальное совладание с одиночеством в супружеских отношениях (Екимчик О.А., Ронч А.М., 2012); 2) соотношение индивидуального и диадического копинга при совладании с внешними стрессорами социокультурного контекста и их продуктивность (Екимчик О.А., Жеронкина Д.Р., 2023)

Исследование 1. Индивидуальное совладание с одиночеством в супружеских отношениях

Одиночество – это состояние, с которым сталкивался каждый человек. Оно может переживаться как уединенность (Хараш, 2000; Леонтьев, Осин, 2013) и как покинутость. При этом одиночество становится настоящим испытанием, которое сопровождается негативными, отрицательными эмоциями, мыслями и пр. (Корчагина, 2008). В данном исследовании одиночество понимается как субъективное чувство, вызванное отсутствием поддержки, понимания, близости, и сопровождающееся тоской, печалью, подавленностью.

Семья, близкие отношения, направлены на удовлетворение потребности в принадлежности, принятии и безопасности. Но часто все получается совсем наоборот. Семейные узы обязывают к соблюдению всевозможных правил, регламентов, традиций и пр. (Сатир, 1992). Поэтому, с точки зрения авторов, касающихся данной проблематики, семья – это не самое лучшее место для избавления от чувства одиночества (Хараш, 2000, Дружинин, 2006). Неоправданные ожидания, коммуникативные барьеры, подавление эмоций в семейных отношениях может способствовать переживанию субъективного чувства одиночества у членов семьи (Крюкова, Ронч, 2012).

Совместно с Крюковой Т. Л и Ронч А. М. было выполнено эмпирическое исследование совладания с чувством субъективного одиночества в браке.

Цель: выявить доминирующие причины возникновения субъективного одиночества как индивидуального стрессора в супружеских отношениях и способов совладания с ним.

Выборку составили 52 респондента в браке и проживающие вместе со своим супругом или супругой, включая 31 женщину и 21 мужчину, возраст 27-65 лет, (m=41 год). Почти у всех респондентов есть дети, у двоих дети отсутствуют; 28 человек имеет 1 ребёнка, 22 человека имеют 2 детей. Возраст детей варьирует в широком диапазоне:2-42 года (m=15 лет). Стаж супружеской жизни респондентов от 5 лет до 41 года (средний – 18 лет). Все семьи, члены которых приняли участие в исследовании, можно назвать условно-благополучными – они не находятся на

стадии развода, выполняют основные функции и обязанности по отношению к членам семьи и обществу. Супруги работают (кроме 2 людей).

Каждый респондент опрашивался индивидуально. Было получено согласие на обработку данных и гарантирована конфиденциальность полученной информации.

Методы: 1) Методика Д. Рассела, Л. А. Пепло и Г. Фергюссона, предназначена для измерения уровня субъективного ощущения одиночества. 2) «Треугольная шкала любви» Р. Стернберга (1995), адаптированная О. А. Екимчик, Т. Л. Крюковой (2011); 3) Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых, адаптированная Т. Л. Крюковой, О. А. Екимчик (2009); 4) «Опросник способов совладания» (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1988, адаптированный Т. Л. Крюковой, и др., 2004). 5) Авторская анкета, направленная на фиксирование наличия или отсутствия субъективного чувства одиночества в супружеских отношениях, на то, как справляются респонденты с данным чувством, что к нему приводит, а также на степень соответствия реальных отношений супругов с желаемыми. Анкета включает в себя 11 вопросов, как требующих развернутого открытого ответа, так и предполагающих выбор ответа или ранжирование. 6) Тематический апперцептивный тест (ТАТ) для углубленного анализа проявления субъективного чувства одиночества у респондентов. Использовались следующие картинки: 2 (Деревенская сцена: женщина с книгами в руке на переднем плане; на заднем плане мужчина, работающий в поле, и наблюдающая пожилая женщина), 3 GF (Молодая женщина, стоящая со склоненной головой, закрывает лицо правой рукой. Ее левая рука, вытянутая вперед, придерживает деревянную дверь.), 4 (Женщина, ухватившаяся за плечи мужчины, лицо и тело которого повернуты так, как будто он пытается вырваться от нее), 5 (Женщина среднего возраста, стоящая на пороге комнаты, заглядывает через полуоткрытую дверь.), 8 GF (Молодая женщина сидит, положив подбородок на колени, и смотрит в пространство.), 12F (Портрет молодой женщины. Странная старая женщина в платке позади нее гримасничает.); контент-анализ авторской анкеты. Методы статистической обработки: коэффициент ранговой корреляции

Спирмена, сравнение независимых выборок по критерию Манна-Уитни, регрессионный анализ, дискриминантный анализ.

Результаты. Анализ данных показал, что в целом респонденты воспринимают одиночество как негативное чувство (94%), но при этом процент одиноких людей в выборке маленький (6%), хотя это может быть связано с неготовностью людей говорить на данную тему. Респонденты в 90% случаев (48 человек) ответили, что чувство одиночества, в принципе, возможно между супругами, но, как они сами замечают, не в их случае. В качестве причин появления чувства одиночества у супругов называли: эгоизм одного из супругов, высокая самооценка, отсутствие взаимопонимания и поддержки, измена, различие в интересах, отсутствие любви, детей, бытовые проблемы. Одиночество может быть связано как с внутренними факторами (особенности отношений, чувств, личностные характеристики), так и с внешними обстоятельствами, в которых протекают отношения, и которые возникают независимо от супругов.

Респонденты указали на ситуации, в которых возникает одиночество: ситуации разлуки, болезни, непонимания, ссоры. При этом 90% (48 человек) называют отвлечение, общение с другими близкими людьми, работу, как способы борьбы с ним, а 10% респондентов (4 человека) стараются решить проблему, разговаривая с партнером, выяснить причины сложившейся ситуации.

По результатам диагностики посредством опросника уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона установлено, что 22 человека из 52 испытывают средний и высокий уровень субъективного одиночества. Почти половина нашей выборки сталкиваются с чувством субъективного одиночества, которое для них является достаточно сильным и травмирующим.

С помощью Мульти-опросника измерения романтической привязанности у взрослых, а также методики «Треугольная шкала любви» мы выявили особенности взаимоотношений наших респондентов с их партнерами. На основе анализа результатов можно утверждать, что супружеские отношения респондентов благополучные, в них сформирована привязанность к партнеру. При этом показатели тревожной (амбивалентность, фрустрация и «цепляние» за партнера) и

избегающей привязанности (самоподдержка, фрустрация) выражены на уровне нормативных значений (Крюкова и др., 2019). Отношения с супругом у респондентов направлены на сближение, доверие, переживание позитивных эмоций, и в небольшой доле присутствуют негативные характеристики. Особенности любви респондентов характеризуются высокой степенью заботы друг о друге, поддержкой отношений, чувств и любви, а также стремлением способствовать благополучию любимого, переживанием счастья рядом, взаимопониманием и социальной поддержкой партнера, уважением. Невысоко выражена страсть, что вполне объяснимо длительностью отношений.

Наличие субъективного чувства одиночества связано с особенностями привязанности между супругами (Крюкова, Ронч, 2012). Характеристики тревожной привязанности (фрустрация и амбивалентность) усиливают чувство одиночества в супружеских отношениях, что вполне логично, обусловлено сущностью данного стиля привязанности. А характеристики надежного стиля привязанности (доверие и стремление к сближению), наоборот, его снижают. Респонденты с надежной привязанностью уверены в отношениях, чувствуют себя принятыми и имеют позитивные представления о себе и партнере в отношениях.

Далее остановимся на полученных результатах о взаимосвязи чувства субъективного одиночества и особенностей любви в супружеских отношениях (таблица 15).

Таблица 15

Связь компонентов любви и чувства субъективного одиночества (n=52)

Одиночество / Компоненты любви	Чувство субъективного одиночества
интимность	-0,42*
страсть	-0,38*
обязательства	-0,47**

*Примечания: высокий уровень значимости – *p=0,001*
*очень высокий уровень значимости – **p=0,000*

Чувство субъективного одиночества связано с особенностями любви супругов. Были выявлены только обратные связи данных характеристик. Наличие субъективного чувства одиночества отрицательно связано со всеми параметрами выраженности любви. То есть чем больше в отношениях между супругами чувства близости, теплоты любовных отношений, эмоциональной поддержки, близкого общения с партнером тем меньше степень одиночества. Переживание физического влечения друг к другу, привлекательность друг для друга, также снижает степень одиночества. Так как в подобных отношениях супруги чувствуют подтверждение своей значимости, подкрепление положительной самооценки, чувства собственного достоинства.

Итак, констатируем наличие взаимосвязи между чувством субъективного одиночества и особенностями близких отношений. Для выявления дополнительных факторов одиночества в супружеских отношениях, были проанализированы различия по его переживанию у респондентов разного возраста, находящихся на разных этапах жизненного цикла семьи.

Предварительно разделили выборку на 4 подгруппы, в зависимости от стадии жизненного цикла их отношений (брака), на которой находятся испытуемые. При этом опирались на периодизацию, предложенную А.В. Черниковым (2000). Данная классификация является наиболее подходящей, так как позволяет проанализировать выборку по предложенным автором критериям, чего многие другие классификации не представляют сделать возможным.

В соответствии с приведенной выше классификацией, выборка объединила в себе только 4 этапа жизненного цикла семьи: фазу проживания супругов без детей (в нее вошло 2 человека), фазу экспансии (25 человек), фазу стабилизации (9 человек), стадию «пустого гнезда» (16 человек) (Рисунок 13).

В результате попарного сравнения с помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены значимые различия по степени чувства субъективного одиночества между группами «фаза экспансии» и «фаза стабилизации» ($U=56$; $p\leq0,02$), а также между группами «фаза экспансии» и «фаза пустого гнезда» ($U=113$; $p\leq0,02$). Большая степень чувства одиночества проявляется у супругов, находящихся на

стадии стабилизации в сравнении с одиночеством, проявляющемся на стадии экспансии. А также выше уровень одиночества у респондентов, находящихся на такой стадии жизненного цикла семьи, как «пустое гнездо» по сравнению с фазой экспансии.

На этапе жизни семьи, который характеризуются уходом детей из семьи, одиночество у супругов выше, чем на предыдущих стадиях брака. Вероятно, это связано с изменением системы семейных, и в первую очередь, супружеских отношений, утратой ролей и перераспределением семейных функций. Возможно, не все партнеры могут справиться с этой задачей, что приводит к неудовлетворению супружеской жизнью, недопониманием, невозможностью совладать с трудностями перестройки семейной системы, к формированию чувства одиночества.

Рисунок 13. Распределение выборки по стадиям жизненного цикла семьи (n=52)

На чувство субъективного одиночества могут оказывать влияние различные факторы, помимо особенностей супружеских отношений. Кроме связи одиночества со стадией жизненного цикла семьи, проанализированы различия по его переживанию у респондентов разного возраста. В большинстве периодизаций развития (Э. Эриксон, Дж. Бирен) возрастной этап, на котором находятся респонденты (это возраст от 27 до 65 лет), называется зрелость, взрослость и разделяется на этапы: ранняя взрослость, средняя взрослость, поздняя взрослость.

В связи с чем респонденты поделились на три подгруппы в соответствии с возрастными этапами: ранняя взрослость (25 человек), средняя взрослость (22 человека), поздняя взрослость (5 человек) (Рисунок 14).

Также при помощи статистического критерия (сравнение независимых выборок по критерию Манна-Уитни) сравнили степень переживания чувства субъективного одиночества у людей разного возраста, а именно в разные периоды взрослости. Установлены различия ($U=153,5$; $p\leq0,01$) между подгруппами респондентов на этапе ранней взрослости и на этапе средней взрослости. Интенсивней одиночество выражено у людей на этапе средней взрослости.

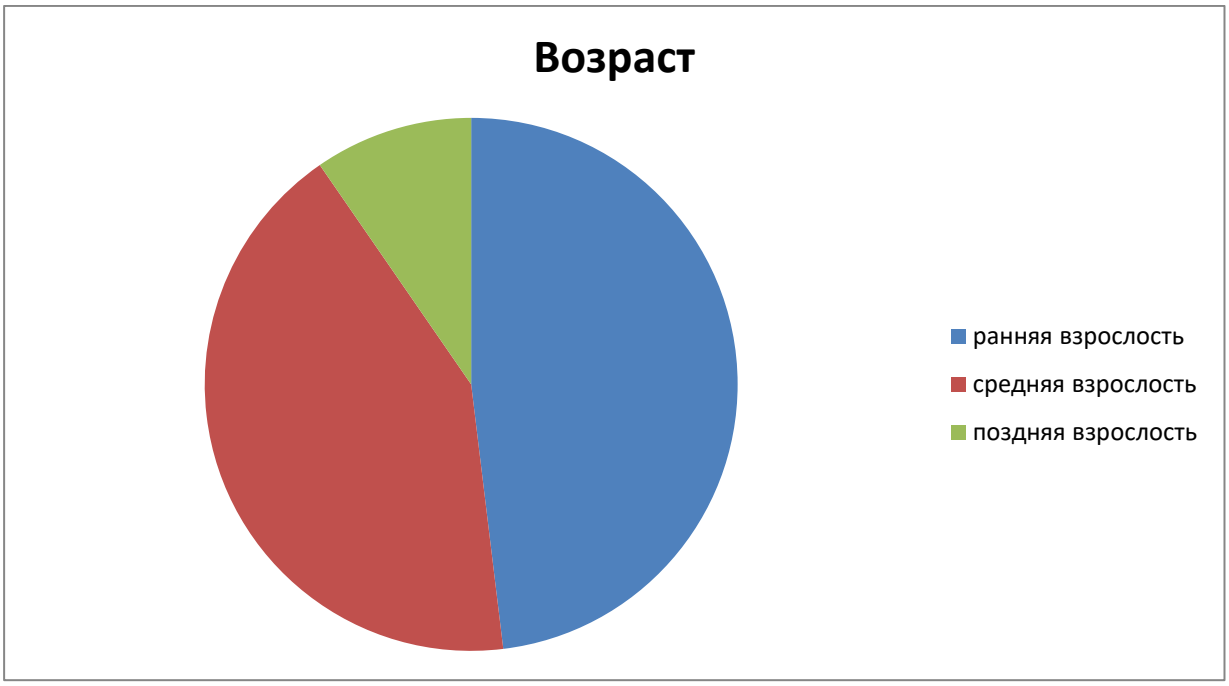


Рисунок 14. Деление выборки по возрасту.

Субъект на этапе как средней взрослости (40-60 лет) чаще и интенсивней переживает субъективное одиночество, чем человек на этапе ранней взрослости (20-40). Вероятно, это может быть связано с нормативным возрастным кризисом, с которым сталкиваются люди в возрасте 40-50 лет. Данный период их жизни может быть временем реализации в семейной жизни, карьере или творчестве, но в тоже время человек задумывается о собственной смертности, что его время уходит, а время жизни ускоряется. Важные события жизни (рождение детей, внуков; смерть; смена работы; развод) способствуют переоценке своей жизни взрослым человеком. Следовательно, если в результате подобного анализа своей жизни, в том числе

семейной, человек делает неудовлетворительные для него выводы, то с б*О*льшей долей вероятности может возникнуть чувство субъективного одиночества в супружеских отношениях (Крюкова, Ронч, 2012).

Таким образом, существуют связи между характеристиками супружеских отношений и чувством субъективного одиночества в них. Переживание чувства субъективного одиночества сопряжено с изменением близости с партнером – уменьшением интимности, снижением страсти, отсутствием заботы с его стороны, фрустрации потребности в общении, общем досуге, с амбивалентностью переживаний в отношениях; с неоправданными ожиданиями от супружеской жизни. При этом доверие к партнеру, близость в отношениях с ним снижают вероятность появления субъективного чувства одиночества у человека. Установлена связь переживания чувства субъективного одиночества и стадии жизненного цикла семьи, а также возрастом супругов.

Причин для возникновения чувства одиночества довольно много. При этом данные причины могут быть совершенно не связаны друг с другом и иметь разные источники своего возникновения (Крюкова, Ронч, 2012).

Для анализа стратегий совладания с чувством субъективного одиночества использовали ситуационный подход Р. Лазаруса и разработанный им опросник.

Чаще всего респонденты прибегают к такой стратегии совладания как *самоконтроль* и *дистанцирование*, реже используют *принятие ответственности*. Также с помощью корреляционного анализа выявили сопряженности интенсивности переживания субъективного одиночества и копинг-стратегиями: умеренные прямые с *бегством-избеганием* ($r=0,40$; $p\leq0,01$), а также с *конфронтативным копингом* ($r=0,36$; $p\leq0,03$). При переживании чувства субъективного одиночества супруг будет либо вступать в конфронтацию с другим, тем самым интенсифицируя взаимодействия, либо попытается отвлечься на других людей или занятия.

Особенности переживания чувства субъективного одиночества в супружеских отношения и совладания с ним проанализированы на примере отдельных случаев. Респонденты с трудом признавались в наличии чувства

одиночества в супружеских отношениях, поэтому было решено сделать более глубокий анализ отдельных случаев, для того, чтобы лучше понять причины, особенности переживания данной проблемы, и как они справляются с ней.

В анализ индивидуальных случаев было отобрано 7 респондентов из общего количества опрошенных с высокой оценкой по шкале субъективное одиночество, а также на основании анкеты, в которой они указали на субъективное одиночество в супружеских отношениях. В результате это оказались женщины 40 - 49 лет. В работе с ними был использован Тематический апперцептивный тест (ТАТ) Г. Мюррея, с последующим интервьюированием.

Были выбраны несколько картинок теста, которые в большей степени отражают отношения между партнерами, а также могут отразить проекцию одиночества. Остановимся на основных результатах интерпретации рассказов респондентов.

С опорой на руководство по работе с ТАТ, проанализированы только те аспекты рассказов, которые несли в себе необходимую для исследования информацию: чувства, мысли героев, отражающие особенности взаимоотношения партнеров (если таковые присутствовали в рассказе), в частности такие особенности, как: чувство одиночества, неудовлетворенность отношениями и способ преодоления данных проблем.

Во всех 7 случаях респонденты затрагивали тему супружеских отношений при составлении рассказов, 5 из них затрагивали тему одиночества, 4 человека делали акцент на измене. Это говорит о значимости, важности данных проблем в жизни респондентов.

Интересным представляется факт, когда женщины говорили о чувстве одиночества главной героини, с которой они себя идентифицировали, то делали акцент на преодолимости проблемы, на ее успешном исходе. Например, одна интервьюируемая так выразила свое отношение к одиночеству героини рассказа: «*…Она научилась жить с этим чувством, оно для нее стало даже каким-то вдохновением для творчества, оно ее уже больше не мучает…она спокойна, самодостаточна…*». Здесь можно проследить положительную переоценку

ситуации, ее позитивное окрашивание, что вероятно, помогает справится с проблемой. Еще один вариант переживания чувства одиночества, тоски, недопонимания с супругом друг друга (герои рассказа): «…*ну да она поплачет в очередной раз, но возьмет себя в руки, как это делала всегда, и все будет хорошо…он никуда от нее не денется…чего же теперь убиваться, нет она никогда не сделает ничего с собой, всякое в жизни бывает, она сильная и со всем справится*». В данном случае можно проследить такую стратегию совладания как самоконтроль, усилия над чувствами и эмоциями, которые присутствуют в данной ситуации. И третий вариант: «…*ей все равно на то, что происходит, она смотрит на все с высока…возможно даже презирает его…но она знает, что умней и лучше его, поэтому нет смысла переживать…ей бывает одиноко, но она слишком много работает, чтобы упиваться этим чувством…все будет нормально*…». Здесь можно увидеть уход от проблемной ситуации, мысленное и физическое желание избежать проблему, уйти от нее, забыться в работе или в других делах. Трое человек в процессе рассказа об одиночестве и проблемах супругов, изображенных на картинках, делали акцент на том, что в их жизни такого никогда не бывало (!), при этом, напомним, что у этих людей самые высокие баллы по шкале одиночество. Здесь можно отметить дистанцирование от ситуации, желание отдалиться от нее.

Таким образом, выше приведенные отрывки из рассказов свидетельствуют о вариативности индивидуальных способов совладания с чувством одиночества у женщин в супружеских отношениях: это, возможно, положительная переоценка, самоконтроль, в некоторых моментах избегание проблемы, нежелание о ней думать, отвлечение.

Необходимо обратить внимание, что в данном случае женщины отдают предпочтение индивидуальному копингу и даже не предпринимают попыток коммуникации для диадического копинга. Кроме того, не используют индивидуальную стратегию поиска социальной поддержки (помощь профессионалов и друзей). Можно предположить, что субъективное чувство одиночества в супружеских отношениях является глубоко интимным индивидуальным переживанием, результатом некоторого отчуждения и отказом

его признать, а как результат: предпринимают активные попытки уйти в работу, творчество и пр., чтобы подавить болезненные переживания и скрыть их от супруга.

Еще одним интересным фактом было то, что часть респондентов связывали чувство одиночества с изменой супруга: образ соперницы, другой женщины «красной нитью» проходит во многих рассказах женщин. Также в качестве причин, почему одинока или несчастна героиня на той или иной картинке, женщины называли непонимание супруга, его тяжелый характер, нежелательную беременность. Эти наблюдения подтверждают полученные нами ранее результаты, описывающие причины одиночества в супружеских отношениях, дополняя их объективными причинами, которые не звучали в ответах на вопросы анкеты – измена, нежелательная (со стороны мужа) беременность.

Что еще выходит на первый план в рассказах женщин, это сила «Я» героинь, их мужество, ориентированность на позитивное будущее. Это мы можем проследить из следующих высказываний: «…*она знает, что все будет хорошо, она уверена в себе…*», «…*она знает, что все перенесет, она выше всего того, что здесь происходит*…», «…*она очень сильная и умная женщина*…». Следовательно, можно говорить о личностных чертах респондентов, которыми они обладают или хотят обладать для совладания с проблемами в супружеских отношениях; эти черты личности могут выступать в качестве ресурсов совладающего поведения и компенсировать отсутствие реальных действий, направленных на разрешение проблемы.

На основе анализа результатов ТАТ и интервью можно сделать вывод о периодичности циклов переживания чувства субъективного одиночества женщиной в супружеских отношениях, в силу того, что причины, его порождающие, не рефлексируются, либо вытесняются защитными механизмами.

Следовательно, чувство одиночества у наших респондентов имеет место быть, оно является довольно острым и порождается различного рода причинами. Для его преодоления они используют чаще непродуктивные способы совладания, что приводит к возникновению данного чувства вновь.

В супружеских отношениях одиночество переживается остро, негативно. Оно чаще возникает на стадии цикла семьи «пустое гнездо», а также у людей среднего возраста. Чувство субъективного одиночества может быть сопряжено со стилем его привязанности к партнеру, характеристиками отношений любви и наличием стрессоров в диаде – измена, беременность и разлука. Осознание и принятие чувства субъективного одиночества в супружеских отношениях является вызовом для субъекта, осложнённым выбором непродуктивных копинг-стратегий и отказом от диадического копинга. Для него характерно мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на бегство или избегание проблемы, либо конфронтация и агрессия. Отдается предпочтение самоконтролю, уход от мыслей о сложившейся ситуации в супружеских отношениях, попыток ее осмыслить понять причины и поменять.

Исследование 2. Соотношение индивидуального и диадического копинга при совладании с внешними стрессорами социокультурного контекста, и их продуктивность (Екимчик О.А., Жеронкина Д.Р., 2023)

Данное исследование имело своей целью проанализировать соотношение индивидуальных и диадических стратегий в близких отношениях про совладании с внешними стрессорами, обусловленными социокультурным контекстом. Кроме того, в исследовании анализировалась продуктивность индивидуального и диадического копинга. Результаты были представлены в виде тезисов и доклада на Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук «Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований».

Выборку составили 76 респондентов, включая 25 пар. Всего было 42 женщина и 34 мужчины, состоящие в близких отношениях на момент исследования не менее полугода (в возрасте 19-55 лет, m(sd)=28,4(8,3) года). При этом 50% респондентов были в официальном браке, 24% респондентов проживали с партнером в незарегистрированных отношениях и 26% респондентов жили отдельно от партнера по близким отношениям. Все респонденты дали информированное добровольное согласие, опрашивались индивидуально.

Методы: для измерения диадического копинга был использован Опросник диадического копинга Г. Боденманна, 2008 года, адаптированный совместно с Т.Л. Крюковой в 2017; для измерения индивидуального копинга у респондентов был использован Экспресс-опросник копинга Ч. Карвера; для изучения самооценки гибкости совладающего поведения был использован Опросник Самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом, адаптированный в соавторстве с Т.Л. Крюковой в 2020 году; для изучения стрессогенности социокультурного контекста, сбора демографической информации, субъективной оценки интенсивности стресса и счастья была использована анкета из 12 вопросов; в качестве продуктивности копинга рассматривался параметр удовлетворённости близкими отношениями, для его оценки использовали шкалу оценки отношений в адаптации О. А. Сычева (2015).

Методы статистического анализа: описательная статистика, корреляционный анализ и множественный регрессионный анализ, дисперсионный анализ с повторными измерениями.

Для анализа выраженности заявленных переменных в выборке представлена описательная статистика (таблица 16). Сопоставляя данные по гибкости копинга, представленные в таблице, с нормами, полученными в ходе адаптации методики (Екимчик, Крюкова, 2020), нужно отметить, что они практически идентичны. У женщин больше выражен ситуационный копинг, у мужчин различные виды гибкости совладания представлены на выборке.

При анализе средних значений и стандартных отклонений индивидуального копинга можем заключить, что у женщин наиболее предпочитаемые стратегии: самоотвлечение, активный копинг, поиск эмоциональной и инструментальной поддержки, планирование, принятие и самообвинение, а у мужчин – самоотвлечение, активный копинг, планирование, принятие и юмор. Относительно диадического копинга можно утверждать, что как у мужчин, так и у женщин преобладают: поддерживающий копинг субъекта, поддерживающий копинг партнера, общий копинг и высокие оценки продуктивности диадического копинга. Женщины чаще выступают инициаторами коммуникации в стрессовой ситуации,

чем мужчины. Полученные результаты не противоречат данным, полученным при адаптации опросника (Екимчик, Крюкова, 2017).

Таблица 16

Характеристики совладающего поведения в близких отношениях

Компоненты совладающего поведения	Общая выборка (n=76)	Женщины (n=42)	Мужчины (n=34)
	среднее значение (стандартное отклонение)	среднее значение (стандартное отклонение)	среднее значение (стандартное отклонение)
Гибкость совладающего поведения			
множественный копинг	4,08 (0,92)	3,99 (0,86)	4,19(0,98)
ситуационный копинг	4,27(0,86)	4,39(0,59)	4,11(1,09)
ригидный копинг	3,86(0,90)	3,67(0,91)	4,09(0,85)
Стратегии индивидуального копинга			
самоотвлечение	7,47(2,04)	7,56(1,83)	7,35(2,29)
активный копинг	7,51 1,73	7,36 1,83	7,68 1,61
отрицание	3,85 (2,12)	4,05(2,15)	3,62(2,09)
использование ПАВ	3,45(2,14)	3,27(2,02)	3,68(2,29)
поиск эмоциональной поддержки	6,24(2,34)	7,05(2,28)	5,26(2,05)
поиск инструментальной поддержки	6,07(2,47)	6,93(2,07)	5,03(2,54)
избегание	3,76(2,12)	4,15(2,14)	3,29(2,04)
выражение (всплеск) эмоций	5,96(2,15)	6,32(2,27)	5,53(1,94)
позитивная переоценка	6,43(2,32)	6,41(2,33)	6,44(2,34)
планирование	7,29(1,99)	7,39(1,66)	7,18(2,35)
юмор	6,09(2,48)	5,54(2,39)	6,76(2,45)
принятие	7,39(1,71)	7,27(1,64)	7,53(1,81)
уход в религию	3,59(2,34)	3,51(2,21)	3,68(2,52)
самообвинение	6,43(2,34)	6,88(2,05)	5,88(2,57)
Стратегии диадического копинга			
информирование партнера о стрессе	3,41(0,78)	3,85(0,45)	2,88(0,78)
поддерживающий диадический копинг субъекта	4,01(0,67)	4,05(0,69)	3,95(0,65)

Продолжение таблицы 16

Компоненты совладающего поведения	Общая выборка (n=76)	Женщины (n=42)	Мужчины (n=34)
	среднее значение (стандартное отклонение)	среднее значение (стандартное отклонение)	среднее значение (стандартное отклонение)
делегированный диадический копинг субъекта	3,63(0,85)	3,54(0,79)	3,75(0,91)
негативный диадический копинг субъекта	1,92(0,84)	1,82(0,84)	2,04(0,86)
общение партнера во время стресса	3,46(0,70)	3,36(0,73)	3,58(0,65)
поддерживающий диадический копинг партнера	3,72(0,65)	3,75(0,65)	3,69(0,66)
делегированный диадический копинг партнера	3,62(0,85)	3,72(0,88)	3,50(0,81)
негативный диадический копинг партнёра	2,09(0,94)	2,07(0,95)	2,12(0,93)
общий диадический копинг	3,76(0,74)	3,79(0,65)	3,73(0,85)
оценка диадического копинга	3,86(0,93)	3,89(0,98)	3,82(0,89)

В рамках этого исследования показателем продуктивности совладания является удовлетворенность близкими отношениями с партнером, а также самооценка собственного благополучия, ощущение «счастья», уровень воспринимаемого стресса (таблица 17). При этом уровень стрессогенности ситуации социального контекста (март 2022 года) и самооценка счастья производились в порядковой шкале, где 1 – отсутствие стресса и абсолютно несчастлив, а 10 – максимальный стресс и абсолютно счастлив соответственно.

Согласно данным, представленным в таблице 17, как мужчины, так и женщины в выборке ощущают себя счастливыми, удовлетворены своими отношениями и испытывают средний уровень стресса. Статистически достоверных различий по оцениваемым параметрам между мужчинами и женщинами не было обнаружено.

Таблица 17

Выраженность показателей продуктивности диадического копинга в близких отношениях

Показатели продуктивности диадического копинга	Общая выборка (n=76)	Женщины (n=42)	Мужчины (n=34)
	среднее значение (стандартное отклонение)	среднее значение (стандартное отклонение)	среднее значение (стандартное отклонение)
Самооценка счастья	7,97 (1,37)	7,85(1,48)	8,12(1,23)
Уровень стрессогенности ситуации	5,64(1,98)	5,80(1,63)	5,44(2,35)
Удовлетворенность отношениями	4,23(0,59)	4,23(0,65)	4,24(0,54)

Для решения одной из задач данного исследования, а именно определения соотношения индивидуального и диадического копинга в совладании со стрессорами социокультурного контекста, выявление наиболее напряженных и предпочитаемых стратегий, был подсчитан общий балл диадического копинга у каждого респондента согласно ключу методики. Но так как индивидуальный и диадический копинг измерялись разными опросниками с различными метрическими характеристиками, то было принято решение перевести сырые баллы обоих опросников в относительные баллы по шкале от 0 до 100. Механизм перевода был следующий: сумма баллов по шкале делилась на максимальный балл по шкале и умножалось на 100%, знак процентов для удобства в дальнейшем был опущен. Данные были переведены в относительную шкалу и их можно было теперь сравнивать между собой. Относительные баллы диадического копинга и стратегий индивидуального рассматривались как различные характеристики феномена совладающего поведения у каждого респондента. Для сравнения интенсивности выраженности диадического копинга и индивидуального копинга был использован дисперсионный анализ с повторными измерениями. В качестве внутригруппового фактора выступили замеры диадического копинга и стратегии индивидуального копинга, межгрупповым фактором взяли пол. Согласно М - критерию Бокса равенства ковариационных матриц (М Бокса=172,4, F=1,11 p=0,17), принимается нулевая гипотеза о том, что наблюдаемые ковариационные матрицы равны для всех независимых групп. Следовательно, дисперсионный анализ с повторными

измерениями применим к имеющимся эмпирическим данным. При использовании многомерных критериев для сравнения интенсивности индивидуальных копинг-стратегий и диадического копинга был получен статистически значимый результат (Тест Пилая=0,857; F=25,78 p=0,000 η=0,857). Следовательно, у респондентов действительно наблюдаются различия в интенсивности выраженности индивидуальных копинг-стратегий и диадического копинга в совладании со стрессогенным социокультурным контекстом. Причем данные различия объясняют 85,7% дисперсии вариативности индивидуального и диадического копинга у респондентов. Необходимо подчеркнуть, что при анализе межгруппового фактора «пол респондента» не установлено статистически значимых результатов, не установлено эффекта взаимодействия межгруппового и внутригруппового фактора. Различия в интенсивности использования индивидуальных и диадических копинг стратегий человеком не обусловлены его половой принадлежностью. Далее были проанализированы и представлены в таблице 18 средние значения интенсивности и доверительный интервал для диадического копинга и для индивидуальных копинг стратегий.

Таблица 18

Описательная статистика интенсивности диадического копинга согласно оценкам дисперсионного анализа с повторными измерениями

Внутригрупповой фактор	Среднее	Стд. ошибка	95% доверительный интервал	
			Нижняя граница	Верхняя граница
Диадический копинг	74,96	1,14	72,69	77,24
Самоотвлечение	74,57	2,38	69,82	79,32
Активный копинг	75,21	2,01	71,21	79,215
Отрицание	38,33	2,47	33,42	43,25
Использование психоактивных веществ	34,72	2,49	29,75	39,69
Поиск эмоциональной поддержки	61,57	2,53	56,53	66,60
Поиск инструментальной поддержки	59,78	2,66	54,48	65,08
Избегание	37,20	2,43	32,36	42,04
Выражение (выплеск) эмоций	59,23	2,47	54,31	64,16
Позитивная переоценка	64,28	2,71	58,88	69,68
Планирование	72,83	2,32	68,20	77,46

Продолжение таблицы 18

Внутригрупповой фактор	Среднее	Стд. ошибка	95% доверительный интервал	
			Нижняя граница	Нижняя граница
Юмор	61,51	2,81	55,91	67,10
Принятие	73,99	1,99	70,01	77,97
Уход в религию	35,94	2,73	30,494	41,39
Самообвинение	63,80	2,67	58,49	69,12

Анализ данных, представленных в таблице, демонстрирует, что наибольшая интенсивность характерна для диадического копинга в целом, а также для таких стратегий, как: активный копинг, самоотвлечение, планирование и принятие при совладании со стрессогенным социокультурным контекстом в марте 2022 года.

Далее было проведено попарное сравнение диадического копинга респондентов и интенсивности отдельных стратегий индивидуального копинга (таблица 19).

В результате попарного сравнения установлено, что диадический копинг применяется статистически достоверно чаще следующих стратегий индивидуального копинга: «отрицание», «поиск эмоциональной и инструментальной поддержки», «избегание», «выплеск эмоций», «позитивная переоценка», «юмор», «уход в религию» и «самообвинение».

И одинаково часто диадический копинг используется с такими индивидуальными стратегиями: самоотвлечение, активный копинг, планирование и принятие. Люди в близких отношениях для совладания со стрессогенным социокультурным контекстом и внешними стрессорами предпочитают использовать диадический копинг и отдельные стратегии индивидуального. В данном случае диадический копинг как внутригрупповое поведение позволяет решить больше задач, не только адаптацию к внешним стрессорам и принятие изменений, но и сохранение отношений как ресурсных поддерживающих и особенно ценных. Можно утверждать, что диадический копинг препятствует активизации малопродуктивных стратегий индивидуального копинга.

Стратегии индивидуального копинга, которые также интенсивны, как диадические: самоотвлечение, активный копинг, планирование и принятие, –

относятся к условно продуктивным стратегиям и хорошо согласуются с совместными усилиями партнеров диады.

Таблица 19

Результаты сопоставления выраженности диадического копинга и стратегий индивидуального копинга у респондентов (n=76)

(I) фактор1	(J) фактор1	Разность средних (I-J)	Стд. ошибка	Знч.	95% доверительный интервал для разности	
					Нижняя граница	Верхняя граница
Диадический копинг	Самоотвлечение	0,39	2,61	,88	-4,81	5,60
	Активный копинг	-0,25	1,94	,90	-4,11	3,61
	Отрицание	*36,63**	*3,06*	*,00*	30,53	42,73
	Использование психоактивных веществ	*40,24**	*3,08*	*,00*	34,10	46,38
	Поиск эмоциональной поддержки	*13,40**	*2,48*	*,00*	8,45	18,34
	Поиск инструментальной поддержки	*15,18**	*2,77*	*,00*	9,65	20,71
	Избегание	*37,76**	*2,92*	*,00*	31,95	43,57
	Выражение (выплеск) эмоций	*15,73**	*2,84*	*,00*	10,06	21,40
	Позитивная переоценка	*10,68**	*2,50*	*,00*	5,70	15,67
	Планирование	2,13	2,50	,40	-2,85	7,10
	Юмор	*13,46**	*2,78*	*,00*	7,92	18,99
	Принятие	0,97	2,09	,64	-3,20	5,14
	Уход в религию	*39,02**	*3,15*	*,00*	32,74	45,29
	Самообвинение	*11,16**	*2,86*	*,00*	5,45	16,87

Примечания: курсивом выделены статистически значимые различия.

В данном случае они направлены как на обретение чувства контроля над ситуацией, так и на индивидуальное принятие ситуации для дальнейшей адаптации к ней, сначала на уровне субъекта, а потом на уровне диады.

Таким образом, было установлено, что респонденты чаще обращаются к диадическому копингу, чем к стратегиям индивидуального копинга в целом для совладания со стрессогенностью социокультурного контекста. Причем наиболее

выразительно и статистически значимо эти различия проявляются в отношении конкретных условно-непродуктивных стратегий.

Но диадический копинг представляет собой совокупность индивидуальных и совместных усилий партнеров, направленных на совладание с общим стрессором. В связи с этим встал вопрос какие стратегии индивидуального и диадического копинга вносят вклад в продуктивность совладания с диадическим стрессором, для этого был проведен множественный регрессионный анализ. В качестве зависимых переменных выступили удовлетворенность отношениями и субъективное ощущение счастья человеком, уровень воспринимаемого стресса. Независимые переменные были представлены совокупностью характеристик диадического копинга, совокупностью индивидуальных копинг-стратегий, характеристиками гибкости совладающего поведения. Кроме того, для оценки удовлетворенности отношениями была взята в качестве независимой переменной самооценка счастья респондентами.

Выявлена предикция в отношении удовлетворенности близкими отношениями как продуктивности совладания с диадическим стрессом ($R=0,83$; $R^2=0,69$; $F=4,51$ $p=0,04$) следующей совокупности факторов: множественный копинг ($\beta= -0,15$ $p=0,04$), оценка диадического копинга ($\beta=0,25$ $p=0,01$), негативный диадический копинг партнера ($\beta= -0,33$ $p=0,000$), информирования партнера о стрессе ($\beta=0,13$ $p=0,07$), планирование ($\beta= -0,21$ $p=0,003$) и самооценка счастья ($\beta=0,49$ $p=0,000$). Увеличивают удовлетворенность близкими отношениями самооценка счастья человеком, коммуникация с партнером в ситуации диадического стресса и высокая оценка диадического копинга. Понижают удовлетворённость отношениями такие факторы, как: негативный диадический копинг партнера, множественный копинг и планирование. Широкий спектр копинг-стратегий, применение индивидуального копинга и отказ партнера в ситуации диадического стресса от совместного совладания либо формальность его усилий негативно сказываются на удовлетворенности отношениями. Полученный результат подтверждает, что удовлетворенность отношениями является показателем продуктивности диадического копинга.

Установлено влияние на самооценку субъективного ощущения счастья, (R=0,59; R^2=0,35; F=6,08 p=0,02) следующих переменных: поддерживающий диадический копинг партнера (β=0,42 p=0,000), общение партнера во время стресса (β=0,24 p=0,02), ситуационный копинг (β=0,27 p=0,01) и самоотвлечение (β=-0,24 p=0,02). Чуткость к диадическим копинг-усилиям партнера, поддержки с его стороны, коммуникации при диадической стрессовой ситуации в сочетании с учетом ситуативности усиливают ощущение благополучия у человека, а использование самоотвлечения в качестве стратегии индивидуального совладания его будет понижать.

При столкновении со стрессогенной ситуацией идет ее оценка и оценка ресурсов для ее преодоления, недостаток последних и запускает разные типы копинга у человека. Далее в процессе совладания человек или диада отслеживают эффективность действий, что способствует снижению стресса при позитивной оценке и повышению при негативной. В связи с этим были проанализированы в качестве предикторов уровня воспринимаемого стресса стратегии индивидуального и диадического совладания (R=0,62; R^2=0,38; F=5,76 p=0,02), а именно: активный копинг (β=0,42 p=0,000), оценка диадического копинга (β= -0,41 p=0,000), информирование партнера о стрессе (β=0,29 p=0,01), уход в религию (β= -0,26 p=0,01) и использование психоактивных веществ (β=0,25 p=0,02). Следовательно, на уровень воспринимаемого стресса оказывают влияние как индивидуальные копинг-стратегии (активный копинг, уход в религию и использование ПАВ), так и диадические (информирование о стрессе и оценка диадического копинга). Низкие оценки диадического копинга, отказ от веры в чудо, в сверхъестественные силы повышают оценку стрессогенности ситуации. О стрессогенности ситуации в близких отношениях свидетельствуют напряженные стратегии: активный копинг и использование ПАВ и информирование партнера о стрессе.

Итак, вклад в предикцию восприятия стресса, субъективное ощущение счастья и удовлетворенности близкими отношениями вносят стратегии индивидуального и диадического совладания. Необходимо подчеркнуть, что

абсолютные коэффициенты предикции стратегий диадического копинга выше, чем индивидуальных стратегий, что свидетельствует об их большем вкладе.

При сопоставлении полученных результатов с результатами Одинцовой О.Ю. (2021) получается противоречие. В исследовании совладания со страхом беременности и родов у мужчин и женщин Одинцова О.Ю. установила усиление индивидуальных стратегий и ослабление диадических, как у мужчин.

Таким образом, в совладании с повседневными стрессорами, обусловленными социокультурным контекстом, доминирует диадический копинг партнеров близких отношений, способствуя удовлетворенности отношениями и сохранению их целостности перед лицом внешней угрозы.

При столкновении партнеров в диаде с внутренними стрессорами отношений (ревность, измена, одиночество, страх беременности и родов), возникновение которых обусловлено психологическими особенностями индивида и восприятием его стрессора преимущественного как индивидуального, а партнера как усиливающего угрозу, интенсивней выражен индивидуальный копинг, что может быть риском для сохранности и развития отношений.

О продуктивности индивидуального и диадического совладания свидетельствует их совместный вклад как в удовлетворенность отношениями, так и в ощущение субъективного благополучия и умеренную стрессогенность ситуации для партнеров близких отношений.

Опираясь на методологическую позицию, что диадический стресс и диадический копинг – это внутригрупповые феномены, которые возникают, когда хотя бы один из партнеров, состоящих в близких отношениях, сталкивается со стрессором внутри или вне отношений, и в силу взаимовлияния стресс перетекает от одного партнера к другому, хотя не всегда осознается; можно утверждать, что при столкновении с такими «индивидуальными» стрессорами, как ревность, измена, страх беременности и родов присутствует и диадический, и индивидуальный копинг. Но диадический копинг преимущественно негативный, направленный на дистанцирование и отчуждение от партнера, отказ от совместных усилий в пользу индивидуального копинга.

5.4. Факторы диадического копинга в близких отношениях

5.4.1. Индивидуально-психологический фактор диадического копинга

Диадический копинг является типом совладающего поведения, который реализуется в диадических, близких отношениях. Совладающее поведение в целом обусловлено диспозиционными характеристиками личности. В связи с этим возник вопрос: как индивидуальные характеристики человека, его личностные диспозиции будут влиять на диадический копинг в близких отношениях. Это влияние распространяется на выбор диадических стратегий, на чувствительность к усилиям партнера или на выбор общих стратегий? В связи с этим была проведена серия исследований индивидуально-личностного фактора диадического копинга у партнеров в близких отношениях. В исследовании 1 анализировалась экзистенциальная мотивация к близким отношениям как фактор диадического копинга. В исследовании 2 анализировалось влияние индивидуальных ценностей на выбор диадических стратегий и восприятие усилий партнера.

Исследование 1. Влияние экзистенциальной мотивации на диадический копинг партнеров близких отношений. Мотивация, включенность в близкие отношения являются одними из важнейших составляющих их компонентов, согласно теории взаимозависимости, равновесной модели и теории самоопределения (Kelley, Thibaut, 1978; Arriaga, Agnew, 2001; Finlel, Simpson, 2015). При этом мотивация к близким отношениям как отдельный феномен выступает довольно редко самостоятельным предметом психологических исследований. Проблема сохранения близких отношений в современном обществе трансформации ценностей и установок, росте нестабильности и неопределенности обостряется. Целостность и функционирование диады сохраняется благодаря диадическому копингу партнеров (Bodenmann, et al., 2019; Екимчик, 2020). При этом проблема факторов развития и функционирования диадического копинга остается открытой (Falconier, Kuhn, 2019; Екимчик, Опекина, 2022). Взаимосвязь между мотивацией к близким отношениям и диадическим копингом партнеров на настоящий момент изучена недостаточно, что обуславливает актуальность

исследования. В данной работе внимание сфокусировано на экзистенциальной мотивации к близким отношения, которая понимается как осознанный свободный выбор человека, стремление быть и поддерживать отношения с партнером (Уколова и др., 2016). Выделены четыре аспекту экзистенциальных мотиваций в близких отношениях: доверие; ценность совместного времени и близости; признание в отношениях; нацеленность на общее будущее, осмысленность отношений.

Цель: установить, каким образом мотивация к близким отношениям обуславливает выбор стратегий и оценку эффективности диадического копинга у партнеров в близких отношениях.

Выборка: N= 212 человек, включая 105 диад (женщина и мужчина в близких отношениях), с продолжительностью отношений 0,25- 12 лет (m (sd)=3,41(2,72)). Всего среди респондентов было 107 женщин (n1) в возрасте 18- 33 года ($m_{ж}(sd_{ж})$=22,83(3,.33)) и 105 мужчин (n2) 18-57 лет ($m_{м}(sd_{м})$=25,67(5,84)), проживающие в крупных и средних городах Российской Федерации. По форме отношений респонденты представлены следующим образом: 29 пар встречаются, но не проживают совместно, 44 пары - проживают совместно в незарегистрированных отношениях и 32 пары состоят в официальном браке. Все респонденты дали добровольное согласие на участие в исследовании. С каждым респондентом работа проводилась отдельно, чтобы исключить взаимовлияние партнеров во время исследования.

Методы сбора эмпирических данных: для анализа мотивации и мотивационных смыслов отношений был использован Тест экзистенциальных мотиваций в межличностных отношениях – ТЭММО (Е.М. Уколова, В. Б. Шумский, Е.Н. Осин, 2016). В данном случае экзистенциальные мотивации рассматриваются как индивидуально-психологический фактор диадического копинга. Для анализа диадического копинга был использован Опросник диадического копинга (DCI), разработанный Г. Боденманном в 2008 года, адаптированный для русскоязычных респондентов Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик в 2017 году. Также для сбора информации социально-демографического характера

была использована анкета. Методы статистического анализа: описательная статистика, сравнительный анализ, корреляционный анализ и регрессионный анализ.

Результаты. Первоначально была проанализирована выраженность измеряемых параметров на обследуемой выборке (таблицы 20-22). Согласно данным, представленным в таблице 20, различий в выраженности содержания экзистенциальных мотиваций между мужчинами и женщинами не обнаружено. Кроме того, по компонентам доверие в отношениях, ценность жизни в отношениях и смысл отношений различий с нормативными показателями, полученными авторами при адаптации методик, не обнаружено (Уколова и др., 2016). Для компонента экзистенциальной мотивации – аутентичность в отношениях – установлены различия с помощью t – критерия Стьюдента для независимых выборок между нормативами авторов методики и эмпирическими данными по выборке для мужчин (t=6,90 p<0,001) и женщин (t=7,31 p<0,001) соответственно.

Таблица 20

Выраженность экзистенциальной мотивации у парнеров близких отношениях

Содержание мотивации	Женщины (n=107)		Мужчины (n=105)		Нормативные значения * (n=248)		t – критерий Стьюдента
	m	sd	m	sd	m	sd	
Доверие в отношениях	45,86	7,43	45,31	7,57	46,28	8,20	0,46(1,04)
Ценности жизни в отношениях	47,55	7,47	47,55	6,89	48,36	9,24	0,80 (0,81)
Аутентичность в отношениях	45,65	6,90	46,05	7,07	52,54	8,48	7,31(6,90)**
Смысл отношений	44,72	8,02	44,84	7,90	44,11	9,79	0,57(0,68)

*Примечания: * приведены нормативные значения, полученные на выборке при создании методики, для людей, считавших свои отношения «удавшимися» (Е.М. Уколова и др., 2016), в скобках приведен t-критерий Стьюдента для сравнения мужчин с нормативными значениями*

*** - уровень значимости p<0,001*

Аутентичность в отношениях как компонент экзистенциальной мотивации выше у авторов адаптации методики, чем в данных по выборке. Следовательно, опрошенные респонденты в данном исследовании несколько реже отмечают заинтересованное внимание партнера, признание своей ценности и справедливое отношение. Можно отметить наличие хорошей экзистенциальной мотивации к поддержанию близких отношений у респондентов, но при этом не всегда их

потребности в признании и справедливом отношении удовлетворены. Затем были проанализированы компоненты диадического копинга и их выраженность у мужчин и женщин по выборке соответственно (таблицы 21-22).

Таблица 21

Выраженность диадического копинга у женщин и эмпирических норм

Название стратегии	эмпирическое исследование (n=107)		Нормативные значения при адаптации* (n=165)		t – критерий Стьюдента
	m	sd	m	sd	
Информирование о личном стрессе	3,76	0,63	3,73	0,58	0,42
Поддерживающий диадический копинг субъекта	4,11	0,63	3,98	0,58	1,74
Делегированный диадический копинг субъекта	3,50	0,81	3,43	0,77	0,72
Негативный диадический копинг субъекта	1,46	0,58	1,99	0,83	5,88**
Общение партнера во время стресса	3,18	0,74	3,20	0,69	-0,22
Поддерживающий диадический копинг партнера	3,86	0,76	3,66	0,66	2,29
Делегированный диадический копинг партнера	3,80	0,90	3,77	0,85	0,28
Негативный диадический копинг партнера	1,72	0,73	2,12	0,81	4,16**
Общий диадический копинг	3,96	0,72	3,89	0,72	0,78
Оценка диадического копинга	3,98	0,88	3,99	0,94	-0,09

*Примечания: * приведены нормативные значения, полученные на выборке при адаптации методики (Екимчик, Крюкова, 2017)*

*** - уровень значимости p<0,001*

Сравнение средних значений и стандартных отклонений по выборке с нормативными значениями при адаптации методик позволяет установить наличие различий у мужчин и женщин. Для женщин характерны более низкие значения негативного диадического копинга партнера и субъекта, чем нормативные показатели. Мужчины отмечают меньшую интенсивность информирования о стрессе, чем выборка при адаптации методики. По всем остальным характеристикам диадического копинга значения находятся в пределах нормативных. Мужчины и женщины отмечают наличие общего диадического копинга и высоко его оценивают. Экзистенциальные мотивации у мужчин и женщин в близких отношениях выражены одинаково, а выявленные различия в

диадическом копинге подтверждают ранее установленные закономерности (Крюкова, Екимчик, 2017).

Таблица 22

Выраженности диадического копинга у мужчин и эмпирических норм

Название стратегии	эмпирическое исследование (n=105)		Нормативные значения при адаптации* (n=165)		t – критерий Стьюдента
	m	sd	m	sd	
Информирование о личном стрессе	2,97	0,77	3,21	0,67	2,66**
Поддерживающий диадический копинг субъекта	3,94	0,82	3,88	0,52	0,74
Делегированный диадический копинг субъекта	3,65	0,86	3,62	0,72	0,31
Негативный диадический копинг субъекта	1,75	0,73	1,97	0,77	-2,33
Общение партнера во время стресса	3,56	0,81	3,46	0,61	1,15
Поддерживающий диадический копинг партнера	3,74	0,81	3,74	0,69	0
Делегированный диадический копинг партнера	3,55	0,88	3,61	0,79	-0,58
Негативный диадический копинг партнера	2,12	1,25	2,06	0,79	0,48
Общий диадический копинг	3,78	0,89	3,86	0,74	-0,79
Оценка диадического копинга	3,94	0,97	4,02	0,86	-0,71

*Примечания: * приведены нормативные значения, полученные на выборке при адаптации методики (Екимчик, Крюкова, 2017)*

*** - уровень значимости p<0,01*

Затем была проанализирована сопряженность мотивации партнеров в близких отношениях с помощью коэффициента корреляции Пирсона. Из анализа были исключены статистически значимые связи, но с низким коэффициентом корреляции (|r|<0,29) как слабые (таблица 23).

Результаты корреляционного анализа, представленные в таблице 23, позволяют заключить, что между экзистенциальными мотивациями партнеров близких отношений существуют умеренные прямые связи с хорошим и высоким уровнем статистической значимости. У мужчины коррелируют с показателями партнерши все содержательные компоненты экзистенциальных мотиваций. У

женщины коррелирует со всеми характеристикам партнера три содержательных компонента экзистенциальной мотивации: доверие в отношениях, аутентичность в отношениях и смысл отношений.

Таблица 23

Сопряженность экзистенциальной мотивации партнеров близких отношений (N=105)

Мужчины / Женщины	Доверие в отношениях	Ценность жизни в отношениях	Аутентичность в отношениях	Смысл отношений
Доверие в отношениях	0,29*	0,22	0,31*	0,27
Аутентичность в отношениях	0,31*	0,31**	0,35***	0,32**
Смысл отношений	0,34***	0,32**	0,36***	0,37***

*Примечания: * - уровень значимости p<0,01*

*** - уровень значимости p<0,001*

****- уровень значимости p<0,000*

Экзистенциальная мотивация «ценность жизни в отношениях» выражена у женщин в пределах нормативных значений (см. таблица 20), но сопряженности с содержанием мотивов партнера не имеет. Другие содержательные экзистенциальные мотивации к близким отношениям у женщин сочетаются и согласованно изменяются с мотивацией партнера к близким отношениям. Можно заключить, что существует согласованность в экзистенциальных мотивациях партнеров к близким отношениям, но она не является сильной, то есть существует ряд факторов, воздействующих на обнаруженные связи и ослабляющих их, определяющих дисперсию мотивации мужчин и женщин к близким отношениям. Данные факторы нуждаются в отдельном исследовании.

Далее устанавливалась предикция в отношении диадического копинга. Статистическим методом анализа был выбран множественный регрессионный анализ. Предикторами рассматривались экзистенциальная мотивация не только самого субъекта, но и его партнера, длительность отношений и возраст респондентов. Получены интересные результаты (таблица 24, 25).

У женщины на интенсивность и характеристики диадического копинга оказывают влияние все содержательные компоненты ее экзистенциальной мотивации и длительность отношений.

Таблица 24

Предикторы диадического копинга у женщины (n=105)

Независимая переменная	Зависимая переменная	R (R^2)	β
Ценность жизни в отношениях (женщина)	Информирование о личном стрессе (женщина)	0,29 (0,08)**	0,29**
Доверие в отношениях (женщина)	Поддерживающий диадический копинг субъекта (женщина)	0,53(0,28)***	0,53***
	Делегированный диадический копинг субъекта (женщина)	0,22(0,05)*	0,22*
Ценность жизни в отношениях (женщина)	Негативный диадический копинг субъекта (женщина)	0,51(0,26)*	-0,56**
Смысл отношений (женщина)			0,58***
Доверие в отношениях (женщина)			-0,41*
Смысл отношений (женщина)	Общение партнера во время стресса (женщина)	0,33(0,11)***	0,33***
Аутентичность в отношениях (женщина)	Поддерживающий диадический копинг партнера (женщина)	0,72(0,52)*	0,49***
Доверие в отношениях (женщина)			0,24*
Длительность отношений			-0,16*
Аутентичность в отношениях (женщина)	Делегированный диадический копинг партнера (женщина)	0,50(0,26)***	0,50***
Аутентичность в отношениях (женщина)	Негативный диадический копинг партнера (женщина)	0,69(0,48)***	-0,69***
Аутентичность в отношениях (женщина)	Общий диадический копинг (женщина)	0,68(0,46)*	0,46***
Доверие в отношениях (женщина)			0,25*
Аутентичность в отношениях (женщина)	Оценка в отношениях (женщины)	0,70 (0,49)**	0,42***
Доверие в отношениях(женщина)			0,32**

*Примечания: * - уровень значимости p<0,05*

*** - уровень значимости p<0,01*

****- уровень значимости p<0,001*

Экзистенциальные мотивации прямо влияют практически на все характеристики диадического копинга. Исключение составляют негативный диадический копинг партнера и негативный диадический копинг субъекта, в отношении их установлено отрицательное влияние. Следовательно, содержательные компоненты экзистенциальной мотивации к близким отношениям

усиливают позитивные индивидуальные и совместные диадические копинг-стратегии и ослабляют негативные. Парадоксальной является предикция компонента Смысл отношений у женщины для негативного диадического копинга субъекта (β=0,58 p=0,001). Смысл отношений (наличие совместного будущего, включенность в отношения и общее дело) повышает вероятность отказа помочь партнеру, избегание его в стрессовой ситуации либо предпринимать формальные действия. Женщина с выраженной такой мотивацией ожидает, что мужчина будет самостоятельно справляться со стрессами, без ее усилий и вложения. Анализ объясненных долей дисперсии позволяет заключить, что наименьший вклад экзистенциальная мотивация к близким отношениям вносит в коммуникативный компонент диадического копинга (8%-11%), а также в делегированный диадический копинг субъекта (5%). Данные компоненты диадического копинга меньше определяются мотивацией к отношениям, но больше зависят от ситуативного фактора, типа стрессора, от структуры и формы отношений. Наибольший вклад в объяснение дисперсии содержательные компоненты экзистенциальной мотивации к близким отношениям вносят в общий копинг, его оценку, а также восприятие поддерживающего копинга партнера (46%-52%).

Таблица 25

Предикторы диадического копинга у мужчины (n=105)

Независимая переменная	Зависимая переменная	R (R^2)	β
Ценность жизни в отношениях (мужчина)	Информирование о личном стрессе (мужчина)	0,34 (0,11)***	0,34***
Ценность жизни в отношениях (мужчина)	Поддерживающий диадический копинг субъекта (мужчина)	0,67(0,47)***	0,52***
Аутентичность в отношениях (женщина)			0,29***
Ценность жизни в отношениях (мужчина)	Делегированный диадический копинг субъекта (мужчина)	0,46(0,22)***	0,46***
Аутентичность в отношениях (женщина)	Негативный диадический копинг субъекта (мужчина)	0,49(0,24)*	-0,39***
Возраст (женщина)			-0,20*
Смысл отношений (мужчина)			-0,19*

Продолжение таблицы 25

Независимая переменная	Зависимая переменная	R (R^2)	β
Ценности жизни в отношениях (мужчина)	Общение партнера во время стресса (мужчина)	0,27(0,07)**	0,27**
Смысл отношений (мужчина)	Поддерживающий диадический копинг партнера (мужчина)	0,53(0,28)***	0,53***
Смысл отношений (мужчина)	Делегированный диадический копинг партнера (мужчина)	0,47(0,22)*	0,47***
Возраст (женщина)			0,18*
Аутентичность в отношениях (женщина)	Негативный диадический копинг партнера (мужчина)	0,52(0,27)***	-0,34**
Доверие в отношениях (мужчина)			-0,30**
Смысл отношений (мужчина)	Общий диадический копинг (мужчина)	0,70(0,49)*	0,32**
Аутентичность в отношениях (женщина)			0,22**
Аутентичность в отношениях (мужчина)			0,29*
Доверие в отношениях (мужчина)	Оценка в отношениях (мужчина)	0,65(0,42)***	0,65***

Примечания: * - *уровень значимости p<0,05*

** - *уровень значимости p<0,01*

***- *уровень значимости p<0,001*

У мужчин, так же как у женщин, выявлена предикция в отношении всех компонентов диадического копинга. Аналогичными являются следующие результаты: наименьший объем объясненной дисперсии у таких элементов диадического копинга, как информирование о личном стрессе (11%) и общение партнера во время стресса (7%) соответственно; а наибольший для общего диадического копинга (49%), оценки диадического копинга (42%) и поддерживающего диадического копинга субъекта (47%). В отношении коммуникации во время стресса наблюдается предикция ценности жизни в отношениях (β=0,34 p=0,001) аналогичная выявленной в женской выборке. Относительно других компонентов диадического копинга мужчины выявлены предикции иными содержательными компонентами экзистенциальной мотивации к близким отношениям, нежели у женщин. Стоит подчеркнуть, что у мужчин содержательные компоненты экзистенциальной мотивации выступают предикторами диадического копинга в совокупности с возрастом партнерши, а

стаж отношений не оказывает линейного влияния, как это было выявлено у женщин. Для мужчин характерна следующая закономерность: не только его экзистенциальная мотивация к близким отношениям выступает предиктором диадического копинга, но и мотивация партнерши оказывает свое влияние. Причем наибольшая чувствительность наблюдается у такой характеристики экзистенциальной мотивации к близким отношениям женщины, как аутентичность в отношениях, что является вполне логичным. Именно этот содержательный компонент мотивации к экзистенциальным отношениям отражает отношение партнера к субъекту отношений, тем самым мотивируя его оставаться в диаде: а именно заинтересованное внимание, признание ценности и справедливое отношение. Мужчина прилагает больше усилий для диадического совладания со стрессом в тех случаях, когда женщина отмечает для себя значимость и ценность для партнера.

Таким образом, экзистенциальная мотивация к близким отношениям у мужчины и женщины не различается и хорошо выражена у обоих партнеров в диаде. Близкие отношения сопровождаются сопряженностью содержательных компонентов экзистенциальной мотивации у партнеров, то есть характеризуется либо взаимное усиление мотивации, либо взаимное ослабление ее. Экзистенциальные мотивации к близким отношениям влияют на все компоненты диадического копинга субъекта. Специфика предикции обусловлена полом субъекта отношений. У женщин предсказательной силой для диадического копинга обладают только ее мотивация и длительность отношений. У мужчин на диадический копинг влияет не только его мотивация к отношениям, но и мотивация его партнерши, а также ее возраст. Необходимо подчеркнуть, что диадический копинг мужчины в отношениях более чувствителен к особенностям мотивации женщины к отношениям. Для мужчины речь идет не только об индивидуально-психологическом факторе диадического копинга (его личная мотивация), а о сопряженности с социально-психологическим фактором (мотивация к отношениям женщины для мужчины).

Исследование 2. Изучение влияния индивидуальных ценностей на выбор и оценку диадического копинга человеком в близких отношениях.

Индивидуальные ценности «основываются на базовых условиях существования человека: а) потребности организма, б) стремление к социальным взаимодействиям и в) потребность в принадлежности к группе» (Шварц и др., 2012, С. 46-47). Соответственно индивидуальные ценности можно рассматривать как мотивационные смыслы, которые ориентируют, направляют поведение человека особенно в трудных жизненных ситуациях, в ситуациях стресса. Кроме того, согласованность ценностей – позитивный фактор развития близких отношений (Фромм, 1990; Франкл,2000; Auger, et.al., 2017).

Целью данного исследования было рассмотреть индивидуальные ценности как предиктор диадического копинга в близких отношениях.

Выборку составили 70 человек (35 пар) в возрасте от 20 до 65 лет (средний возраст -36,5). Все участники на момент проведения исследования состояли в близких отношениях, длящихся не менее 1,5 лет, средний стаж близких отношений 11,7 лет. Все респонденты дали информированное согласие, работа проводилась индивидуально с каждым из партнеров.

Методы сбора эмпирических данных: авторская анкета для выявления особенностей близких отношений и диадического копинга; Опросник диадического копинга (DCI, Dyadic Coping Inventory, 2008) Г. Боденманна (адаптирован Т. Л. Крюковой, О. А. Екимчик, 2017); а также портретный ценностный опросник, PVQ-RR Ш. Шварц с соавторами (Schwartz et al., 2011) в адаптации: Т. П. Бутенко, Д. С. Седова, А. С. Липатова (2012), измеряет 19 индивидуальных ценностей респондентов.

Результаты. На основе анализа ответов анкеты установлено, что почти все респонденты (97%) сталкивались со стрессом в близких отношениях. Среди стрессоров были обозначены: бытовые, финансовые трудности, болезни, потери близких, сложности с детьми, проблемы с жильём и соседями, эмиграция, мобилизация. Также указывали стрессоры, возникающие в отношениях: ревность, измена, непонимание, конфликты, пренебрежение, избегание партнёра, личные

кризисы, отсутствие поддержки, разногласие взглядов на ценности. Далее был проанализирован диадический копинг у каждого респондента и обобщены результаты по всей выборке (таблица 26). Полученные результаты относительно выраженности компонентов диадического копинга у респондентов аналогичны результатам прошлых исследований. Всё это свидетельствует о том, что они неплохо справляются с трудностями и имеют сформированные диадические стратегии совладания со стрессом.

Таблица 26

Характеристика диадического копинга и его компонентов по всей выборке N=70

Название стратегии	Среднее (m)	Стандартное отклонение (sd)
Информирование партнера о личном стрессе	3,44	0,71
Поддерживающий диадический копинг субъекта	3,92	0,77
Делегированный диадический копинг субъекта	3,44	0,94
Негативный диадический копинг субъекта	2,91	0,94
Общение партнера во время стресса	3,12	0,87
Поддерживающий диадический копинг партнера	3,70	0,87
Делегированный диадический копинг партнера	3,71	0,86
Негативный диадический копинг партнера	2,96	1,42
Общий диадический копинг	3,81	0,90
Оценка диадического копинга	3,96	0,89

Также описательные статистики были выявлены по опроснику ценностей Ш. Шварца. Общая схема средних значений всех шкал методик во всей выборке была представлена ниже (таблица 27).

По методике PVQ-RR можно заметить следующие тенденции: для респондентов важны Благожелательность — Забота; Благожелательность — Чувство долга; Самостоятельность – Поступки. Менее всего свойственны такие ценности, как: Власть — Ресурсы и Власть — Доминирование. Остальные ценностные ориентации находятся в диапазоне средних значений согласно авторам адаптации и модификации методики (Шварц, и др., 2012).

Таблица 27

Характеристика выраженности ценностей по методике Ш. Шварца PVQ-RR, N=70

Ценности	Среднее (m)	Стандартное отклонение (sd)
Самостоятельность — мысли	3,49	0,98
Самостоятельность — поступки	3,75	0,88
Стимуляция	3,11	0,94
Гедонизм	3,57	0,83
Достижение	3,10	0,94
Власть — ресурсы	2,34	1,07
Власть — доминирование	2,48	1,02
Репутация	3,63	0,93
Безопасность — личная	3,61	0,92
Безопасность — общественная	3,59	0,96
Традиция	2,83	1,19
Конформизм — правила	2,81	1,20
Конформизм — межличностный	3,24	1,00
Скромность	2,89	0,94
Благожелательность — забота	3,91	0,71
Благожелательность — чувство долга	3,99	0,65
Универсализм — забота о природе	2,73	1,33
Универсализм — забота о других	3,49	0,98
Универсализм — толерантность	3,30	0,86

Далее был проведен множественный регрессионный анализ для выявления влияния ценностей как индивидуально-психологического фактора на выбор диадических копинг-стратегий партнерами близких отношений и восприятие ими усилий друг друга в совладании с диадическим стрессором (таблица 28).

На основе результатов, представленных в таблице 28, можно утверждать, что индивидуальные ценности человека влияют на его поведение в ситуации диадического стресса и выбор диадических копинг-стратегий. Влияние установлено практически на все диадические стратегии, кроме негативного диадического копинга. В отношении негативного диадического копинга: его проявление или восприятие его проявления партнером влияния ценностей не выявлено. При этом влияние ценностей объясняет от 11% до 34% выбора той или

иной стратегии диадического копинга человеком. Наиболее интенсивное влияние и большую долю дисперсии ценности объясняют у поддерживающего диадического копинга и его восприятие у партнера, наименьшую – у общения партнера во время стресса и делегированного диадического копинга.

Таблица 28

Влияние индивидуальных ценностных ориентаций на диадический копинг в близких отношениях (N=70)

Независимая переменная	Зависимая переменная	R (R^2)	β
Универсализм - Толерантность	Информирование партнера о личном стрессе	0,53 (0,28)	0,44***
Гедонизм			0,22*
Благожелательность- Забота	Поддерживающий диадический копинг субъекта	0,58 (0,34)	0,49***
Самостоятельность – Мысли			0,26**
Благожелательность- Забота	Делегированный диадический копинг субъекта	0,42 (0,18)	0,25*
Универсализм – Забота о природе			0,25*
Благожелательность- Забота	Общение партнера во время стресса	0,34 (0,11)	0,34**
Конформизм – Межличностный	Поддерживающий диадический копинг партнера	0,57 (0,32)	0,43***
Благожелательность- Забота			0,31**
Безопасность – Общественная			0,31**
Репутация			-0,30*
Скромность	Делегированный диадический копинг партнера	0,44 (0,19)	-0,25*
Универсализм – Забота о природе			0,28*
Достижения			-0,23*
Благожелательность- Забота	Общий диадический копинг	0,55 (0,29)	0,41***
Самостоятельность – Мысли			0,30**
Благожелательность- Забота	Оценка диадического копинга	0,46 (0,21)	0,50***
Благожелательность – Чувство долга			-0,28*

*Примечания: * - уровень значимости p<0,05*

*** - уровень значимости p<0,01*

****- уровень значимости p<0,001*

Данные результаты вполне объяснимы. Поддерживающие стратегии обусловлены ценностями: преданностью группе и благополучию ее членов, стремлением избежать причинения вреда партнеру, с одной стороны, а с другой – стремлением самостоятельно развивать мысли и идеи, поддерживать безопасность и стабильность в отношениях, невысоким значением имиджа в глазах общества. Поддерживающие стратегии используют люди, для которых отношения с

партнером и безопасность в них являются ценностью, которую они стремятся сохранить.

Делегированный копинг предполагает четкое определение функций и ролей в отношениях с теми правилами и нормами, которые устанавливают для себя партнеры в диаде, а не только индивидуальных ценностей человека. Важным предиктором в отношении диадического копинга является ценность стремления к сохранению среды, в данном случае можно говорить о среде, которую создает диада для себя.

Подчеркнем, ценности вносят свой вклад в предикцию различных аспектов диадического копинга: Благожелательность – Забота (в 6 компонентов из 8 в отношении которых установлена предикция ценностей), Универсализм - Забота о природе (в 2 стратегии из 8), Самостоятельность – Мысли (в 2 стратегии из 8). Это ценности, которые так или иначе способствуют удовлетворению потребности в принадлежности, сохранении целостности среды обитания, в том числе и среды отношений, а также опору на себя при столкновении диады со стрессором.

Таким образом, индивидуальные ценности вносят свой вклад в то, какие диадические стратегии выбирает человек при совладании со стрессом и как воспринимает усилия партнера. Наибольший вклад в предсказание диадического копинга установлено в отношении ценности Благожелательность – Забота, которая относится к приоритетным у опрошенных респондентов. Наличие общих ценностей партнеров в близких отношениях или их значительное сходство будут способствовать согласованию диадических копинг- стратегий при возникновении диадического стресса.

Обобщая, подчеркнем, что индивидуально-психологический фактор, а именно мотивация к близким отношениям и ценности человека влияют на его предпочтения в выборе диадических копинг-стратегий и совладании со стрессором, который воздействует на диаду извне или изнутри. Исследования индивидуально-психологического фактора диадического копинга необходимо продолжить. В качестве перспективы можно обозначить рассмотрение более подробно личностных черт, эмпатии, темпераментальных характеристик,

индивидуальных рабочих моделей привязанности у партнеров как предикторов диадического копинга и его продуктивности в близких отношениях.

5.4.2. Социально-психологический фактор диадического копинга

Особенности близких отношений партнеров, их характеристики, намеренья и ожидания партнеров в данной работе отнесены к социально-психологическому фактору диадического копинга. В серии исследований была предпринята успешная попытка определить, какие характеристики отношений вносят свой вклад в диадический копинг партнеров и его специфику, вариативность: Исследование 1. Влияние взрослой романтической привязанности на диадический копинг в близких отношениях (Екимчик О.А., Опекина Т.П., 2021); Исследование 2. Сопряженность намерений и установок с диадическим копингом партнеров в отношениях (Екимчик О.А., 2024); Исследование 3. Совокупное влияние индивидуальных особенностей партнеров и характеристик их отношений на диадический копинг (Екимчик О. А., Суворкина Л.А., 2024).

Исследование 1. Влияние взрослой романтической привязанности на диадический копинг партнеров в близких отношениях (Екимчик О.А, Опекина Т.П., 2021). Одной из актуальных проблем в настоящее время остается проблема предикции диадического копинга в близких отношениях. При анализе моделей диадического копинга ранее было указано, что в качестве его факторов и предикторов рассматриваются пол, возраст, культура, факторы отношений и контекста. Анализ работ по данной тематике приводит к выводу о тесной связи диадического копинга и удовлетворенности браком (отношениями) (Holzapfel, et al., 2018). Предикторами диадического совладания рассматриваются характеристики отношений (доверие, трудности в коммуникации, забота, открытость), общность в переживании стресса и мотивация стравляться с трудностями, как отдельный предиктор анализируется фаббинг (Bodenmann, 2019; Крюкова и др., 2019; Груздев, 2020). Кроме того, есть исследование о диадическом копинге партнеров с разными стилями привязанности (McLeod, et al., 2021). Связь

совладающего поведения и стилей привязанности человека анализируется уже довольно давно (Mikulincer, Shaver, 2007). При этом тревожный стиль привязанности соотносится с индивидуальным стилем эмоционально-ориентированного совладания, а надежный – с поиском социальной поддержки и проблемно-ориентированным. Проблема сопряженности диадического копинга привязанности партнеров, с одной стороны, достаточна очевидна: и совладание и модель привязанности активируются в состоянии стресса (Mikulincer, Shaver, 2007). А с другой стороны, недостаточно изучена и не раскрывает всех механизмов связи (Mikulincer, Shaver, 2007; Григорова (Опекина), 2013; Куфтяк, 2021). Как уже упоминалось ранее в первой главе, привязанность к партнеру по близким отношениям складывается на основе рабочих моделей, сформированных в раннем детстве, находит свое выражение в стиле привязанности. Напомним, что выделяют следующие стили привязанности: надежный (безопасный), тревожный, избегающий и амбивалентный (Mikulincer, Shaver, 2007).

В состоянии стресса человек оценивает физическую или психологическую угрозу для себя и / или отношений, начинает искать поддержки и утешения у партнера, активизируя систему привязанности. В связи с этим, интерес представляет исследование роли привязанности к партнеру в индивидуальном и диадическом совладании.

Как привязанность к партнёру, так и диадическое совладание со стрессом связаны с динамикой близких отношений (Bodenmann, Randall, 2012; Bodenmann, 2019; Бычкова, Крюкова, 2018; Григорова (Опекина), 2013; Екимчик, 2017; Королева и др., 2016; Калугина, 2012; Крюкова и др., 2019).

В данном исследовании сосредоточимся на системной-транзактной модели диадического копинга Г. Боденманна (Bodenmann, Randall, 2012). В ее рамках диадическое совладание определено как системное явление, затрагивающее пару в целом в связи с взаимозависимостью партнеров и влиянии стресса одного партнера на другого партнера и отношения. Диадический копинг формируется в отношениях по мере их развития. Виды диадического копинга и его специфика в концепции Г. Боденманна проанализированы во второй главе.

Можно обозначить проблемные вопросы: как диадический копинг сопряжен с романтической привязанностью каждого из партнеров в диаде; какие характеристики привязанности влияют на диадические стратегии самого субъекта и диадические стратегии его партнера в борьбе со стрессом.

Цель: выявить влияние характеристик взрослой романтической привязанности партнеров на диадический копинг в близких отношениях при совладании с повседневными стрессорами.

Выборка: 65 пар (в общей совокупности 130 человек) в возрасте от 18 до 35 лет: мужчины (средний возраст -25,4 года, стандартное отклонение - 5,7 года) и женщины (средний возраст -23,4 года, стандартное отклонение - 4,2 года). В браке состоит 25 пар, 40 пар – в отношениях, из них 18 диад проживают совместно, 22 пары находятся на этапе романтических встреч. Все респонденты назвали свои отношения близкими, длительность отношений от полугода года до одиннадцати лет (среднее значение - 4,13 года; стандартное отклонение - 3,05 года). Все респонденты приняли добровольное участие на безвозмездной основе, каждый из партнеров заполнял пакет методик самостоятельно, не взаимодействуя с другим.

Методы сбора эмпирических данных: для измерения характеристик привязанности в близких отношениях был использован Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых (MIMARA) К.А. Бреннан, Ф. Р. Шейвер, адаптированный О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой в 2009 году; стратегии диадического копинга респондентов оценивались с помощью Опросника диадического копинга Г. Боденманна, 2008, адаптированного О. А. Екимчик, Т. Л. Крюковой в 2017году. Статистический анализ данных проведен с помощью методов: дескриптивная статистика, сравнительный анализ; множественный регрессионный анализ. Статистический пакет SPSS 22.0.

Результаты. В рамках исследования были проанализированы характеристики романтической привязанности и диадического копинга партнеров. Компоненты привязанности, оцененные нами с помощью методики MIMARA, характеризуют традиционно выделяемые стили романтической привязанности. Так, к компонентам надежной привязанности относятся доверие и стремление к

сближению; к компонентам тревожной привязанности – ревность, «цепляние» за партнера и амбивалентность; к избегающей привязанности – фрустрация и самоподдержка (Екимчик, 2009).

У мужчин в выборке привязанность характеризуется стремлением к сближению, доверием, самоподдержкой, а также слабо выраженными фрустрацией, амбивалентностью и ревностью. У женщин характеристики привязанности: фрустрация, амбивалентность и ревность – выражены неинтенсивно, а доверие и стремление к сближению выражены сильнее. Выявлены различия в привязанности женщин и мужчин в диаде: *стремление к сближению* ($p<0,002$) и *самоподдержка* ($p<0,025$). Партнерши чаще стремятся к близости, а партнеры избегают взаимозависимости в отношениях, стремясь сохранить автономию. Эти результаты соотносятся с полученными при адаптации методики (Крюкова, Екимчик, Опекина, 2019). Таким образом, привязанность в диадах включает в себя выраженные характеристики надежной привязанности.

Различия в компонентах привязанности, их выраженности у партнеров при достоверной значимости количественно невелики (0,2-0,5 пункта), это не позволяет сделать вывод: среди мужчин больше субъектов с избегающим стилем привязанности, а среди женщин – с надежным стилем.

Выраженность стратегий диадического копинга у респондентов находится в пределах нормативных показателей (Екимчик, Крюкова, 2017). Анализ с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых выборок позволил подтвердить обнаруженные ранее различия в диадическом копинге пары: женщины чаще *информируют партнеров о личном стрессе* ($p<0,003$), чаще использует *негативный диадический копинг* – не поддерживают партнеров, не воспринимают их проблемы всерьез ($p<0,003$), в то же время мужчины чаще отмечают *общение партнера во время стресса* ($p<0,02$) и прибегают к *делегированному диадическому копингу*, то есть берут на себя решение проблем партнерши ($p<0,001$). Оба партнера отмечают вариативность стратегий, качество и продуктивность диадического копинга своей пары. Выявленные различия в том, как партнеры (мужчина и женщина) оценивают собственный вклад в диадическое совладание пары, схожи с

результатами, полученными при адаптации методики «Опросник диадического копинга» (Крюкова, Екимчик, Опекина, 2019), то есть наша выборка вполне репрезентативна по параметрам диадического совладания.

Учитывая неоднородность нашей выборки по форме близких отношений, в которых состоят респонденты, нами был проверен аспект возможных различий в диадическом копинге и привязанности у партнеров, состоящих в близких отношениях на разных этапах (романтические встречи, совместное проживание, официальный брак). С помощью критерия Краскала-Уоллеса были установлены различия в компонентах привязанности у партнеров на разных этапах отношений:

Мужчины, состоящие в отношениях без совместного проживания, имеют меньшие показатели фрустрации ($p=0,04$), амбивалентности ($p=0,01$) и ревности ($p=0,02$), по сравнению с мужчинами, совместно проживающими со своими партнершами и состоящими с ними в официальном браке. У мужчин, состоящих в официальном браке, значимо ниже выражено стремление к сближению ($p=0,01$). Сравнение характеристик привязанности у партнеров с разной формой близких отношений не выявило достоверно значимых различий у женщин, но обозначило их наличие у мужчин. В частности, у мужчин на начальном этапе отношений меньше выражены характеристики ненадежной привязанности, а у мужчин в браке – меньше характеристики надежного стиля привязанности. Данный результат является довольно любопытным и может обозначать одну из перспектив дальнейшего исследования.

Были установлены различия в диадических копинг-стратегиях у партнеров на разных этапах отношений. Женщины, проживающие совместно с мужчинами без официальной регистрации брака, значимо чаще отмечают негативный диадический копинг своего партнера ($p=0,03$), чем женщины на этапе романтических встреч с партнером и состоящие в браке. Мужчины, совместно проживающие со своей партнершей, реже общаются с ней во время стресса ($p=0,04$), реже отмечают делегированный диадический копинг своей партнерши ($p=0,01$) и ниже оценивают диадический копинг пары ($p=0,05$) по сравнению с мужчинами на этапе романтических встреч с партнершей и состоящими в браке.

Анализ диадического копинга у мужчин и женщин, состоящих в отношениях разной формы, показал некоторую специфику. Мужчины и женщины, проживающие совместно, отмечают наличие трудностей в диадическом совладании, а именно недостаточный вклад со стороны партнера в преодоление стресса и стабилизацию отношений. Диады на данном этапе развития отношений сталкиваются уже с большим числом диадических стрессоров, но не выработали хороших навыков по их совместному преодолению.

Необходимо отметить, что сравнение мужчин и женщин, состоящих в отношениях разной формы, было проведено с помощью непараметрического критерия (H-критерий Краскала -Уоллеса), поэтому судить о величине различий невозможно.

Для проверки гипотезы о влиянии компонентов привязанности одного партнера в диаде как на личный диадический копинг, так и на диадический копинг Другого (партнера в близких отношениях) проведен множественный регрессионный анализ в два этапа. В качестве независимых переменных были проанализированы характеристики романтической привязанности к партнеру как индикаторы устойчивой рабочей модели привязанности индивида, а также длительность отношений. В качестве зависимых переменных проанализированы стратегии диадического копинга каждого из партнеров. На первом этапе рассмотрели влияние компонентов романтической привязанности субъектов в диаде на их собственные диадические стратегии (мужчины и женщины), используемые при стрессе, совместно с фактором длительности отношений (таблица 29).

С*амоподдержка* в привязанности как женщин, так и мужчин, отрицательно влияет на стратегию информирования ими партнера о личном стрессе. Другие компоненты ненадежной привязанности женщин также оказывают негативное влияние на ее диадическое совладание: *амбивалентность* снижает их оценку диадического копинга пары; *фрустрация* и *самоподдержка* снижают оценку делегированного диадического копинга ее партнера; *амбивалентность* совместно с фактором длительности отношений способствуют снижению использования

женщинами поддерживающего диадического копинга в адрес партнера. Напротив, характеристики, свойственные надежной привязанности, положительно влияют на диадический копинг женщин.

Таблица 29

Влияние привязанности на личные диадические копинг-стратегии субъекта близких отношений (n=65)

Независимая переменная (компоненты привязанности)	Зависимая переменна (стратегии диадического копинга)	R2	β
Самоподдержка (женщина)	Информирование о личном стрессе (женщина)	0,22	-0,47***
Самоподдержка (мужчина)	Информирование о личном стрессе (мужчина)	0,11	-0,34*
Амбивалентность (женщины)	Поддерживающий диадический копинг субъекта (женщина)	0,20	-0,36***
Длительность отношений			-0,22*
Доверие (мужчина)	Поддерживающий диадический копинг партнера (мужчина)	0,20	0,44**
Доверие (женщина)	Делегированный диадический копинг субъекта (женщина)	0,14	0,29**
Стремление к сближению (женщина)			0,22*
Фрустрация (мужчина)	Делегированный диадический копинг субъекта (мужчина)	0,14	-0,36**
Фрустрация (мужчина)	Делегированный диадический копинг партнера (мужчина)	0,10	-0,29*
Стремление к сближению (женщина)	Делегированный диадический копинг партнера (женщина)	0,39	0,39***
Самоподдержка (женщина)			-0,36**
Фрустрация (женщина)			-0,27*
Амбивалентность (женщина)	Оценка диадического копинга (женщина)	0,15	-0,36**

Примечания: уровень значимости: *при p≤0,05; **при p≤0,01; ***при p≤0,001

Так *стремление к сближению* с партнером и *доверие* женщины повышает использование ею делегированного диадического копинга, повышают ее оценку диадического копинга партнера.

Фрустрация в привязанности мужчин отрицательно влияет на использование ими делегированного диадического копинга, а также на делегированный

диадический копинг их партнерш. *Доверие* в привязанности мужчин, напротив, позитивно влияет на их оценку поддерживающего копинга их партнерш.

На втором этапе мы рассмотрели влияние компонентов романтической привязанности субъектов в диаде на диадические стратегии, применяемые их партнерами (таблица 30).

Таблица 30

Влияние привязанности субъекта на диадический копинг партнера в близких отношениях (n=65)

Независимая переменная (компоненты привязанности)	Зависимая переменна (стратегии диадического копинга)	R-квадрат	Бета
Амбивалентность (мужчина)	Поддерживающий диадический копинг субъекта (мужчина)	0,24	-0,44***
«Цепляние» за партнера (женщина)			0.36**
Фрустрация (мужчина)	Негативный диадический копинг субъекта (мужчина)	0,21	0,44***
Самоподдержка (женщина)			-0,25**
«Цепляние» за партнера (женщина)	Общение партнера во время стресса (мужчина)	0,34	0,44***
«Цепляние» за партнера (мужчина)			-0,29*
Длительность отношений			0,36**
Стремление к сближению (женщина)			0,34**
Амбивалентность (мужчина)	Оценка диадического копинга (мужчина)	0,22	-0,41***
Самоподдержка (женщина)			0,23*
Ревность (женщина)			0,20*
Стремление к сближению (мужчина)	Общий диадический копинг (женщина)	0,18	0,41**

Примечания: уровень значимости: *при p≤0.05; **при p≤0.01; ***при p≤0.001

На основании теоретического обзора, у нас возникло предположение, что диадический копинг партнеров, направленный на совладание с диадическим стрессом, обусловлен не только индивидуальными особенностями привязанности человека, но и проявлением рабочих моделей привязанности партнера. В ситуации диадического стресса активируется привязанность как поведенческая система каждого из партнеров, влияя на индивидуальный копинг. При этом было неясно,

что происходит с диадическими копинг-стратегиями, направленными на снижение стресса у каждого из партнеров в отношениях и стабилизацию их.

Результаты показали, что диадические стратегии партнеров-мужчин обусловлены как их собственными характеристиками привязанности, так и характеристиками привязанности их партнерш. А также было выявлено влияние на совместный (общий) диадический копинг у женщин такой характеристики привязанности партнеров-мужчин, как *стремление к сближению.*

На поддерживающий диадический копинг мужчин отрицательно влияет их *амбивалентность* в привязанности при позитивном влиянии склонность их партнерш-женщин *«цепляться» за партнера*. Напротив, на негативный диадический копинг мужчин, помимо их собственной *фрустрации* в привязанности, негативно влияет *самоподдержка* в привязанности их партнера. Длительность отношений, а также *стремление к сближению* и «*цепляние» за партнера* в привязанности женщин позитивно влияет на общение мужчин со своими партнершами во время стресса, на что также негативно влияет *стремление к сближению* в привязанности мужчин. *Ревность* в привязанности женщин и ее склонность к *самоподдержке* повышают оценку мужчин диадического копинга, тогда как *амбивалентность* мужчин, напротив, ее снижает.

Компоненты привязанности влияют на диадический копинг, объясняя 14% - 39% дисперсии собственных копинг-стратегий и 18% - 34% дисперсии копинг-стратегий партнеров. Необходимо учесть, что привязанность – это только одна из характеристик близких партнерских отношений, то масштаб ее предикции довольно весом.

В исследовании нашла свое подтверждение гипотеза о влиянии на диадическое совладание субъекта как его собственных компонентов привязанности, так и характеристик привязанности его партнера. Так, компоненты ненадежной привязанности субъектов в диаде получили большее количество значимых влияний на диадические стратегии как их самих, так и их партнеров, по сравнению с компонентами надежной привязанности.

Влияние на диадическое совладание в близких отношениях характеристик собственной привязанности больше свойственно женщинам, нежели мужчинам, диадический копинг которых чаще определяется совокупностью как их собственных характеристик привязанности, так и компонентами привязанности их партнерш. А женщины выше оценивают совместные усилия диады, если их партнеры эмоционально близки с ними.

Однако количественно больше результатов предикции диадического копинга характеристиками привязанности другого партнера было получено для мужчины. Компоненты привязанности женщины влияют на то, насколько поддерживающим или негативным будет индивидуальный диадический копинг их партнера.

Наличие у женщины-партнерши компонентов ненадежных стилей привязанности (ревность, страх быть оставленным, самоподдержка) повышают оценку совместного диадического копинга у мужчины. А его собственная амбивалентность, характеризующая тревожный стиль привязанности, напротив, ее снижает. Самоподдержка женщины, снижает использование мужчиной делегированного индивидуального диадического копинга, но также снижает и использование негативного индивидуального диадического копинга в ее адрес. Возможно, это связано с тем, что автономность и независимость женщин неоднозначно воспринимается мужчинами – с одной стороны, препятствует критике, упрекам в адрес женщин, с другой стороны, снижает помощь и поддержку. Женщины с высокой самоподдержкой, в свою очередь, вероятно, более склонны к применению индивидуального совладания с ситуаций стресса.

На диадический копинг женщины влияют такие компоненты надежной привязанности мужчины, как стремление к сближению, доверие, отсутствие фрустрации. Таким образом, диадический копинг женщины позитивно связан с показателями как собственной надежной привязанности, так и надежной привязанности мужчин, за исключением компонента самоподдержки, который снижает их сообщение мужчинам о своем стрессе.

Полученные результаты о влиянии характеристик привязанности на стратегии диадического копинга в отношениях, согласуются с данными,

полученными ранее, относительно индивидуального совладающего поведения (Куфтяк, 2021). В то же время они расширяют представление о диадическом совладании в паре, раскрывая специфику его детерминации у каждого из партнёров. В частности, избегающий стиль привязанности, предполагающий дистанцирование, неумение справляться с собственными негативными переживаниями (Mikulincer, Shaver, 2007) как у мужчин, так и у женщин препятствует обсуждению стресса с партнером. Также он снижает у мужчин проявление инструментальной поддержки и принятие ее от Другого у обоих партнеров. У женщин оказание инструментальной поддержки партнеру в ситуации стресса и принятие ее от него усиливает надежная привязанность. Можно обозначить специфику данной диадической стратегии у партнеров в диаде, выраженную в предикции разными с стилями привязанности, в зависимости от половой принадлежности.

Интересный результат выявлен по стратегии когнитивной и эмоциональной поддержки. Тревожная привязанность у женщин и мужчин снижает проявление эмоциональной поддержки к партнеру в стрессовой ситуации, что вполне логично, так как субъект будет озабочен поиском подтверждения любви и внимания к себе, совладанием с собственными эмоциями (Mikulincer, Shaver, 2007). Однако у мужчины данная стратегия детерминируется не только собственными особенностями привязанности, но и особенностями тревожной привязанности партнерши. Тревожная привязанность партнерши, сигнализирующая мужчине о том, что она остро нуждается в его заботе и внимании, увеличит его стремление эмоционально поддержать партнершу, успокоить ее. Принятие эмоциональной поддержки от партнерши больше свойственно для мужчин с надежной привязанностью.

Низкая оценка эффективности диадического копинга как у мужчины, так и у женщины обусловлена тревожной (ненадежной) привязанностью, что связано с усилением стресса, ощущением собственной неэффективности и трудностями справиться с эмоциями у субъекта (Куфтяк, 2021). Но при этом оценка диадического копинга у мужчины прямо детерминирована ненадежной

привязанностью у женщины. Мужчина партнерши с тревожной или избегающей привязанностью выше оценивает их совместные усилия, направленные на диадическое совладание со стрессом.

Интересным является тот факт, что негативный диадический копинг субъекта детерминирован привязанностью только у мужчин. Причем избегающая привязанность самого мужчины его усилит, будет прямым следствием ее проявления в виде отказа признать потребности партнера и трудности в отношениях (Mikulincer, Shaver, 2007). Но проявление избегающей привязанности партнершей, ее дистанцирование привлекает внимание мужчины к ее состоянию и снижает негативный копинг у него. Негативный диадический копинг женщины в близких отношениях не сопряжен ни с индивидуальными ее особенностями привязанности, ни со стилем привязанности ее партнера.

Обратим внимание на стратегию Общение партнера во время стресса, большую выраженность которой отмечает мужчина, нежели женщина. Положительными предикторами данной стратегии у мужчин выступает надежная или тревожная привязанность у партнёрши. Отрицательным предиктором будет тревожная привязанность самого мужчины. Мужчина реагирует на сообщения партнерши о стрессе и трудностях, если у него не тревожная привязанность. Надежно привязанные или тревожно привязанные женщины более склонны разделять свои заботы и переживания с партнером, что он также отмечает. Тревожно привязанный мужчина менее чувствителен к сигналам партнерши о диадическом стрессе, так как сам находится в напряжении и тревоге, ориентирован на поиск поддержки, он просто не слышит ее.

Восприятие общего диадического копинга, характеризующего совместные действия партнеров, направленные на стабилизацию отношений и преодоление трудностей, обусловлено у женщины выраженностью надежной привязанности у партнера. То есть совместные действия в стрессовой ситуации у женщины предсказываются стилем привязанности ее партнера, а не индивидуальными особенностями ее собственной привязанности.

Предикция диадического копинга субъекта отношений характеристиками привязанности партнера подтверждает: диадическое совладание формируется в конкретной паре с учетом стилей привязанности обоих партнеров. При этом одни и те же диадические стратегии у мужчин и женщин могут быть сопряжены с совершенно разными особенностями индивидуальной привязанности и/или привязанности партнера. Индивидуальный стиль ненадежной (тревожной или избегающей) привязанности субъекта снижает интенсивность обращений к диадическому копингу, а надежный стиль привязанности обоих партнеров ее увеличивает.

Мужчина, чья партнерша проявляет ненадежную привязанность (тревожную или избегающую), чаще прибегает к продуктивному диадическому копингу, что позволяет справиться с негативными переживаниями и тревогой женщине (Lozano, et al., 2021), снизить стресс в отношениях и стабилизировать их. То есть продуктивный индивидуальный диадический копинг партнера будет одним из механизмов развития и поддержания отношений женщины с ненадежной привязанностью.

Необходимо отметить отсутствие влияния как собственного стиля привязанности, так и стиля привязанности партнера у мужчины и женщины в близких отношениях на восприятие и оценку «негативного диадического копинга партнера». Не установлено, что надежный, или избегающий, или тревожный стиль привязанности кого-либо из партнеров влияет на восприятие отказа от диадического копинга в отношениях. Вероятно, данная стратегия имеет иные предикторы.

Таким образом, характеристики романтической привязанности оказывают влияние не только на диадический копинг самого субъекта, но и на копинг-стратегии партнера. Диадический копинг партнеров имеет как схожие, так и специфические особенности у мужчины и женщины. В частности, одинаковые стратегии диадического копинга партнеров могут быть детерминированы различными комбинациями характеристик взрослой привязанности у мужчины по сравнению с женщиной.

Компоненты ненадежных стилей привязанности негативно влияют на собственный диадический копинг индивидуального субъекта отношений. Компоненты тревожной / избегающей привязанности у женщины стимулируют диадические стратегии совладания ее партнера. Надежная привязанность усиливает диадический копинг в близких отношениях у обоих партнеров. Гипотеза подтвердилась лишь частично.

У мужчины большее число диадических стратегий, чем у женщины детерминированы не только индивидуальной привязанностью, но и привязанностью партнерши. У женщины диадические стратегии обусловлены преимущественно собственными характеристиками привязанности.

Необходимо отметить тот факт, что со временем может происходить адаптация рабочей модели привязанности к конкретным отношениям и будет небольшая вариабельность характеристик привязанности, их интенсивности (Mikulincer, Shaver, 2007). Формирование диадического копинга в паре характеризуется процессуальностью и изменчивостью (Bodenmann, Randall, 2012). В связи с этим более детальную картину о сопряженности диадического копинга и стилей привязанности партнеров может обеспечить лонгитюдное исследование, а не срез.

Исследование 2. Сопряженность намерений и установок с диадическим копингом партнеров в отношениях (Екимчик О.А., 2024) Еще одна важная характеристика близких отношений – это установки на отношения, которые существуют у партнеров. При этом в концепции рисков и инвестиций (Goodfriend, Agnew, 2008), а также в теории самоопределения (La Guardia, Patrick, 2008) подчеркивается значимость обмена ресурсами партнерами в отношениях и ожиданиях от этих отношений, в отечественной психологии этот аспект отношений также разрабатывается (Поддубный, Поздняков, 2018). В данном случае речь идет о способах внутригруппового взаимодействия, которые готовы реализовать партнеры.

Цель: изучить, каким образом готовность к обмену ресурсами, ожидания от отношений, ролевая позиция в них определяют выбор и использование диадических копинг стратегий.

Выборку исследования составили 65 пар (N=130): 65 женщин в возрасте 18-66 лет (m(sd)=31,6 (11,2)) и 65 мужчин в возрасте от19 до 67 лет (m(sd)=34,3 (11,5)), состоящие в близких отношениях от полугода, средняя продолжительность отношений – 8,9 лет, стандартное отклонение – 9,9 лет. Все респонденты либо проживают совместно в незарегистрированном браке, либо находятся в зарегистрированном браке и проживают совместно. Участие в исследовании приняли жители г. Костромы и Костромской области, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, г. Нижнего Новгорода и г. Ярославля. Каждый респондент опрашивался индивидуально при личном контакте или посредством видеоконференции. Все респонденты дали информированное согласие.

Методы сбора эмпирических данных: анкета для сбора социально демографической информации; для измерения установок была использована Методика диагностики намерений и ожиданий в ситуации социального обмена с партнером по близким эмоциональным отношениям (С.Е. Поддубный, В.П. Позняков, 2018 г.), данный опросник позволяет измерить материальные и нематериальные намеренья респондентов, их ожидания в отношениях с помощью порядковой шкалы, также высчитываются вторичные коэффициенты: интенсивность намерений, интенсивность ожиданий, доминирующая направленность намерений, доминирующая направленность ожиданий, ролевая позиция при обмене материальными и нематериальными ресурсами. Для изучения совладающего поведения был использован Опросник диадического копинга (2008) Г. Боденманна, адаптированный Т.Л. Крюковой и О. А. Екимчик в 2017 году. Методы статистического анализа: описательная статистика, t-критерий Стьюдента для зависимых выборок, Критерий Вилкосона для зависимых выборок и непараметрический корреляционный анализ с помощью коэффициента Спирмена.

Результаты. Данные, полученные с помощью методики диагностики намерений и ожиданий – порядковые, а это накладывает свои ограничения на

использование статистических методов анализа. В частности, для сравнения и корреляций необходимо использовать непараметрические критерии, регрессионный анализ применять нельзя.

Анализ выраженности компонентов диадического копинга по опроснику Г. Боденманна (2008) показал, что все стратегии, коммуникация в стрессе и оценка находятся в пределах эмпирических норм, полученных при адаптации для русскоязычной выборки (Крюкова, Екимчик, 2017). Различий по полу между респондентами не выявлено.

Далее сопоставили установки на близкие отношения мужчин и женщин и выявили различия в материальных ожиданиях (T=-5,21 p=0,000), интенсивности ожиданий (T=-4,69 p=0,000), доминирующей направленности ожиданий (T=-4,37 p=0,000) и ролевой позиции при обмене материальными ресурсами (T=-4,90 p=0,000). Материальные ожидания в отношениях у женщин выше, чем у мужчин, также у женщин выше интенсивность ожиданий, чем у мужчин. Это вполне согласуется с устоявшимися взглядами на распределение ролей в отношениях, в браке в патриархальном, традиционном укладе, когда добытчиком, поставщиком материальных ресурсов и благ является мужчина. И данные взгляды вполне разделяются мужчинами, они их принимают, о чем свидетельствуют различия в ролевой позиции при обмене материальными ресурсами, где мужчина предпочитает чаще выступать «донором», добытчиком, нежели потребителем материальных благ. Но в то же время у мужчин преобладает чаще по сравнению с женщинами доминирующая направленность ожиданий в отношениях в виде нематериальных ресурсов, заботе, поддержке, любви. Что также согласуется с традиционным распределением ролей и функций в семье, когда женщина берет на себя функцию поддержки и заботы об мужчине, о детях.

Таким образом, были получены ожидаемые результаты относительно намерений и ожиданий в близких отношениях мужчин и женщин, которые соответствуют традиционному распределению ролей в браке. Надо обозначить, что корреляционных связей намерений и ожиданий с возрастом и стажем отношений не выявлено ни у мужчин, ни у женщин. Это некоторые устойчивые

характеристики, которые являются достаточно стабильными в близких отношениях партнеров.

Далее был проведен корреляционный анализ сопряженности установок с собственным диадическим копингом и диадическим копингом партнера у мужчин и женщин (таблицы 31-33).

Таблица 31

Сопряженность установок на близкие отношения женщины с ее диадическими копинг-стратегиями и восприятием диадического копинга партнера (n=65)

Название стратегии	Я НМ	Я М	МНЕ НМ	ИН	ДНО	РПМ
Информирование партнера о личном стрессе	0,60***	0,47***	0,45***	0,57***	0,41**	0,34*
Поддерживающий диадический копинг субъекта	0,53***	0,34*	0,35*	0,41**	0,38*	0,32*
Делегированный диадический копинг субъекта	0,32*	0,17	0,12	0,24	0,07	0,15
Негативный диадический копинг субъекта	-0,43***	-0,39**	-0,21	-0,45***	0,17	-0,39**
Общение партнера во время стресса	0,29	0,12	0,18	0,19	0,36**	0,22
Поддерживающий диадический копинг партнера	0,55***	0,44***	0,34**	0,51***	0,33**	0,32**
Негативный диадический копинг партнера	-0,43***	-0,43***	-0,26	-0,46***	0,19	-0,33**
Общий диадический копинг	0,41**	0,21	0,17	0,28	0,01	0,23
Оценка диадического копинга	0,58***	0,33**	0,32**	0,42**	-0,007	0,27

*Примечания: Я НМ- намерения в нематериальной сфере; Я М –намерения в материальной сфере; МНЕ НМ – ожидания в нематериальной сфере, ИН- интенсивность намерений; ДНО – доминирующая направленность ожиданий; РПМ – ролевая позиция при обмене материальными ресурсами. Уровни статистической значимости: * - p≤0,01; ** - p≤0,001; ***- p≤0,000*

Исходя из анализа корреляций, представленных в таблице 30, установки женщины на близкие отношения достаточно тесно коррелируют с ее стратегиями диадического копинга и восприятием копинга партнера. Инициатива в коммуникации при диадическом стрессе у женщины сопряжена прямыми средними и умеренными связями как с материальными, так и не материальными намереньями в отношениях, с ее нематериальными ожиданиями, интенсивностью намерений, доминирующей направленностью нематериальных ожиданий и ролевой позицией донора в материальных ресурсах. Аналогичные связи получены

с поддерживающим диадическим копингом как самой женщины, так и восприятием ее со стороны партнера. Чем ярче выражены установки у женщины, как материальные, так и нематериальные в отношениях, тем активней она будет оказывать поддержку своему партнеру в ситуации диадического стресса и чувствительней будет к его усилиям. Негативный диадический копинг самой женщины и восприятие его у партнера отрицательно связаны с установками женщины на отношения. При невысоком уровне материальных и нематериальных намерений, ожиданий от отношений у женщины, слабой их интенсивности и ролевой позиции потребителя, реципиента материальных благ она чаще будет проявлять отказ от диадических усилий в совладании с партнером и более чувствительна будет к его отказу от диадического копинга. У женщины будет выше отчужденность в ситуации диадического стресса.

Далее мы проанализировали связь установок мужчины на отношения с диадическим копингом женщины. Выявлена только одна прямая умеренная связь между интенсивностью намерений мужчины и поддерживающим диадическим копингом субъекта у женщины. Чем интенсивней мужчина выражает в отношениях свои материальные и нематериальные намеренья, тем чаще женщина будет проявлять поддержку ему в ситуации диадического стресса. Далее анализу был подвергнут диадический копинг мужчины и установки на близкие отношения мужчины и женщины (таблицы 32-33).

Таблица 32

Сопряженность установок на близкие отношения мужчины с его диадическими копинг-стратегиями и восприятием диадического копинга партнерши (n=65)

Название стратегии	Я НМ	Я М	ИН
Информирование партнера о личном стрессе	0,32*	0,28	0,34*
Поддерживающий диадический копинг субъекта	0,42***	0,30	0,41**
Негативный диадический копинг субъекта	-0,45***	-0,42**	-0,48***
Поддерживающий диадический копинг партнера	0,47***	0,35*	0,45***
Делегированный диадический копинг партнера	0,32*	0,30	0,35*
Общий диадический копинг	0,46***	0,36*	0,46***

*Примечания: Я НМ- намерения в нематериальной сфере; Я М –намерения в материальной сфере; ИН- интенсивность намерений; Уровни статистической значимости: * - p≤0,01; ** - p≤0,001; ***- p≤0,000*

Анализ результатов, представленных в таблице 31, позволяет констатировать, что связи намерений и ожиданий у мужчины с диадическим копингом и восприятием диадических усилий партнерши аналогичны тем, что были выявлены у женщины, но немного слабее по силе (все корреляции умеренные).

Таблица 33

Корреляции установок на близкие отношения у партнерши с диадическими копинг-стратегиями и восприятием диадического копинга мужчиной (n=65)

Название стратегии	Я НМ (ж)	Я М (ж)	МНЕ НМ (ж)	ИН (ж)	ИО (ж)
Информирование партнера о личном стрессе (мужчина)	0,32**	0,08	0,20	0,17	0,12
Поддерживающий диадический копинг субъекта (мужчина)	0,54***	0,42***	0,29	0,49***	0,27
Негативный диадический копинг субъекта (мужчина)	-0,39**	-0,27	-0,19	-0,34*	-0,14
Поддерживающий диадический копинг партнера (мужчина)	0,49***	0,36*	0,29	0,42***	0,29
Делегированный диадический копинг партнера (мужчина)	0,47***	0,34*	0,25	0,41**	0,27
Негативный диадический копинг партнера (мужчина)	-0,39**	-0,25	-0,17	-0,34*	-0,13
Общий диадический копинг (мужчина)	0,41**	0,28	0,15	0,36*	0,04
Оценка диадического копинга (мужчина)	0,47***	0,37**	0,32*	0,42**	0,34*

Примечания: Я НМ (ж)- намерения в нематериальной сфере (женщина); Я М (ж) –намерения в материальной сфере (женщина); МНЕ НМ – ожидания в нематериальной сфере (женщина); ИН- интенсивность намерений (женщина); ИО –интенсивность ожиданий (женщина).
*Уровни статистической значимости: * - p≤0,01; ** - p≤0,001; ***- p≤0,000*

Материальные и нематериальные намеренья мужчины усиливают его диадические копинг-стратегии, направленные на совладание со стрессом, которому подвергается диада. Также важную роль играет интенсивность намерений мужчины: чем больше она выражена, тем активней он вовлекается в диадический копинг. Невыраженные материальные и нематериальные намеренья либо слабая интенсивность намерений мужчины в целом будет активизировать его негативный диадический. Подобные результаты получены и у женщин. Невыраженные установки, а именно намеренья вкладывать материальные и нематериальные ресурсы в отношения приводят к тому, что в ситуации диадического стресса партнер воспринимается как дополнительный источник напряжения и угрозы и

человек от него дистанцируется, целостность отношений может быть нарушена. Необходимо отметить, что у мужчин общий диадический копинг связан как с материальными, так и нематериальными намереньями, их интенсивностью. Стремление мужчины вкладывать в отношения материальные и нематериальные ресурсы способствует его активному включению в совместное совладание с диадическим стрессором, который несет угрозу отношениям. В данном случае это напрямую подтверждает концепцию инвестиций и рисков в развитии отношений (Goodfriend, Agnew, 2008). Стоит отметить, что интенсивность намерений материальных и нематериальных женщины, ее ожиданий в отношении нематериальных ресурсов от мужчины коррелируют с диадическим копингом мужчины и его восприимчивостью к вкладу партнерши в совместное совладание. Связи более тесные, чем с собственными установками мужчины на отношения. Оценка эффективности диадического копинга мужчиной тесно связана с интенсивностью и намереньями женщины, как материальными, так и нематериальными, а также с ее ожиданиями любви и заботы со стороны мужчины, интенсивностью ожиданий в целом. В отношении негативного диадического копинга связи получились аналогичные: невыраженные нематериальные намеренья женщины или же слабая их выраженность будут усиливать негативный диадический копинг мужчины и повышать чувствительность к его проявлению женщиной. Слабые намеренья женщины в нематериальной сфере способствуют отчуждению мужчины в ситуации диадического стресса.

Таким образом, включенность в отношения мужчиной и женщиной, которая отражается в их установках готовности к обмену материальными и не материальными ресурсами, их ожиданиями от отношений, способствует продуктивному диадическому совладанию. Снова прослеживается закономерность, которая была выявлена в отношении экзистенциальной мотивации и романтической привязанности как факторов диадического копинга. Диадический копинг мужчины и его восприимчивость к усилиям партнерши обусловлен установками женщины на отношения. Женщина и ее вклад в

отношения, ее поведение в отношениях и взаимодействие с мужчиной обуславливают его стратегии совместного совладания или отказ от них.

Исследование 3. Совокупное влияние индивидуальных особенностей партнеров и характеристик их отношений на диадический копинг (Екимчик О. А., Суворкина Л.А., 2024). Цель: выявить, каким образом близость, уважение, диадическая согласованность и установки на отношения влияют на диадический копинг партнеров.

Методы сбора эмпирических данных: анкета для выявления особенностей близких отношений и социально-демографической информации; для изучения адаптации партнеров близких отношений друг к другу использовалась Шкала диадической согласованности (DAS, Dyadic Adjustment Scale, G.B. Spanier, 2018 г.); для выявления установок респондентов на близкие отношения применялась Методика диагностики намерений и ожиданий в ситуации социального обмена с партнером по близким эмоциональным отношениям (С.Е. Поддубный, В.П. Позняков, 2018 г.); уважение как характеристика близких отношений подчеркивает ценность и значимость партнера, установка на отношение с ним как заслуживающим доверие человеком (Frei, Shaver, 2002). Для измерения уважения была использована Шкала уважения к партнеру в близких отношениях Ф.Р. Шейвер, Дж. Р. Фрей (The Respect for Partner Scale, J.R. Frei, P. R. Shaver, 2002; апробирована О.А. Екимчик, Л.А. Суворкиной в 2024 году. Для измерения близости в отношениях была использована методика «Включенность Другого в шкалу собственной Я-концепции» (IOS, Inclusion of Other in the Self Scale: A. Aron, E. Aron, D. Smollan, 1992). Диадический копинг измерялся с помощью опросника диадического копинга (DCI, Dyadic Coping Inventory, 2008) Г. Боденманна в адаптации Т. Л. Крюковой, О. А. Екимчик, 2017). Статистический анализ данных был сделан с помощью описательной статистики и множественного регрессионного анализа.

Выборка: 35 пар (N=70 человек) в возрасте от 20-65 лет; средний возраст - 36,5. Все участники на момент проведения исследования состояли в близких отношениях, длящихся не менее 1.5 лет, проживали совместно в

незарегистрированных отношениях либо проживали совместно в зарегистрированном браке. Средний стаж близких отношений 11,7 лет. Исследование проводилось с каждым участником индивидуально посредством видеоконференции или личной встречи, все респонденты дали информированное согласие. В исследовании приняли участие респонденты, проживающие Костромской области и городах: Кострома, Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород.

Результаты. Сопоставление и анализ анкет респондентов дает представление об общей характеристике близких отношений в диаде. Исходя из полученных результатов, можно сделать следующие выводы: в выборке встречается больше пар, которые считают, что их отношения гармоничные и имеют хорошее качество 71,43% диад. Также встречаются пары, которые оценили свои отношения по-разному 20% и 8,57% оценили их как неудовлетворительные. Далее проанализировали результаты по опроснику на измерение диадической согласованности, который отражает удовлетворенность партнеров отношениями и качество близких отношений (таблица 34).

Таблица 34

Характеристика диадической согласованности в близких отношениях (N=70)

Название шкалы	Результаты эмпирического исследования (n=70)		Эмпирические нормы при адаптации (n=90)	
	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)
“Согласие”	22, 40	3, 87	24,44	3,51
“Удовлетворенность отношениями”	14, 90	2, 31	26,36	3,09
“Сплоченность”	13,14	3, 80	15,53	3,57
“Эмоциональная экспрессия”	9, 06	2, 17	9,94	1,67

На основании сопоставления полученных данных в текущем эмпирическом исследовании с результатами адаптации методики (Айвазова и др., 2020), можно утверждать, что характеристики отношений – Согласие, Сплоченность, Эмоциональная экспрессия – находятся в пределах нормативных.

Удовлетворенность отношениями ниже нормы, что соответствует результатам анкеты, по который получилось, что порядка 29% респондентов не удовлетворены отношениями, рассматривают их как дисгармоничные, несбалансированные.

Далее была проанализирована характеристика Близость, а именно оценка ее самим респондентом, а также оценка близости в отношениях с точки зрения партнера (таблица 35).

Таблица 35

Характеристика близости в отношениях (N=70)

Название шкалы	Среднее (M)	SD
Близость	4,97	1,59
Близость моего партнёра	5,09	1,50

Оценка близости в паре в целом по выборке, исходя из полученных данных, в норме, говорит о наличии общего психологического пространства отношений, которое воспринимается обоими партнерами как значимое. Но в то же время не происходит слияния партнеров полностью, у каждого есть еще собственное пространство личности, которое позволяет развиваться как самому человеку, так и отношениям, в которые он включен.

Далее данные были проверены на соответствие закону нормального распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Не смотря на высокую чувствительность его к отклонениям, оцениваемые параметры соответствуют закону нормального распределения. Для реализации цели был использован множественный регрессионный анализ. В качестве зависимых переменных выступали характеристики диадического копинга респондентов, в качестве независимых переменных анализировались: уважение, диадическая согласованность и ее компоненты, установки на близкие отношения, сама близость непосредственно, то есть компоненты социально-психологического фактора диадического копинга в близких отношениях. В качестве контроля переменных возраст респондентов, возраст партнера и стаж отношений также были включены в число предикторов, но ни в одну модель они не вошли со статистически значимыми коэффициентами.

Было установлено, что на инициацию коммуникации в ситуации диадического стресса оказывает влияние установка «уровень намерений в нематериальной сфере» (R=0,48 R^2=0,23 p=0,000). Данная регрессионная модель объясняет 23% дисперсии зависимой переменной информирование партнера о личном стрессе. При намеренье делиться с партнером любовью, заботой нежностью и тому подобное (β=0,428 p=0,000) оказывает прямое влияние, усиливая диадическую копинг-стратегию информирование партнера о личном стрессе. В данном случае находит отражение установка «делить печали и радости» с партнером.

Выявлено, что на поддерживающий диадический копинг субъекта оказывает влияние следующая совокупность предикторов: Сплоченность, Близость, (R=0,73 R^2=0,53 p=0,001). Данная регрессионная модель объясняет 53% дисперсии зависимой переменной (поддерживающий диадический копинг субъекта), что является довольно весомым результатом и указывает на важность данных предикторов в отношении этого компонента диадического копинга. При этом Сплоченность (β=,55 p=0,000) и Близость (β=0,32 p=0,001) оказывают прямое влияние усиливая поддерживающий диадический копинг субъекта. При наличии общего психологического пространства, его значимости, совместном проживании позитивных эмоций, партнеры стремятся сохранить эти качества отношений, что проявляется в стремлении оказать поддержку в ситуации диадического стресса друг другу.

На чувствительность к поддерживающим усилиям партнера влияет следующая совокупность предикторов: уважение к партнёру, уровень намерений в нематериальной сфере, близость (R=0,81 R^2=0,66 p=0,01). Данная регрессионная модель объясняет 66% дисперсии зависимой переменной (поддерживающий диадический копинг партнёра). При этом уважение (β=0,51 p=0,000) и уровень нематериальных намерений (β=0,30 p=0,01), близость (β= 0,22 p=0,01) оказывают прямое влияние, усиливая восприимчивость к поддерживающему диадическому копингу партнёра. Готовность поделиться с партнером нематериальными ресурсами, а также уважение друг друга, усилят чувствительность к поддержке от

партнёра в ситуации диадического стресса, что связанно с ценностью отношений и партнеров друг для друга в диаде.

Также было установлено, что на делегированный диадический копинг субъекта оказывает влияние Сплоченность как характеристика диадической согласованности (R=0,29 R^2=0,09 p=0,01). Данная регрессионная модель объясняет 9% дисперсии зависимой переменной (делегированный диадический копинг субъекта), что говорит об относительно небольшом вкладе в ее изменчивость, но статистически значимом. Чем выше сплоченность в отношениях, тем охотней человек берет на себя обязанности партнера и его функции в ситуации диадического стресса, чтобы сохранить целостность и функциональность отношений.

Выявлено, что на общение партнера во время стресса оказывает влияние следующая совокупность предикторов: уважение к партнёру, удовлетворенность отношениями, интенсивность ожиданий (R=0,58 R^2=0,34 p=0,000). Данная регрессионная модель объясняет 34% дисперсии зависимой переменной (общение партнера во время стресса). При этом уважение к партнеру (β=0,47 p=0,000) и удовлетворенность отношениями (β=0,39 p=0,001), оказывают прямое влияние, а интенсивность ожиданий (β= -0, 28 p=0,01) – обратное влияние. Удовлетворенность отношениями и ценность партнера в отношениях делает человека более восприимчивым к его сообщениям о стрессе, напряжении в отношениях, что помогает выстроить необходимую коммуникацию для диадического копинга. Интенсивность ожиданий от отношений, стремление больше получать, чем отдавать как в материальном, так и нематериальном плане, наоборот, ухудшает качество коммуникации и восприимчивость к сообщениям партнера о напряжении.

Исходя из полученных результатов, на восприимчивость к делегированному диадическому копингу партнера влияет следующая совокупность предикторов: уважение, согласие (R=0,44 R^2=0,19 p=0,02). Данная регрессионная модель объясняет 19% дисперсии зависимой переменной (делегированный диадический копинг партнера). При этом уважение (β=0,48 p=0,000) оказывает прямое влияние, а согласие (β= -0,29 p=0,02) – обратное влияние и снижает чувствительность к

делегированному диадическому копингу партнера. Высокая ценность партнера в отношениях и доверие к нему позволяют респонденту заметить, когда партнер берет на себя обязанности и функции респондента, чтобы снизить нагрузку во время стресса. Согласие, предполагающее совместные решения и действия по всем пунктам жизнедеятельности диады, эту чувствительность будет понижать, так как действия партнера воспринимаются не как делегированный копинг партнера, а как естественная и единственно возможная реакция в данной ситуации. При высоком согласии у партнеров могут быть нарушены границы в отношениях и нечеткость распределения ролевой нагрузки в диаде.

Очень важные результаты получены в отношении общего диадического копинга, на него оказывает влияние следующая совокупность предикторов: уважение к партнёру, близость и сплоченность ($R=0,76$ $R^2=0,58$ $p=0,01$). Данная регрессионная модель объясняет 58% дисперсии зависимой переменной (общий диадический копинг), что является очень весомым и значимым результатом. Получается, что большую долю дисперсии общего диадического копинга объясняют данные характеристики близких отношений партнеров. При этом уважение ($\beta=0,36$ $p=0,002$) и сплоченность ($\beta=0,28$ $p=0,01$), близость ($\beta= 0,31$ $p=0,001$), оказывают прямое влияние. Уважение и близость, высокая адаптивность (согласованные пары) повышает вероятность использования общих совместных стратегий для совладания с диадическим стрессором. Общий диадический копинг, совместные усилия партнеров во много определяются качеством их отношений.

Интересные результаты получены относительно оценки продуктивности диадического копинга, оказывает влияние следующая совокупность предикторов: уважение, доминирующая направленность намерений, удовлетворенность отношениями, восприятие близости партнером и стаж отношений ($R=0,78$ $R^2=0,61$ $p=0,04$). Данная регрессионная модель объясняет 61% дисперсии зависимой переменной, указывая, что оценка эффективности диадического копинга партнерами в отношениях сопряжена с характеристиками отношений, а также их длительностью. При этом уважение ($\beta=0,72$ $p=0,000$), доминирующая направленность намерений ($\beta=0,19$ $p=0,02$), удовлетворенность отношениями

(β=0,19 p=0,03), восприятие близости партнером (β=0,19 p=0,04) и длительность отношений (β=0,25 p=0,003) оказывают прямое влияние, повышая оценку эффективности диадического копинга. Ценность партнера, его усилий, преобладание стремлений делиться нематериальными ресурсами и время, проведенное вместе, учат респондентов ценить совместные действия в борьбе со стрессорами, которые воздействуют на отношения как извне, так и изнутри.

Таким образом, результаты третьего исследования подтвердили весомость вклада социально-психологического фактора в диадический копинг партнеров. Стоит подчеркнуть вклад такой переменной как уважение, которая, к сожалению, часто игнорируется при анализе отношений, а также сплоченности, как группового психического состояния и близости в отношениях. Романтическая привязанность к партнеру, установки обмен ресурсами и ожидания от отношений вкупе с уважением к партнеру объясняют выраженность как индивидуальных стратегий диадического копинга, так и совместных, раскрывают механизм его оценки. Описанные в данном параграфе характеристики близких отношений, предсказывающих диадический копинг, дополняют и расширяют уже имеющийся список (Bodenmann, et al., 2019, Крюкова, Екимчик, Опекина, 2019).

5.4.3. Социокультурный фактор диадического копинга

Проблема влияния социокультурного фактора диадического копинга достаточно очевидна, о чем свидетельствуют многочисленные адаптации опросника диадического копинга на разные языки и масштабные кросскультурные исследования (Randall, et al., 2022). Особое внимание этому фактору уделяется в концепции семейно-культурного совладания (Kayser, Revenson, 2016). Предлагается учитывать следующие параметры: семейные границы, гендерные роли, контроль и независимость, обусловленные культурой.

В рамках этого исследования в качестве социокультурного фактора рассматривается трансформация социальной среды под влиянием развития технологий и возникновение новых контекстов и новых феноменов, например,

фаббинг и его влияние на диадический копинг партнеров (исследование 1), влияние сиблинговых отношений и наличие сиблинга на диадический копинг партнеров (исследование 2).

Исследование 1. Влияние фаббинга на диадический копинг (Екимчик О. А., 2023 г). В современном мире постепенно меняется представление о фаббинге как результата зависимости от Интернета и гаджетов (Karadağ, et al., 2015; Roberts, David, 2015; Екимчик, 2019), сдвигаясь к полюсу нормативности такого поведения, в силу большей вовлеченности людей в виртуальную среду с помощью смартфонов и других технических приспособлений (Chotpitayasunondh, 2018). Фаббинг постепенно становится новой социокультурной нормой общения, но утратил ли он при этом свою стрессогенность, в том числе для партнеров близких отношений (Крюкова, Екимчик, 2018)? Следовательно, можно рассматривать фаббинг в близких отношениях не как ситуационный, а как социокультурный фактор диадического стресса и диадического копинга. Это новая форма поведения в межличностной коммуникации, которая может встречаться и в близких отношениях партнеров.

Цель: изучить фаббинг (его проявление и восприятие) в близких отношениях как социокультурный предиктор диадического копинга.

Выборка: 40 диад в близких партнерских отношениях (n=80), возраст респондентов 18-50 лет. Длительность отношений: от 0,25 года до 24 лет, по форме отношений 13 пар регулярно встречаются, но не проживают совместно; 10 пар проживают совместно в незарегистрированных отношениях и 17 пар в официальном браке. Все респонденты являются активными пользователями гаджетов. Все дали добровольное информированное согласие. Опрос проводился лично с каждым респондентом.

Методы сбора эмпирических данных: для измерения диадического копинга партнеров был использован Опросник диадического копинга (Bodenmann, 2008) адаптированный Т.Л. Крюковой и О.А. Екимчик в 2017 году. В данном исследовании апробированы две новые методики измерения фаббинга во взаимодействии людей как новой социальной нормы, а не следствия зависимого

поведения, которые очень хорошо себя зарекомендовали: Генеральная шкала фаббинга (GPS, Chotpitayasunondh, Douglas, 2018) и Генеральная шкала воспринимаемого фаббинга (GSBP, Chotpitayasunondh, Douglas, 2018). Для математической обработки был применен регрессионный анализ.

Результаты. Не выявлено статистически значимых различий между мужчинами и женщинами в проявлении и восприятии фаббинга как новой социокультурной нормы поведения. Выраженность диадического копинга у респондентов соответствует нормативным значениям. Для реализации цели статистическая обработка проводилась с помощью множественного регрессионного анализа. Независимыми переменными были проявления и восприятия фаббинга партнерами в близких отношениях в ходе непосредственного взаимодействия друг с другом, зависимыми переменными были стратегии диадического копинга (таблицы 36-37). Фаббинг в близких отношениях партнеров так или иначе влияет диадический копинг женщины, объясняя от 12% до 51 % дисперсии выраженности стратегий и восприимчивость к усилиям партнера. Вполне логичным является тот факт, что фаббинг не влияет на восприимчивость к сообщениям партнера о стрессе у женщины, так как в данном случае фаббинг в общении с партнером как раз и выступает предметом конфликта.

Таблица 36

Влияние проявления и восприятия фаббинга партнерами в близких отношениях на диадический копинг женщины

Предикторы	Зависимая переменная	R^2	β
Игнорирование (женщина)	Информирование партнера о стрессе	0,47	-0,73**
Самоизоляция (женщина)			-0,33*
Воспринимаемая норма (женщина)			0,41*
Межличностный конфликт при восприятии фаббинга (мужчина)	Поддерживающий диадический копинг субъекта	0,34	-0,58**
Самоизоляция (женщина)	Делегированный диадический копинг субъекта	0,12	-0,34*
Игнорирование (женщина)	Негативный диадический копинг субъекта	0,40	0,32*
Межличностный конфликт при восприятии фаббинга (мужчина)			0,47**
Номофобия (женщина)			-0,34*

Продолжение таблицы 36

Предикторы	Зависимая переменная	R^2	β
Самоизоляция (женщина)	Поддерживающий диадический копинг партнера	0,36	-0,33*
Игнорирование (женщина)			-0,65**
Воспринимаемая норма (женщина)			0,39*
Игнорирование (женщина)	Делегированный диадический копинг партнера	0,20	-0,47**
Игнорирование (женщина)	Негативный диадический копинг партнера	0,26	0,74**
Воспринимаемая норма (женщина)			-0,48*
Игнорирование (женщина)	Общий диадический копинг	0,51	-0,52**
Самоизоляция (женщина)			-0,48**
Игнорирование (женщина)	Оценка диадического копинга	0,39	-0,44**
Самоизоляция (женщина)			-0,42**

*Примечания: * уровень значимости- p<0,005*

*** уровень значимости - p<0,01*

Восприятие женщиной фаббинга в отношениях как новой социальной нормы обладает прямой предикцией для инициирования ею стрессовой коммуникации и поддерживающего копинга субъекта и обратной для негативного диадического копинга субъекта. Если женщина считает, что отвлечение партнера на гаджет в процессе общения – это нормальное поведение, а не пренебрежение к ней, то чаще выступает коммуникатором в диадическом стрессе и оказывает поддержку мужчине, не игнорируя, не обесценивая его. Выраженность и интенсивность чувства игнорирования в восприятии фаббинга партнера у женщины предсказывает использование негативного диадического копинга партнера и субъекта, оказывая положительное влияние; отрицательное влияние выявлено в отношении информирования о стрессе, общего диадического копинга, оценки его продуктивности, чувствительности к поддержке партнера и делегированию им обязанностей. Самоизоляция с помощью фаббинга женщиной негативно влияет на коммуникацию в ситуации диадического стресса и продуктивные стратегии диадического копинга, понижает оценку продуктивности совместных усилий с партнером. Несмотря на то, что самоизоляция женщиной – это способ дистанцирования в отношениях, отчуждения от партнера, прямого влияния на негативный копинг не установлено. Номофобия у женщины, то есть осознание ей проблем в общении при регулярном отвлечении на гаджет, отрицательно влияет на

негативный диадический копинг. Кроме того, установлено, что восприятие фаббинга партнером, а именно конфликтного поведения при отвлечении партнерши на гаджет, понижает у женщины поддержку в его адрес в ситуации диадического стресса и усиливает негативный диадический копинг. В данном случае можно констатировать конфликт в диаде и усиление диадического стресса, а не совместное совладание с ним.

Стоит отметить: у женщины в отношении большинства стратегий диадического копинга предсказательной силой выступают именно ее проявление и восприятие фаббинга. То есть в очередной раз подтверждается закономерность, что диадический копинг женщины по большей части определяется ее индивидуальными особенностями и установками на близкие отношения, на взаимодействие с партнером.

Анализ предикции проявления и восприятия фаббинга партнерами в близких отношениях на диадический копинг мужчины (таблица 37) установил следующие интересные факты. Подтверждено влияние проявления и восприятия фаббинга в отношениях на восемь стратегий диадического копинга мужчины, объясняющее от 13 до 65% дисперсии. Причем так же, как и у женщин, наибольшую дисперсию совместного общего диадического копинга объясняет проявление и восприятие фаббинга в отношениях.

Таблица 37

Влияние проявления и восприятия фаббинга партнерами в близких отношениях на диадический копинг мужчины

Предикторы	Зависимая переменная	R^2	β
Игнорирование (женщина)	Поддерживающий диадический копинг субъекта	0,21	-0,46**
Игнорирование (женщина)	Делегированный диадический копинг субъекта	0,17	-0,41**
Самоизоляция (мужчина)	Негативный диадический копинг субъекта	0,23	0,52**
Воспринимаемая норма (женщина)			-0,34*
Самоизоляция (женщина)	Общение партнера во время стресса	0,32	-0,72**
Воспринимаемая норма (мужчина)			0,62**
Межличностный конфликт при восприятии фаббинга (мужчина)	Поддерживающий диадический копинг партнёра	0,13	-0,36*

Продолжение таблицы 37

Предикторы	Зависимая переменная	R^2	β
Самоизоляция (мужчина)	Негативный диадический копинг партнёра	0,25	0,34*
Самоизоляция (женщина)			0,31*
Межличностный конфликт при восприятии фаббинга (мужчина)	Общий диадический копинг	0,65	-0,97**
Игнорирование (женщина)			-0,46**
Воспринимаемая норма (мужчина)			0,40**
Межличностный конфликт при проявлении фаббинга (мужчина)			0,30*
Межличностный конфликт при восприятии фаббинга (мужчина)	Оценка диадического копинга	0,33	-0,58**

*Примечания: * уровень значимости- p<0,005*

*** уровень значимости - p<0,01*

Восприятие фаббинга как нормативного поведения положительно влияет на следующие стратегии мужчины: общий копинг и общение партнера во время стресса. Интересно, если женщина воспринимает фаббинг партнера как нормальное поведение, то мужчина реже прибегает к негативному диадическому копингу. Фаббинг как самоизоляция мужчины или его партнерши в близких отношениях предсказывает негативный диадический копинг, а также говорит о нарушении коммуникации в ситуации диадического стресса. Усиление чувства игнорирования у партнерши при восприятии отвлечения мужчины на гаджет понижает его продуктивные диадические копинг-стратегии (поддерживающий, делегированный копинг субъекта и общий диадический копинг). Конфликтное поведение мужчины при проявлении фаббинга его партнершей отрицательно влияет на его включенность в диадический копинг. Он ниже оценивает продуктивность совместных усилий, меньше вкладывается в общие действия, при этом подчеркивая отсутствие поддержки со стороны партнерши и ее нежелание делегировать ему обязанности.

Следовательно, если партнеры в близких отношениях воспринимают фаббинг как новую социальную норму, то это способствует продуктивному диадическому копингу. И наоборот, восприятие фаббинга как пренебрежения в ситуации непосредственного общения снижает их вклад в диадическое совладание и оценку продуктивности совместных усилий.

На диадический копинг мужчины и его восприимчивость к усилиям совместного совладания партнерши оказывает влияние позиция женщины в отношении фаббинга, это прослеживается в шести стратегиях из восьми. Причем чаще позиция партнерши в отношении фаббинга как пренебрежения снижает продуктивные диадические стратегии мужчины.

Диадический копинг мужчины более чувствителен к внутригрупповым процессам, чем женщины. Диадический копинг женщины больше ориентирован на ее собственную оценку и восприятие ситуации взаимодействия в диаде. Если отвлечение на гаджет не вызывает у партнеров в близких отношениях чувства игнорирования и пренебрежения, то фаббинг повышает продуктивность диадического копинга. В тех случаях, когда фаббинг воспринимается негативно (вызывает чувство игнорирования, проявление конфликтного поведения) или служит способом дистанцироваться от партнера путем самоизоляции, то это снижает продуктивность диадического копинга и его оценки, а также указывает на отказ от совместного совладания, обострение конфликта в отношениях и их стрессогенность.

Исследование 2. Влияние сиблинговых отношений и наличия сиблинга на диадический копинг партнеров (реализовано совместно с Жеронкиной Д.Р., 2022).

Как уже отмечалось ранее, диадический копинг подвержен влиянию социокультурного контекста. Кроме того, навыки диадического копинга у человека начинают складываться до того момента, когда он вступил в близкие партнерские отношения. Возникло предположение о том, что ранние сиблинговые взаимодействия (Ситников и др., 2019), которые сопряжены с эмоциональной насыщенностью, значимостью и интенсивными внутригрупповыми процессами, могут накладывать отпечаток на диадический копинг человека во взрослом возрасте в близких партнерских отношениях.

Цель: выявить влияние опыта сиблинговых отношений на диадическое совладающее поведение человека в близких отношениях.

Выборка: в исследовании добровольно приняли участие 76 человек (42 женщины и 34 мужчины) в возрасте от 19 до 55 лет (m=28,4 Sd=8,3), состоящие в

близких отношениях. При уточнении формы отношений выяснено, что 50% состоят в браке, 26% – проживают раздельно с партнером, 24% -проживают вместе со своим партнером. Стаж отношений варьируется от полугода до 24 лет. У большей доли испытуемых (72%, n=55) есть опыт сиблинговых отношений, у остальных (28%, n=21) таковой отсутствует. Методы сбора эмпирических данных: анкета получения социально-демографической информации; для изучения опыта сиблинговых отношений была использована Шкала сиблинговых отношений на протяжении жизни (Riggio, 2000) в адаптации О.В. Алмазовой 2014; для оценки качества отношений использовали Шкалу оценки отношений, адаптированную О.А. Сычевым в 2016 году; совладающее поведение оценивалось следующими опросниками: гибкость копинга Опросником Самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E.A. и др., 2018 адаптированной О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой в 2020 году; диадический копинг – Опросником диадического копинга Г. Боденманна (2008), адаптированным О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой в 2017году. Статистический анализ данных включал в себя дескриптивную статистику, многофакторный дисперсионный анализ, множественный регрессионный анализ.

Результаты. С помощью дисперсионного анализа было установлено влияние наличия опыта сиблинговых отношений на совладающее поведение субъекта, а именно гибкость копинга, диадический копинг. В качестве группирующих факторов рассматривались переменные: пол и наличие опыта сиблинговых отношений. Установлено, что половая принадлежность человека совместно с наличием опыта сиблинговых отношений влияет на тип гибкости совладающего поведения: ситуационный копинг ($F=4,26$; $p=0,01$; $\eta^2=0,153$). Наиболее высокие показатели по использованию ситуационного копинга в близких отношениях отмечают женщины, имеющие сиблинга, а наиболее низкие значения по использованию ситуационного копинга отмечают мужчины, также имеющие сиблинга. Различие между мужчинами и женщинами, не имеющими сиблинга, в использовании ситуационного копинга не достигает статистической значимости (таблица 38, рисунок 15).

Таблица 38

Характеристика выраженности ситуационного копинга у мужчин и женщин, имеющих и не имеющих сиблингов

пол	Наличие сиблинга	Среднее значение	Стандартное отклонение
женщины	нет	4,06	0,53
	да	4,50	0,59
мужчины	нет	4,70	1,18
	да	3,83	0,95

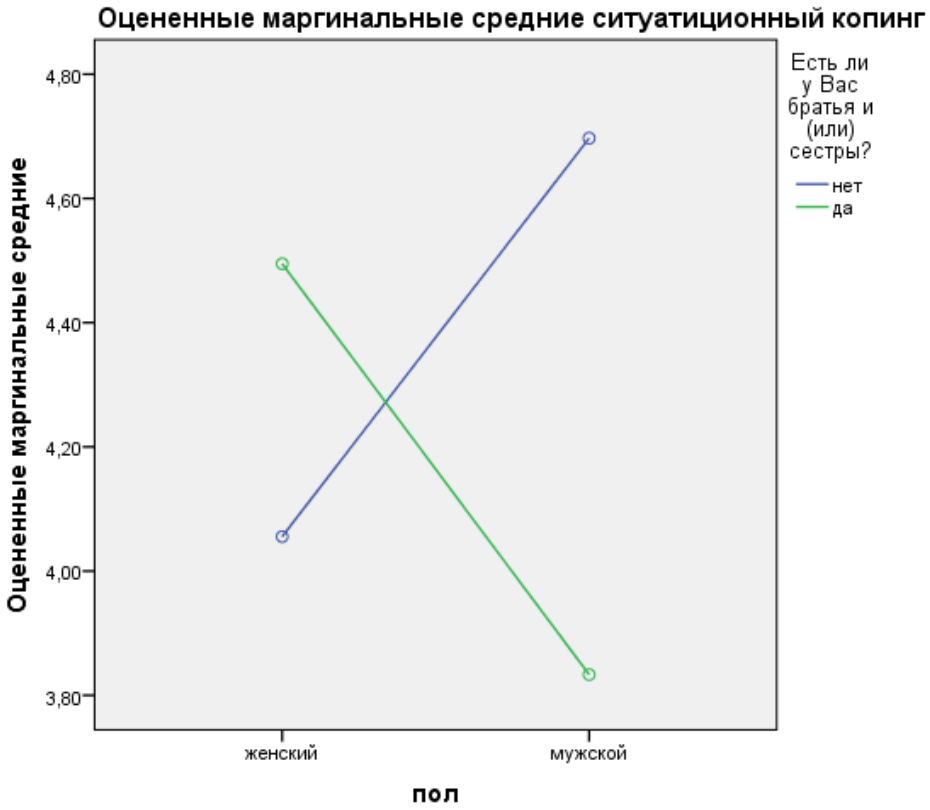


Рисунок 15. График средних значений, демонстрирующих влияние пола и сиблинга на использование ситуационного копинга в близких отношениях

Различия в социальной ситуации развития мужчин и женщин, связанные с ролевыми и гендерными ожиданиями в процессе взросления в семье и формирования совладающего поведения, способствуют тому, что у женщин формируется тип гибкости совладающего поведения «ситуационный копинг». Но анализируемые факторы объясняют лишь 15,3% дисперсии «ситуационного копинга», остальная часть дисперсии находится под влиянием других факторов. В отношении множественного и ригидного копинга совокупного влияния факторов не было установлено.

Далее было проанализировано диадическое совладание у мужчин и женщин, состоящих в близких отношениях, имеющих и не имеющих опыт сиблинговых отношений. В отношении общего диадического совладания, его оценки, а также диадических стратегий субъекта отношений влияния данных факторов не выявлено. Следовательно, вариабельность использования диадического копинга не обусловлена наличием опыта сиблинговых отношений и имеет другие детерминанты. Но установлены закономерности ($F=5,94$; $p=0,02$; $m_{есть}=2,53$; $m_{нет}=1,94$; $\eta 2=0,08$) в отношении восприятия негативного диадического копинга партнера в близких отношениях (рисунок 16).

Рисунок 16. Влияние наличия сиблинга и опыта сиблинговых отношений на восприятие негативного диадического копинга партнера

Мужчины и женщины, имеющие опыт сиблинговых отношений, сиблинга, реже воспринимают диадические стратегии партнера как негативный диадический копинг. И наоборот, мужчины и женщины, не имеющие сиблинга и опыта сиблинговых отношений, чаще воспринимают реакцию партнера в стрессовой ситуации как негативный диадический копинг (отказ от поддержки, ее формальность, пренебрежение к партнеру, избегание его). Вероятно, субъект,

имеющий опыт сиблинговых отношений, менее сосредоточен на себе и более чувствителен к переживанию стресса партнером, его реакциям.

В результате он реже воспринимает поведение партнера в ситуации диадического стресса как негативное, обесценивающее переживание самого субъекта. Этот факт подтверждается также выявленной закономерностью относительно стратегии «общение партнера во время стресса (таблица 39, рисунок 17).

Таблица 39

Характеристика общения партнера во время стресса у мужчин и женщин, имеющих и не имеющих сиблингов

пол	Наличие сиблинга	Среднее значение	Стандартное отклонение
женщины	нет	2,78	0,89
	да	3,52	0,60
мужчины	нет	3,79	0,67
	да	3,48	0,63

Установлено, что мужчины и женщины, имеющие сиблинга, с одинаковой частотой отмечают инициативу коммуникации партнером во время стресса ($F=4,27$; $p=0,01$; $\eta 2 =0,153$). Среди респондентов, не имеющих опыта сиблинговых отношений, общение партнера во время стресса чаще заявляют мужчины, нежели женщины. Женщины, имеющие опыт сиблинговых отношений, более чувствительны к вербальным сигналам партнера о переживаемом стрессе. Они чаще отмечают инициативу мужчины в обсуждении стрессовой ситуации, чем те женщины, что росли без сиблинга. Мужчины, независимо от наличия опыта сиблинговых отношений, указывают на инициативу партнерши в коммуникации в ситуации диадического стресса. Данная закономерность объясняет только 15,3% дисперсии «общение партнера во время стресса». Следовательно, наличие опыта сиблинговых отношений накладывает отпечаток на восприятие диадического копинга партнера в близких отношениях. Женщина становится более восприимчива к общению мужчины во время стресса, его переживаниям. Как мужчины, так и женщины, реже расценивают поведение партнера, напрямую не

направленное на из поддержку или совместное совладание, как отказ, обесценивание и избегание диадического стресса.

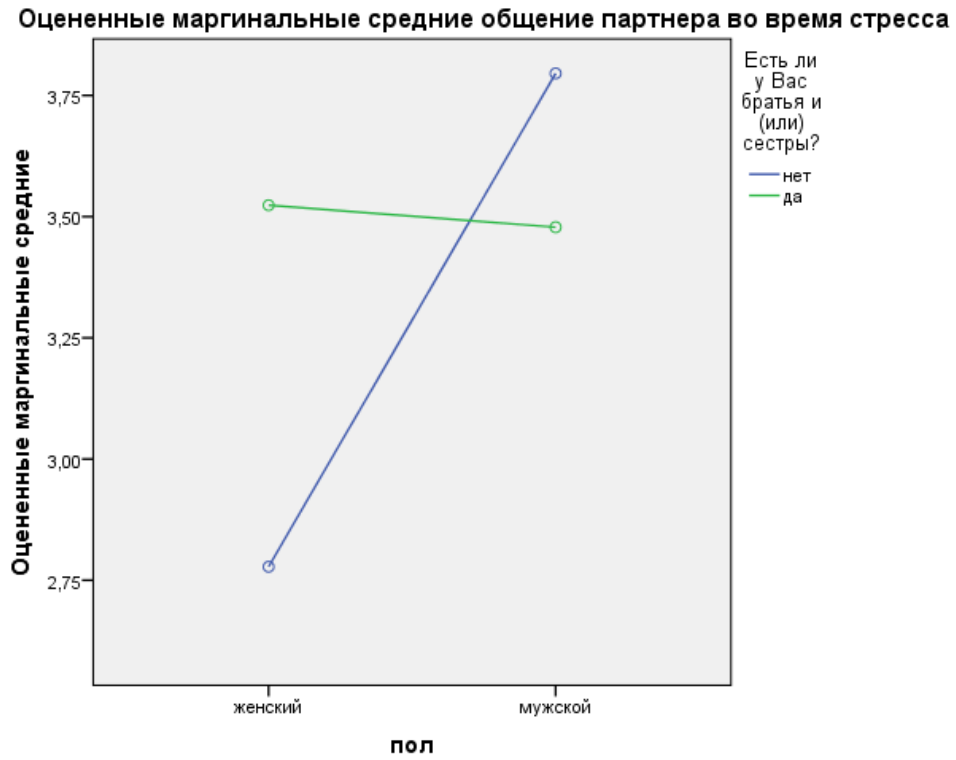


Рисунок 17. Влияние пола и наличия сиблинговых отношений на восприятие коммуникации партнера во время диадического стресса.

Следовательно, полученные результаты частично подтверждают гипотезу о том, что диадический копинг детерминирован сиблинговыми отношениями (проявлением социокультурного фактора). Наличие опыта сиблинговых отношений не определяет выбор и интенсивность диадических копинг-стратегий самого человека, но делает его более чувствительным к диадическому совладанию партнера во время стресса.

Таким образом, было установлено, что наличие опыта сиблинговых отношений оказывает влияние на гибкость копинга, на восприятие диадического копинга партнера в ситуации диадического стресса. При этом в отдельных случаях проявляется сопряженное влияние совместно с половой принадлежностью респондента. Выявленные случаи влияния объясняют относительно небольшие доли дисперсии копинга (0,06-0,153), что вполне логично, потому что опыт сиблинговых отношений может быть самый разнообразный. Необходимо учитывать не только наличие сиблинга, но и особенности отношений с ним.

Далее для установления предикции диадического копинга особенностями отношений с сиблингами (n=50) был проведен регрессионный анализ. Зависимой переменной выступали характеристики диадического копинга, предикторы были следующие: характеристики отношений с сиблингом в настоящее время и в детстве, возраст респондентов, статус отношений, удовлетворенность отношениями, воспринимаемый уровень стресса, гибкость совладающего поведения и субъективная оценка собственного ощущения счастья в настоящий момент времени. Был применен пошаговый метод включения переменных, как наиболее оптимальный. Получены следующие результаты.

На поддерживающий диадический копинг субъекта оказывают влияние (R=0,60; R^2=0,36; F=6,65; p=0,01) эмоциональное отношение к сиблингу в детстве (β=0,40; p=0,002), удовлетворенность (β=0,36; p=0,004) близкими отношениями с партнером и статус отношений (β= -0,31; p=0,01). Позитивные эмоционально теплые отношения с сиблингом в детстве и удовлетворенность близкими отношениями с партнером повышают поддерживающий копинг субъекта. Относительно формы отношений можно отметить, что партнеры на этапе романтических встреч или при совместном проживании без регистрации брака охотнее используют поддерживающий копинг в ситуации диадического стресса, чем находясь в браке.

Установлено влияние на негативный диадический копинг субъекта (R=0,48; R^2=0,23; F=6,79; p=0,01) его возраста (β=0,32; p=0,01) и эмоциональных отношений с сиблингом в детстве (β=-0,40; p=0,002). Более молодые респонденты с наличием опыта позитивных воспоминаний о сиблинговых отношениях реже прибегают негативному копингу субъекта, то есть более чувствительны к партнеру в состоянии диадического стресса, не пренебрегают его переживаниями и не избегают.

Установлено, что характеристика эмоциональные отношения с сиблингами в детстве (β=0,39; p=0,001) и оценка отношений (β=0,45; p=0,000) с партнером близких отношений предсказывают восприятие поддерживающего диадического копинга партнера (R=0,68; R^2=0,47; F=13,51; p=0,001). Позитивные оценки

сиблинговых отношений, положительные эмоции, пережитые в детстве, в совокупности с удовлетворенностью близкими отношениями в настоящем делают субъекта более чувствительным к партнеру, особенно к его эмоциональной и инструментальной поддержке в ситуации диадического стресса.

Присутствует предикция восприятия делегированного диадического копинга партнера ($R=0,43$; $R^2=0,18$; $F=11,79$; $p=0,001$) характеристикой взаимодействия с сиблингом в настоящее время ($\beta=0,43$; $p=0,001$). Чем конструктивнее взаимодействие с сиблингом в настоящее время, тем чаще субъект подмечает в близких отношениях усилия партнера снизить его функциональную и ролевую нагрузку, стремление взять на себя часть обязанностей. Вероятно, в некотором количестве диад опыт сиблинговых отношений является моделью взаимодействия с партнером. Но при этом доля объясненной дисперсии невелика, что говорит о наличии неустановленных предикторов.

Далее была оценена предикция общего диадического копинга партнеров ($R=0,56$; $R^2=0,32$; $F=5,13$; $p=0,03$). Установлено влияние характеристик взаимодействия с сиблингом в детстве ($\beta=0,44$; $p=0,001$) и самооценки счастья ($\beta=0,27$; $p=0,03$) в близких отношениях в настоящий момент. Оба предиктора оказывают прямое влияние, объясняя треть дисперсии общего диадического копинга. Опыт конструктивного взаимодействия в детстве с сиблингом и ощущение благополучия в настоящем в близких партнерских отношениях способствуют тому, что субъекты прикладывают больше совместных усилий для совладания с диадическим стрессом.

На оценку диадического копинга ($R=0,62$; $R^2=0,39$; $F=9,28$; $p=0,004$) оказывают влияние эмоциональное отношение к сиблингу в детстве ($\beta=0,42$; $p=0,001$) и оценка близких партнерских отношений ($\beta=0,35$; $p=0,004$). В данном случае оба предиктора оказывают прямое влияние на оценку диадического копинга. Воспоминания о позитивных переживаниях в детстве и удовлетворенность отношениями с партнером в настоящем повышают оценку совместного диадического копинга.

Таким образом, особенности отношений сиблингов в детстве и в настоящее время являются предикторами диадического копинга субъекта. Наиболее значимыми в данном случае являются позитивные эмоциональные отношения с сиблингом в детстве, так как эта характеристика оказывает влияние на отдельные диадические копинг-стратегии субъекта, а также на оценку диадического копинга. Важную роль играет опыт взаимодействия с сиблингом в детстве и в настоящее время выступая моделью для интеракций с партнером по близким отношениям.

При сопоставлении результатов дисперсионного и регрессионного анализа, в которых зависимой переменной выступал диадический копинг, установлено, что на диадический копинг партнеров оказывает влияние не только наличие или отсутствие опыта сиблинговых отношений, но и характер отношений с сиблингом в детстве и в настоящее время. Конструктивные отношения с сиблингом способствуют применению позитивного диадического копинга, деструктивные – негативному диадическому копингу. Для инициации коммуникации в ситуации диадического стресса и чувствительности к сообщениям партнера о нем достаточно иметь только опыт отношений с сиблингом. Для использования стратегий индивидуального и общего диадического копинга важны характеристики отношений с сиблингом, причем доля объясненной дисперсии возрастает до 18%-47%.

Обобщая, подчеркнем, что социокультурный контекст задает маркеры и модели поведения партнерам в близких отношениях, на которые они ориентируются в том числе и при диадическом совладании со стрессорами, влияющими на диаду. При анализе диадического копинга партнеров необходимо учитывать социокультурный контекст развития диадического копинга во всех трех аспектах: онтогенетическом, функциональном и ситуационном.

5.5. Диадический копинг как механизм становления совместности в близких отношениях и их стабилизатор

Каждый субъект, находящийся в близких партнерских отношениях с момента

возникновения и по мере их развития, функционирования всегда подвержен двум противоречащим друг другу тенденциям: 1) это стремление к близости и единению со значимым Другим (что способствует удовлетворению потребности в любви, принятии и принадлежности); 2) это стремление сохранить свою целостность как личность, индивидуальность, автономность, в том числе и находясь в отношениях. Данные тенденции способствуют возникновению напряжения в отношениях партнеров, нарушают их стабильность (Екимчик, и др. 2013, Екимчик, 2016). Кроме того, стрессоры воздействуют на партнеров и их отношения извне, оказывая разобщающее и разрушающее воздействие, последствия которого можно проследить косвенно по статистике разводов, обращений за психологической и психотерапевтической помощью после разрыва отношений. При этом часть близких отношений сохраняется, продолжает функционировать и партнеры ими удовлетворены. Следовательно, должен быть механизм, позволяющий преодолевать разрушающее воздействие внешних стрессоров и разобщающие внутренние тенденции, сохраняя отношения.

Гипотеза: общий диадический копинг в отношениях является механизмом становления совместности, способствует формированию чувства «мы» и стабилизирует близкие отношения.

Выборка: 171 пара состоят в близких отношениях от 3 месяцев до 15 лет (средняя продолжительность отношений – 3,3 года; стандартное отклонение- 3,93 года), включая 171 женщину (18-50 лет; m= 22,6) и 171 мужчину (18-49 лет; m=25). Опрос каждого партнера проходил индивидуально.

Методы сбора эмпирических данных: Опросник диадического копинга Г. Бонденманна в адаптации О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова; интервью; Методика «Включенность другого в шкалу собственной Я-концепции» (Aron, Smollan, 1992); Методика «Шкала оценки отношений» С. Хендрик (1998; адаптация О.А. Сычева, 2016); Шкала доверия (в адаптации Н.О. Белоруковой, 2008). Для статистического анализа данных и проверки гипотезы были использованы следующие методы: факторный анализ метод максимального правдоподобия, вращение варимакс; корреляционный анализ, множественный регрессионный анализ; дисперсионный

анализ. Обработка и интерпретация результатов произведены в соответствии со следующей логикой исследования: сначала с помощью факторизации шкал были получены оценки диадического копинга для пары, и значения факторов сохранены как переменные методом регрессии. Далее для определения предсказательной силы копинга в отношении удовлетворенности отношениями и их совместности был применен множественный регрессионный анализ. Для отражения динамичности совместного совладания партнеров был использован однофакторный дисперсионный анализ.

Результаты. В результате факторизации данных установлено, что КМО= 0,72, Критерий Бартлетта =460,3 $p<0,001$. Корреляционная матрица, лежащая в основе факторного анализа, содержит связи статистически достоверные, выборка адекватна для применения факторного анализа (таблица 40).

Таблица 40

Результаты факторизации совместных стратегий диадического копинга и их оценки в паре у мужчины и женщины

Название стратегии	Вклад женщины в общий диадический копинг (F 1)	Вклад мужчины в общий диадический копинг(F 2)	Коммуникация мужчины в диадическом копинге (F 3)
Общий диадический копинг (женщина)	0,96	–	–
Оценка диадического копинга (женщина)	0,71	–	–
Информирование о личном стрессе (женщина)	0,48	–	–
Общий диадический копинг (мужчина)	–	0,82	–
Оценка диадического копинга (мужчина)	–	0,80	–
Общение партнера в стрессе (мужчина)	–	0,49	–
Информирование о личном стрессе (мужчина)	–	–	0,51
Общение партнера в стрессе (женщина)	–	–	0,49
Вес фактора	*1,90*	*1,73*	*0,74*
% объясненной дисперсии	*23,8%*	*21,66%*	*9,30%*

В первый фактор с весом в 1,90 вошли переменные, характеризующие усилия женщины в совместном копинге, ее оценку общего копинга и инициативу в

коммуникации в состоянии диадического стресса. Данный фактор объясняет 23,8% накопленной дисперсии.

Второй фактор с весом 1,73 включает в себя переменные, характеризующие усилия мужчины в общем диадическом копинге, оценку эффективности совместных усилий и его восприимчивость к сигналам женщины о стрессе. Второй фактор объясняет 21,66 % накопленной дисперсии.

Третий фактор с весом всего в 0,74 и объясняющий 9,30 накопленной дисперсии включает в себя инициативу, информирование о личном стрессе мужчины и восприимчивость к этому женщины.

Таким образом, факторный анализ объясняет 54,74% накопленной дисперсии посредством выделения трех факторов: усилия женщины в общем диадическом копинге и ее оценка, усилия мужчины в общем диадическом копинге и его оценки, сообщения мужчины о переживаемом стрессе и восприимчивость к нему у женщины. Полученные результаты еще раз подтверждают идею, что инициатором коммуникации в ситуации диадического стресса выступает женщина. Ее сообщения о напряжении и переживаниях стимулируют не только ее вклад в общие диадические стратегии, но и вклад ее партнера. Однако стоит подчеркнуть, что по мере развития диадического копинга мужчина также подключается к коммуникации, инициирует ее, а партнерша воспринимает, это выступает отдельным фактором в структуре диадического копинга пары.

Затем были проанализированы связи выявленных факторов с негативным копингом в близких отношениях и его восприятием (таблица 41). Корреляционный анализ выявленных факторов вклада в общий диадический копинг мужчины и женщины позволил установить наличие отрицательных связей с негативным диадическим копингом. Причем эти связи у женщин теснее как с проявлением собственного негативного копинга, так и негативного копинга партнера, чем у мужчин. Но различия некритичны. Следовательно, выявленные факторы указывают преимущественно на позитивный общий диадический копинг, проявления диадой адаптивного поведения при воздействии стрессора и невыраженность негативного, отказ от совместного совладания и отчуждение

партнеров. Когда человек снижает свой вклад в общий диадический копинг пары, то он становится более чувствителен к проявлению негативного диадического копинга партнером, и сам склонен к его проявлению.

Таблица 41

Связи между вкладом субъекта в общий диадический копинг и проявлением негативного диадического копинга в паре

Название стратегии	Вклад женщины в общий диадический копинг (F 1)	Вклад мужчины в общий диадический копинг(F 2)
Негативный диадический копинг субъекта (женщина)	-0,51*	-0,22*
Негативный диадический копинг партнера (женщина)	-0,55*	-0,37*
Негативный диадический копинг субъекта (мужчина)	-0,36*	-0,34*
Негативный диадический копинг партнера (мужчина)	-0,23*	-0,33*

*Примечания: * уровень значимости- p<0,01*

Далее с помощью корреляционного и множественного регрессионного анализа было подтверждено предположение о роли копинга в становлении совместности и стабилизации отношений.

Как упоминалось ранее, продуктивность диадического копинга определяется не только высокими оценками партнеров совместных усилий, но и сочетанием двух характеристик, свидетельствующих о наличии позитивного результата диадических усилий, а именно длительность функционирования отношений и удовлетворенность ими партнеров.

Соответственно, в анализе становления совместности в близких отношениях оценивался стаж отношений, удовлетворенность отношениями партнеров и согласие их оценок, а также показатели доверия и близости в отношениях партнеров.

Выявлено достоверно значимое влияние на удовлетворенность отношениями у мужчины и женщины факторов общего диадического копинга (таблица 42).

Таблица 42

Предикция общего диадического копинга партнеров удовлетворенности в близких отношениях у мужчины и женщины

Предикторы	Зависимая переменная	R^2	β
Вклад женщины в общий диадический копинг (F 1)	Удовлетворенность отношениями (женщина)	0,43	0,65*
Вклад мужчины в общий диадический копинг(F 2)			0,30*
Вклад мужчины в общий диадический копинг(F 2)	Удовлетворенность отношениями (мужчина)	0,63	0,81*
Вклад женщины в общий диадический копинг (F 1)			0,26*

*Примечания: * уровень значимости- p<0,01*

На основе результатов множественного регрессионного анализа, представленного в таблице, можно заключить, что удовлетворенность близкими отношениями у партнеров обусловлена их совместными усилиями для совладания с диадическими стрессорами. Чем больше групповой субъект (диада) прилагает совместных усилий для совладания со стрессорами, тем выше будет удовлетворенность отношениями у каждого из партнеров. Важно подчеркнуть, что на удовлетворённость и мужчины, и женщины влияет именно совместность усилий обоих партнеров. Выявленные предикции объясняют 43% и 63% дисперсии удовлетворенности отношениями у женщины и мужчины соответственно. При этом инициатором коммуникации в стрессовой ситуации будет выступать женщина, а не мужчина. Коммуникация мужчины в ситуации диадического стресса не оказывает линейного достоверно значимого влияния. При этом установлено, что удовлетворённость отношениями у партнеров близких отношений прямо коррелирует друг с другом при высоком уровне статистической значимости (r=0,34 p<0,01). Таким образом, еще раз доказана продуктивность совместного диадического копинга для стабилизации близких партнёрских отношений.

Далее анализу были подвергнуты качественные характеристики отношений Близость (таблица 43) и Доверие (таблица 44). В данном случае необходимо отметить, что между психологической дистанцией (близостью) и общим диадическим копингом партнеров в отношениях есть сопряженность, но коэффициенты относительно невысокие хотя и положительные.

Таблица 43

Предикция общего диадического копинга партнеров в отношениях близости (включенности Я-концепцию) у мужчины и женщины

Предикторы	Зависимая переменная	R-квадрат	Бета
Вклад женщины в общий диадический копинг (F 1)	Близость (женщина)	0,04	0,22*
Вклад мужчины в общий диадический копинг(F 2)	Близость (мужчина)	0,24	0,37**
Коммуникация мужчины в диадическом копинге (F 3)			0,26**

*Примечания: * уровень значимости- p<0,05*
*** уровень значимости - p<0,01*

Причем у женщины отмечается сопряженность между ее вкладом в общий диадический копинг и ее оценкой психологической дистанции. У мужчины психологическая дистанция сопряжена как с его вкладом в общий диадический копинг, так и с его коммуникацией в ситуации диадического стресса. В данном случае полученные результаты можно объяснить нелинейностью связи между включенностью Другого в свою Я-концепцию и вкладом в общий совместный копинг.

Таблица 44

Предикция доверия в близких отношениях общим диадическим копингом партнеров

Предикторы	Зависимая переменная	R-квадрат	Бета
Вклад женщины в общий диадический копинг (F 1)	Вера (женщина)	0,18	0,42**
	Надежность (женщина)	0,10	0,31*
Коммуникация мужчины в диадическом копинге (F 3)	Предсказуемость (женщина)	0,12	0,35**
Вклад мужчины в общий диадический копинг(F 2)	Вера (мужчина)	0,15	0,38**
Вклад мужчины в общий диадический копинг(F 2)	Надежность (мужчина)	0,36	0,46**
Коммуникация мужчины в диадическом копинге (F 3)			0,33**
Вклад мужчины в общий диадический копинг(F 2)	Предсказуемость (мужчина)	0,13	0,36**

*Примечания: * уровень значимости- p<0,005*
*** уровень значимости - p<0,01*

Каждый из партнеров в близких отношениях, с одной стороны, стремится к близости со значимым Другим, а с другой – к сохранению автономности, которая позволяет личности расти и развиваться в том числе и в отношениях. Чрезмерная близость в отношениях ведет к утрате границ личности и слиянию партнеров, что будет способствовать нарастанию внутреннего напряжения и дискомфорта. Результаты, представленные в таблице 44, позволяют утверждать, что общий диадический копинг мужчины и женщины способствует усилению доверия каждого из партнеров в близких отношениях. Чем больше мужчина и женщина будут прилагать совместных усилий для совладания со стрессором в отношениях, тем выше у каждого из них будет доверие к партнеру. Доверие в близких отношениях проявляется: в фокусировке на позитивных ожиданиях отзывчивости партнера и уверенности в жизнеспособности в отношениях (вера); восприятие партнера как надежного и уверенность в его намерениях поддерживать отношения (надежность); стабильность и последовательность в поведении партнера и взаимодействии с ним (предсказуемость). Далее путем корреляционного анализа характеристики доверия партнеров отношениях были соотнесены между собой (таблица 45).

Таблица 45

Сопряженность доверия партнеров в близких отношениях

Характеристики доверия	Вера (женщина)	Надежность (женщина)	Предсказуемость (женщина)
Вера (мужчина)	0,24	0,12	0,28*
Надежность (мужчина)	0,30*	0,34**	0,36**
Предсказуемость (мужчина)	0,21	0,16	0,28*

*Примечания: * уровень значимости- p<0,005*

*** уровень значимости - p<0,01*

Анализ корреляций параметров доверия мужчины с параметрами доверия его партнерши в близких отношениях, указывает, что связи умеренные и прямые. При этом у мужчины оказалась наиболее чувствительной к проявлению доверия женщины характеристика – «надежность» (его уверенность в партнерше и намерение продолжать отношения), она прокоррелировала со всеми параметрами

доверия партнерши. А у женщины наиболее чувствительным оказался параметр «предсказуемости», то есть ее ориентация на стабильность и последовательность в поведении партнера сопряжена с проявлением всех аспектов доверия с его стороны. При соотнесении параметров доверия партнеров с длительностью их отношений, которая выступает показателем продуктивности диадического копинга партнеров, также были получены прямые связи с предсказуемостью у женщины ($r=0,30$; $p<0,02$) и надежностью у мужчины ($r=0,29$ $p<0,03$). По мере продолжительности отношений у женщин усиливается ощущение стабильности и последовательности поведения партнера, а у мужчин возрастает уверенность в женщине и намерение продолжить отношения.

Таким образом, совместный диадический копинг партнеров наличие коммуникации и высокие оценки его эффективности способствуют стабилизации отношений и формированию чувства «мы». Чувство «Мы» строится вокруг совместных обязательств, желания, ожидания общности (Р. Сапольски, 2021; С. 351). Стабильность и постоянство какой-либо группы являются необходимым элементом чувства «Мы-Свои». При этом значимую роль играет вклад каждого из партнеров близких отношений в становление и укрепление этого чувства «мы». Совместное совладание со стрессом и забота друг о друге в состоянии диадического стресса способствуют не только адаптации пары к изменившейся внешней и / или внутренней средне, но и укреплению чувства мы.

Выводы по результатам эмпирического исследования

1. Повседневные трудности и стрессоры, воздействующие на диаду, как извне, так и изнутри рефлексируются партнерами на всех этапах развития близких отношений. Восприятие стрессогенности повседневных трудностей сопряжено с характеристиками близких отношений, указывающими на их ресурсность (близость, вовлеченность, страсть и удовлетворенность отношениями). Наличие навыков совместного диадического совладания у партнеров также способствует снижению оценок стрессогенности повседневных стрессоров.

2. Есть внутренние стрессоры близких отношений, которые в силу своей специфичности, ограничивают применение продуктивных диадических стратегий партнеров в пользу индивидуальных. К таким стрессорам, дестабилизирующим отношения и затрудняющим активизацию диадического совладания, относятся: ревность, измена и чувство субъективного одиночества в отношениях. Фаббинг также становится внутренним стрессором, дестабилизирующим отношения и активизирующим негативный диадический копинг и отчуждение партнеров, в тех случаях, когда он воспринимается как факт пренебрежения в непосредственном общении партнеров.

3. Функциональный аспект динамики диадического копинга в близких отношениях отражается в изменении его структуры по мере развития самих отношений. В отношениях улучшается коммуникация, изменяется ее роль в организации диадических стратегий, повышается восприимчивость к диадическим усилиям партнеров, снижается негативный диадический копинг, и предпочтение отдается совместным усилиям.

4. При совладании с внешними стрессорами респонденты отдают предпочтение диадическим стратегиям, а не индивидуальным копинг-усилиям, что позволяет сохранять целостность отношений перед вызовами внешних угроз.

5. На диадический копинг партнеров близких отношений и его продуктивность влияют индивидуально-психологический фактор, социально-психологический фактор и социокультурный.

6. Ценности и мотивация к близким отношениям у человека является тем индивидуально-психологическим фактором, который определяет не только его включенность в отношения, но и в диадическое совладание с партнером.

7. Такие компоненты как романтическая привязанность к партнеру, установки на обмен ресурсами в отношениях, близость, уважение и сплоченность предсказывают частоту, вариативность и продуктивность диадического копинга гораздо более точно, чем индивидуально-психологические особенности партнеров.

8. Диадическое совладание женщины в близких отношениях предсказывают преимущественно ее собственные оценки и восприятие отношений, ее позиция в

отношениях. Диадическое совладание мужчины предсказывают его собственная позиция в отношениях, а также поведение и взаимодействие партнерши.

9. Социокультурный фактор влияет на диадическое совладание партнеров. Социокультурный фактор находит свое отражение в наличии и качестве опыта сиблинговых отношений у человека, состоящего в близких отношениях, которые влияют на восприятие усилий партнера в диадическом совладании. Изменение социокультурных норм общения, увеличение роли гаджетов в повседневной жизни также влияет на диадическое совладание партнеров.

10.Диадический копинг является механизмом укрепления и сохранений целостности близких отношений путем регулирования групповых психических состояний: диадического стресса и укрепления чувства «мы». Наша концепция нашла свое эмпирическое подтверждение.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

1. Близкие отношения – это самостоятельная категория социальной психологии. В близких отношениях присутствует континуальность выраженности качественных характеристик, определяющих их специфику и согласованность, принятие отношения партнера (его привязанности, ожиданий и представлений об отношениях). Диады имеют свои универсальные параметры стабильности отношений, соотносящиеся с задачами развития и этапом развития отношений.

2. Динамика близких отношений (целостность и развитие) уязвима к воздействию диадического стресса – группового психического состояния. Близкие отношения пронизаны стрессорами, которые классифицируются по разным основаниям, а именно, источник возникновения, нормативность развития отношений.

3. Диадический копинг является одним из типов совладания человека как адаптивного поведения, он выступает самостоятельным многомерным динамичным конструктом за счет того, что реализуется только при наличии группового субъекта и влечет изменение задач, структуры, свойств, механизмов, объясняющих его факторов.

4. Динамика диадического копинга многоплановая: ситуационная (наиболее изучена), онтогенетическая и функциональная (изучены частично). Функциональный аспект динамики диадического копинга в близких отношениях сопряжен с развитием отношений. Он проявляется в коммуникации при стрессе в диаде, улучшении в согласованности оценок результативности усилий, выборе позитивных или негативных диадических стратегий. Инициатором коммуникации на всех этапах отношений является женщина.

5. Основная специфика диадического копинга отражена в его параметрах и свойствах, проявляется во внутригрупповых процессах, взаимодействии партнеров, отражаясь в жизнедеятельности диады.

6. Обобщение результатов собственных исследований, а также диссертационных работ, выполненных в лаборатории совладающего поведения КГУ, позволяет сделать вывод о том, что диадический копинг всегда реализуется

вместе с индивидуальным у партнеров диады (Королева Е.М., 2018; Одинцова О.Ю., 2021). Это усложняет природу как индивидуального, так и (в большей мере) диадического совладания.

7. При совладании с внешними угрозами партнеры близких отношений отдают предпочтение продуктивному диадическому копингу. При воздействии внутренних стрессоров присутствует и диадический, и индивидуальный копинг. Особенности внутреннего стрессора ограничивают возможности продуктивного диадического совладания: партнер воспринимается как угроза, что приводит отказу от совместных усилий в пользу индивидуального копинга.

8. Диадический копинг партнеров близких отношений обусловлен качественными характеристиками отношений (компонентами привязанности, установками, уважением), индивидуально-личностными особенностями (мотивацией, ценностями) и социокультурным контекстом (опыт сиблинговых отношений, изменение норм общения). У женщины выбор диадических копинг-стратегий в большей мере определяется ее индивидуальными особенностями и ментальной моделью отношений. У мужчины он обусловлен прежде всего поведением партнерши.

9. Общий позитивный диадический копинг в близких отношениях выступает механизмом укрепления отношений и становления совместности, повышая доверие партнеров и чувство «мы». Он улучшает удовлетворенность партнеров отношениями. Укрепление и развитие (положительная динамика) близких отношений происходит одновременно с развитием диадического совладающего поведения, которое выступает их важнейшим механизмом в повседневной жизни и кризисных, ненормативных ситуациях.

10. Диадический копинг является самостоятельной категорией социальной психологии. Его изучение открывает новое направление исследований в социальной психологии: адаптивное поведение группового субъекта в меняющемся социальном контексте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной диссертации при осмыслении фундаментальных проблем современной отечественной социальной психологии создано новое научное направление «Психология диадического копинга» для исследования адаптивного поведения группового субъекта в ситуации диадического стресса. Проведенное исследование позволило выявить в отечественной и зарубежной психологии лакуны при анализе проблемы близких партнерских отношений, а именно мотивационная, динамическая и социокультурная стороны близких отношений. Пока они только очерчены в виде проблемного поля и перспектив для дальнейшей работы.

Установлено, что в ряде теорий и концепций близких отношений стресс рассматривается как дестабилизатор, фактор распада. Данный тезис логически обосновывает фундаментальную проблему работы: диадическое совладание в близких отношениях и его развитие.

С опорой на исследования костромской школы совладающего поведения под руководством Т.Л. Крюковой рассмотрены типы копинга в близких отношениях, его задачи и особенности. Детально проанализированы подходы к изучению диадического копинга как типу совладающего поведения субъекта-диады. На основе обобщения накопленного теоретического материала и эмпирических исследований представлена концепция развития диадического копинга в близких отношениях как особого типа совладающего поведения присущего групповому субъекту. В эмпирических исследованиях приведены результаты верификации концепции развития диадического копинга в близких отношениях. Обозначен принцип диадичности при изучении близких отношений и диадического копинга в них.

В качестве ограничений данного исследования стоит отметить, что структура и динамика диадического копинга изучались у респондентов в близких отношениях при столкновении с повседневными стрессорами, либо под влиянием отдельных аспектов социокультурного контекста. Был рассмотрен ограниченный круг внутренних стрессоров отношений. При изучении индивидуально-

психологического фактора не учитывались темпераментальные и характерологические черты партнеров близких отношений. Не все возможные аспекты близких отношений были рассмотрены как социально-психологический фактор. При анализе соотношения индивидуального и диадического типов совладания в близких отношениях не рассматривалась их возможная коррелированность. Кроме того, не учитывались оценки диадического стресса каждым из партнеров и их влияние на выбор типа копинга и стратегий.

Необходимо наметить перспективы дальнейших исследований в новом направлении «Психология диадического копинга», которые актуальны современным потребностям общества: изучение диадического копинга в других парных отношениях, где участники взаимозависимы в некоторой степени: напарники, спортивные команды из двух участников, родитель и подросток, опекун и опекаемый и так далее; изучение онтогенетического аспекта динамики диадического копинга и его закономерностей; изучение факторов продуктивности диадического копинга, в данной работе они только намечены и исследованы отдельные компоненты; исследование диадического совладания с внутригрупповыми стрессорами и условий его продуктивности / непродуктивности.

Также актуальными остаются вопросы: анализ проблемы соотношения диадического и индивидуального копинга, а также выбора того или иного типа копинга в ситуации диадического стресса. Диадический стресс как групповое психическое состояние также может быть отмечен в качестве перспективы исследования, его параметры, динамика и виды. Отдельно хотелось бы отметить как направление исследование социокультурный контекст близких отношений и диадического копинга.

ТЕЗАУРУС

близкие отношения: Субъективно значимые избирательные партнерские связи / узы, предполагающие отзывчивость, основанные на привязанности и взаимозависимости. Они обуславливают социальное восприятие партнера как значимого Другого, стратегии взаимодействия и жизнедеятельности в диаде.

динамика близких отношений: Изменение поведения, восприятия себя и партнера в отношениях, самих отношений в результате взаимовлияния.

диадический копинг: Тип совладающего поведения, субъектом которого выступают оба партнера близких отношения, прилагающие индивидуальные и / или совместные –копинг-усилия в ситуации стресса.

диадический стресс: Групповое психическое состояние, возникающее у людей в близких отношениях (Екимчик, 2023).

*«***диадический стресс**: «Стрессовое событие или встреча, которая всегда относится к обоим партнерам; либо когда оба партнера непосредственно сталкиваются с одним и тем же стрессовым событием, или когда напряжение появляется внутри самой пары; либо косвенно, когда напряжение одного партнера перетекает, заражает другого партнёра и влияет на них обоих» (Bodenmann, 1995, p. 35).

совладающее поведение: «Сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или приспособление к ней (Крюкова, 2019, С. 76). В данной работе совладающее поведение и копинг рассматриваются как синонимы.

стресс: Психическое состояние, переживаемое отдельным индивидом или диадой (диадический стресс) в трудной ситуации, в новой ситуации, требующей адаптации.

стрессор: Фактор, вызывающий состояние стресса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айвазова, Д.Г. Валидизация опросника «Шкала диадической согласованности» Г.Б. Спэньера (DAS) на российской выборке / Д.Г. Айвазова, Е.Л. Горлова, Д.В. Каширский, Н.В. Сабельникова // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – N 1. – С. 112-131. DOI: 10.31857/S020595920007907-3

2. Александров, А.А. Интегративная психотерапия / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2009. – 317 с.

3. Александрович, С.М. Взаимосвязь стилей любви и уровня сексуального благополучия у мужчин и женщин / С.М. Александрович // 77-я научная конференция студентов и аспирантов Белорусского государственного университета: материалы конференции в 3 частях. - Минск: Белорусский государственный университет, 2021. – Часть 3. - С. 735-739.

4. Алмазова, О.В. Типология взаимоотношений взрослых сиблингов /О. В. Алмазова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология – 2013. – №2 – С. 134-146.

5. Аронсон, П.Сложные чувства. Разговорник новой реальности: от абьюза до токсичности / П. Аронсон [и др.]. – Москва: Individuum, 2022. – 288 с.

6. Архангельский, А.Н. Личность, расширенная цифровыми средствами / А.Н. Архангельский, В.Н. Дубровский, М.Ю. Лебедева [и др.] // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. – 2022. – N 1(113). – С. 38-51.

7. Бауман, З. Текучая современность / З. Бауман. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.

8. Бебнева, Е.А. Интимность и совместность в совладании со стрессом у партнеров в начале совместного проживания / Е.А. Бебнева, Т.Л. Крюкова // Психологическое благополучие современной семьи: материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2016. – С. 27-30.

9. Бебнева, Е.А. Копинг, ориентированный на отношения, в начале совместного проживания партнеров / Е.А. Бебнева, Т.Л. Крюкова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV

Международной научной конференции: в 2-х томах. – Кострома: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2016. – Т. 2. - С. 24-26.

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

11. Белинская, Е.П. Взаимосвязь совместного копинга и уровня групповой сплоченности при выработке группового решения / Е.П. Белинская, А.А. Икрамова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – N 3-3(63). – С. 82-87.

12. Белорукова, Н.О. Динамические процессы в семье как малой группе на разных этапах жизненного цикла / Н.О. Белорукова, Т.Л. Крюкова // Психология малой группы: структура, динамика, организация : сборник научных трудов. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – С. 210-230.

13. Белорукова, Н.О. Методика «Шкала доверия» [Текст] : методические рекомендации / Н.О. Белорукова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2008. – 18 с.

14. Белорукова, Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Белорукова Наталья Олеговна. – Кострома, 2005. – 240 с.

15. Бонкало, Т.И. Диадические копинг-стратегии супругов как фактор латентных дисфункциональных отношений в семье: опыт эмпирического исследования в условиях пандемии / Т.И. Бонкало, Т.Ю. Маринова, С.В. Феоктистова, С.В. Шмелёва // Социальная психология и общество. - 2020. – Т. 11, № 3. - С. 35–50. DOI:10.17759/sps.2020110303

16. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. - М.: Гардарики, 2003. – 477 с.

17. Бохан, Т.Г. Психология стресса: системный подход / Т.Г. Бохан.. –Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. – 140 с.

18. Буайе, П. Анатомия человеческих сообществ. Как сознание определяет наше бытие / П. Буайе. - М.: Альпина нон-фикшн, 2019. - 436 с.

19. Бутовская, М.Л. Антропология пола / М.Л. Бутовская. - Москва : ДМК Пресс, 2022. - 269 с.

20. Бутовская, М.Л. Тайны пола. Мужчина и женщина в зеркале эволюции / М.Л. Бутовская. – Фрязино : Век 2, 2004. – 240 с.

21. Бычкова, О.А. Возможности диадического копинга при коммуникативных трудностях партнеров близких отношений: выпускная квалификационная работа магистранта направления «Психология»: 37.04.02. / Бычкова О.А. - Кострома, 2018. – 88 с.

22. Бычкова, О.А. Возможности диадического копинга при коммуникативных трудностях партнеров близких отношений / О.А. Бычкова, Т.Л. Крюкова // Социальный мир человека : материалы VII Международной научно-практической конференции «Человек и мир: миросозидание, конфликт и медиация». Сер. «Язык социального». – Ижевск: ЭРГО, - 2018. - С. 333-336.

23. Витакер, К.А. Полночные размышления семейного психотерапевта / К.А. Витакер. – М.: Класс, 1998. – 208 с.

24. Герасимова, Н.А. Значение эмоциональной близости в семейных отношениях / Н.А. Герасимова, Н.А. Мосина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2024. – N 9-1(96). – С. 74-76. DOI:10.24412/2500-1000-2024-9-1-74-77

25. Гидденс, Э. Трансформация интимности / Э. Гидденс. - СПб.: Питер, 2004. - 208 с.

26. Говоркова, А. М. Стресс в ситуации новой угрозы здоровью (пандемии COVID-19) и совладание с ним / А. М. Говоркова, Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации : Материалы международной научно-практической онлайн-конференции, Москва, 22–23 октября 2020 года. – Москва: Знание-М, 2020. – С. 843-852.

27. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – М.: Издательство Московского университета, 1987. – 174 с.

28.Голзицкая, А.А. Динамика предмета социологических и психологических исследований семьи и родительства в изменяющемся социокультурном контексте / А.А. Голзицкая, Н.В. Кисельникова, Е.А. Куминская, Е.В. Лаврова, К.В. Карпинский, П.А. Греськова // Социальная психология и общество. - 2020. – Т. 11, N 3. - С. 5–21. DOI:10.17759/sps.2020110301

29. Голод, С.И. Карнавальность любви и оргийность секса / С.И. Голод // Рубеж (альманах социальных исследований). - 1994. - №5. - С. – 142-158.

30. Голод, С.И. Социолого-демографический анализ состояния и эволюции семьи / С.И. Голод // Социологические исследования. - 2008. – №1. - С. 40-49.

31. Голубев, В.В. Представление о феномене микроизмен у мужчин и женщин, состоящих и не состоящих в отношениях / В.В. Голубев, А.А. Осетрова, И.А. Уманская // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – Т. 27, №4. – С. 173-177. DOI: 10.34216/2073-1426-2021-27-4-173-177.

32. Голубев, В.В. Феномен онлайн неверности в диадических отношениях / В.В. Голубев, А.А. Киселькова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2024. – Т. 30, №1. – С. 58-62. DOI: 10.34216/2073-1426-2024-30-1-58-62.

33. Голубева, М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.13 / Голубева Марина Сергеевна. – Кострома, 2006. – 22 с.

34. Гречишникова, Е.А. Взаимосвязь параметров привязанности с межличностными отношениями молодых людей / Е.А. Гречишникова, В.Е. Василенко // Мир педагогики и психологии. – 2023. – N 1(78). – С. 156--167.

35. Григорова, Т.П. Совладание с деструктивной привязанностью в романтических отношениях взрослых / Т.П. Григорова // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика.

Психология. Социальная Работа. Ювенология. Социокинетика. – 2013. –Т.19, №1. - С. 110-116.

36. Григорова, Т.П. Деструктивная привязанность к партнеру во взрослом возрасте и совладание с ее проявлениями: дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.13 / Григорова Татьяна Петровна. – Кострома, 2015. – 166 с.

37. Григорова, Т.П. Страх одиночества романтических партнеров с деструктивной привязанностью и совладание с ним / Т.П. Григорова // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Омск: Изд-во Ом.гос. ун-та, 2012. – С. 74-78.

38. Гришина, Н.В. Экзистенциальная психология / Н. В. Гришина. - СПб : СПбГУ, 2018. - 494 с.

39.Груздев, В.В. Современная семья: переосмысление контекстов: монография / В. В. Груздев, В. Н. Ершов, О. А. Екимчик [и др.]; отв. ред. С. А. Хазова, О. А. Екимчик. — Кострома : КГУ, 2020. — 264 с.

40. Гущина, ТВ. Культура, стресс и копинг: влияние социокультурного контекста на выбор типа совладания / Т.В. Гущина, Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20, № 4. – С. 73-81.

41. Гущина, Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Гущина Татьяна Владимировна. – Кострома, 2005. – 28 с.

42. де Вааль, Ф. Разные: Мужское и женское глазами приматолога / Ф. де Вааль. – М. : Альпина-нон-фикшн, 2023. – 566 с.

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

44. Дружинин, В.Н. Психология семьи: 3-е изд. / В.Н. Дружинин — СПб.: Питер, 2006. – 176 с.

45. Дуркина, О.С. Акмеологические основы трансформации ситуации в событие / О.С. Дуркина, Н.В. Москаленко, М.М. Кашапов // Ярославский психологический вестник. – 2022. – N 1(52). – С. 31-39.

46. Екимчик, О.А. Психология совладания с завершением близких отношений / О. А. Екимчик, Т. Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21, № 4. – С. 117-124.

47. Екимчик, О.А. "Фаббинг" в субкультуре подростков / О.А. Екимчик // Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития : Материалы международной научной конференции, Москва, 22–23 апреля 2019 года. – Москва: Российский государственный гуманитарный университет, 2019. – С. 193-199.

48. Екимчик, О.А. Адаптация методик измерения фаббинга в близких отношениях: шкала фаббинга Карадага и шкала партнерского фаббинга Робертса / О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. - N 3(117). – С. 112-128. DOI: 10.17759/cpp.2022300307.

49. Екимчик, О.А. Близкие отношения мужчины и женщины как контекст диадического стресса и копинга / О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2017. - Т. 23, N 4. - С. 77–82.

50. Екимчик, О.А. Диадический копинг в российских парах: исследование психометрических качеств Опросника диадического совладания Г. Боденманна / О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова // Психологические исследования. – 2017. – Т. 10. – N 55. – С. 4. Режим доступа: http://psystudy.ru (дата обращения: 29.12.2021).

51. Екимчик, О. А. Динамика близких гетеросексуальных отношений и психическое состояние партнеров / О. А. Екимчик // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : материалы Третьей

Международной научной конференции, Казань, 08–10 ноября 2018 года. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2018. – С. 189-191.

52. 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 им. Н.А. Некрасова. – 2014. – Т. 20, N 6. – С. 278-281.

53. Екимчик, О. А. Жизненный стиль современника: референты и их взаимосвязь / О. А. Екимчик, О. Б. Подобина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21, № 3. – С. 83-88.

54. Екимчик, О.А. Индивидуальное и диадическое совладание в близких отношениях и его продуктивность / О.А. Екимчик // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований : материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук. - М.: Институт психологии РАН, 2023. - С. 1168-1174.

55. Екимчик, О. А. К проблеме соотношения жизненного стиля личности и ее "истории любви" / О. А. Екимчик // Качество жизни, психология здоровья и образование: междисциплинарный подход : Материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 24–25 апреля 2014 года. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2014. – С. 112-114.

56. Екимчик, О.А. К проблеме эффективности совладания со стрессом в отношениях мужчины и женщины: индивидуальный или диадический копинг? / О.А. Екимчик // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Международной научно-практической конференции: в 2 томах. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – Т. 2. - С. 38-40.

57. Екимчик, О.А. Категоризация диадического стресса в близких отношения / О.А. Екимчик // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : сборник материалов IV Всероссийской научной конференции с международным участием. – Казань: Издательство федерального

государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», 2023. – С. 244-248.

58. Екимчик, О.А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста: дисс. . на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.13 / Екимчик Ольга Александровна – Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2009. – 156 с.

59. Екимчик, О.А. Кросскультурное сравнение установок на любовь и секс у русскоязычных и американских респондентов (результаты адаптации методики для измерения стилей любви) / О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2009. – Т. 15, № 5. – С. 111-116.

60. Екимчик, О. А. О взаимосвязи личностных черт и фаббинга у молодежи / О. А. Екимчик, Е. С. Рулева, Т. Л. Крюкова // Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований : Материалы международной научно-практической конференции, Москва, 18–19 ноября 2020 года. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2020. – С. 421-424.

61. Екимчик, О. А. Особенности диадического копинга пар типично и атипично развивающихся партнеров в близких отношениях / О. А. Екимчик, Н. С. Шипова // Актуальные проблемы психологии образования : Сборник научных материалов II-ой межрегиональной панельной дискуссии с международным участием для преподавателей ВО и СПО, Ярославль, 25 февраля 2022 года. Том Выпуск XIII. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2022. – С. 52-59.

62. Екимчик, О. А. Особенности диадического копинга на разных этапах близких отношений партнеров / О. А. Екимчик // История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук : Материалы Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию

создания Института психологии РАН, Москва, 16–18 ноября 2022 года / Ответственные редакторы: Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, А.В. Махнач, Н.Е. Харламенкова, А.В. Юревич, И.И. Ветрова. – Москва: Институт психологии РАН, 2022. – С. 850-852.

63. Екимчик, О.А. Психологические аспекты любви у взрослых людей / О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2009. – Т. 15, № 2. – С. 176-180.

64. Екимчик, О. А. Психология близких отношений в контексте стресса и совладания / О. А. Екимчик. – Кострома : Костромской государственный университет, 2021. – 164 с.

65. Екимчик, О.А. Результаты адаптации методики «Треугольная шкала любви» Р. Стернберга // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2011. – Т. 17, № 4. – С. 216-221.

66. Екимчик, О.А. Результаты адаптации методики Р. Стернберга «Шкала истории любви» (1996) / О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21, № 4. – С. 95-100

67. Екимчик, О. А. Ресурсы совладания со стрессом в близких диадических отношениях мужчины и женщины / О. А. Екимчик, Т. Л. Крюкова // Актуальные проблемы психиатрии, психотерапии, клинической психологии семьи и детства: организация, диагностика, лечение, реабилитация, подготовка специалистов и работа в мультидисциплинарной команде : XI Мнухинские чтения, Санкт-Петербург, 21 марта 2013 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская государственная педиатрическая медицинская академия, 2013. – С. 162-167.

68. Екимчик, О. А. Различия в диадическом копинге партнеров близких отношений / О. А. Екимчик // Психология - наука будущего : Материалы VII Международной конференции молодых ученых «Психология - наука будущего»,

Москва, 14–15 ноября 2017 года / Под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – Москва: Институт психологии РАН, 2017. – С. 251-255.

69. Екимчик, О. А. Романтическая привязанность как предиктор диадического копинга в паре / О.А. Екимчик, Т.П. Опекина // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 223-240. – DOI 10.17323/1813-8918-2022-2-223-240.

70. Екимчик, О.А. Русскоязычная адаптация опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом / О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова // Вопросы психологии. – 2020. – N 5. – С. 145-156.

71. Екимчик, О.А. Связь субъективного благополучия личности и качества близких партнерских отношений / О.А. Екимчик, С.С. Смирнова // Ананьевские чтения – 2021 : материалы международной научной конференции. – СПб: СПбГУ, 2021. - С. 806-807.

72. Екимчик, О.А. Ситуации ревности и измена романтического партнера как факторы стресса / О.А. Екимчик // Психология психических состояний : сборник статей. - Казань.: Казан. Ун-т, 2011. - С.323-341.

73. Екимчик, О.А. Совладание в близких (партнерских) отношениях: стрессоры и стабилизаторы / О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2013. – Т. 19, № 5. – С. 195-198.

74. Екимчик, О. А. Совладание с ежедневными стрессорами в близких (партнерских) отношениях / О. А. Екимчик // Ананьевские чтения - 2017: Преемственность в психологической науке: В.М. Бехтерев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов : Материалы традиционной международной научной конференции, Санкт-Петербург, 24–26 октября 2017 года. –СПб: Общество с ограниченной ответственностью "Айсинг", 2017. – С. 428-429.

75. Екимчик, О.А. Совладание со стрессом в близких отношениях и психологическое благополучие взрослой личности / О.А. Екимчик, А.А. Сапыуз // Горизонты зрелости : сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2015. – С. 401-404.

76. Екимчик, О.А. Стресс в близких гетеросексуальных отношениях / О.А. Екимчик // Психологические исследования. - 2016. - Т. 9, № 49. - С. 6. Режим доступа: http://psystudy.ru (дата обращения: 29.12.2021).

77. Екимчик, О.А. Стрессоры и ресурсы в диадических отношениях мужчины и женщины / О.А. Екимчик // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. –Омск: Изд-во Ом.гос. ун-та, 2012. – С. 199-203.

78. Екимчик, О. А. Фаббинг в дружеских и романтических отношениях / О. А. Екимчик, Е. С. Рулева // Ананьевские чтения - 2021 : Материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 19–22 октября 2021 года / Под общей редакцией А.В. Шаболтас. Отв. ред. В.И. Прусаков. – СПб: ООО "Скифия-принт", 2021. – С. 804-805.

79. Екимчик, О. А. Фаббинг и диадический копинг в близких партнерских отношениях / О. А. Екимчик // Актуальные проблемы современной социальной психологии и ее отраслей : Сборник научных трудов. – Москва : Институт психологии РАН, 2023. – С. 582-587.

80. Екимчик, О.А. Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях / О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20, № 4. – С. 81-86.

81. Екимчик, О. А. Экзистенциальная мотивация к близким отношениям как предиктор диадического копинга партнеров / О. А. Екимчик // Ананьевские чтения - 2022. 60 лет социальной психологии в СПбГУ: от истоков - к новым достижениям и инновациям : материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 18–21 октября 2022 года. – СПб: ООО "Скифия-принт", 2022. – С. 319-320.

82. Емельянова, Т.П. Совладание (коллективный копинг) как феномен макропсихологии / Т. П. Емельянова // Психология совладающего поведения :

Материалы Международной научно-практической конференции, Кострома, 16–18 мая 2007 года. – Кострома: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 189-190.

83. Ениколопов, С.Н. Враждебность как проявление нарушений привязанности при депрессии / С.Н. Ениколопов [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2023. – Т. 123, № 11-2. – С. 79-84. DOI: 10.17116/jnevro202312311279.

84. Завгородняя, И.В. Смысложизненные ориентации студентов с разными типами партнерской привязанности / И.В. Завгородняя, Д.А. Разгоняева // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2021. – N 3. – С. 26-29.

85. Захарченко, Д.Н. Роль романтических отношений в трудной жизненной ситуации в период молодости / Д.Н. Захарченко, Т.Л. Крюкова // Сборник: Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Международной научной конференции: в 2-х томах. – Кострома: КГУ, 2016. - С. 54-56.

86. Здоровая личность: коллективная монография / Г. С. Никифоров, Л. Г. Татарникова, Н. Ф. Голованова [и др.]. – СПб : Речь, 2013. – 399 с.

87. Зирин, В.А. Анализ взаимосвязи уровня удовлетворенности межличностными отношениями в танцевальной паре, социально-психологических качеств партнеров и оценки диадического копинга / В.А. Зирин, О.А. Овсяник // Вестник университета. – 2024. - N 7. – С. 240-250. DOI: 10.26425/1816-4277-2024-7-240-250

88. Иллуз, Е. Почему любовь ранит? Социологическое объяснение / Е. Иллуз.. — М. ; Берлин Директмедиа Паблишинг, 2020. — 400 с.

89. Ильченко, В.В. Романтические отношения и психологическое благополучие юношей и девушек / В.В. Ильченко, В.Л. Ситников // Семья и дети в современном мире. – СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. - Том IV.– С. 298-302.

90. Казанцева, Т.В. Адаптация модифицированной методики «Опыт близких отношений» К. Бреннан и Р. К. Фрейли / Т.В. Казанцева // Известия Российского

государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – N 74-2. – С. 139-143.

91. Казанцева, Т.В. Исследование психологической близости в теории привязанности / Т.В. Казанцева // Вестник СПбГУ. Сер. 12. Социология. – 2010. - №4. - С. 94-98.

92. Казанцева, Т.В. Социально-психологические детерминанты межличностной привязанности : дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Казанцева Татьяна Валерьевна. – Санкт-Петербург, 2011. – 205 с.

93. Калугина, Е.Л. Адаптация опросника супружеского (диадического) копинга М. Боуман (MCI) в диагностике партнерских отношений / Е.Л. Калугина, Т.Л. Крюкова // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Международной научно-практической конференции: в 2 т.– Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. - Том 2. – С. 284.

94. Калугина, Е.Л. Совладающее поведение супругов после рождения в семье второго ребенка: дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Калугина Екатерина Леонидовна. - Кострома, 2012. – 165 с.

95. Калугина, Е.Л. Соотношение индивидуального и диадического копинга в контексте «малого» семейного кризиса / Е.Л. Калугина, Т.Л. Крюкова // Психология когнитивных процессов : материалы 4-й всероссийской научно-практической конференции. – Смоленск: Универсум, 2013. – С. 185-191.

96. Каменская, А.С. Психология разлуки: актуальность проблемы исследования / А.С. Каменская, М.В. Сапоровская // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности : материалы VI Международной научной конференции. – Кострома: Костромской государственный университет, 2022. – С. 330-334.

97. Каменский, П.И. Предикторы межличностной зависимости в близких отношениях: дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Каменский Петр Игоревич, 2020. – 189 с.

98. Кашапов, М.М. Особенности событийного мышления как когнитивного ресурса в межличностных коммуникациях / М.М. Кашапов // Общение в эпоху

конвергенции технологий : сборник научных трудов. – Москва: Психологический институт Российской академии образования, 2022. – С. 113-116. – DOI 10.24412/cl-36917-2022-113-116.

99. Кернберг, О.Ф. Отношения любви (норма и патология) / О.Ф. Кернберг. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 256 с.

100. Кирпичник, О.В. Копинг и благополучие родителей детей с синдромом Дауна: контент-анализ нарративов / О.В. Кирпичник, О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26, № 3. – С. 112-120. DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-3-112-120.

101. Кляйн, М. Любовь, вина и репарация: собр. сочинений в 7 томах / М. Кляйн. – Ижевск: ЭРГО, 2007. - Т. 2. - 386 с.

102. Коржова Е.Ю. Здоровая личность: теоретические модели // Здоровая личность : коллективная монография / отв. ред. Г.С. Никифоров– Санкт-Петербург : Речь, 2013. – С. 146-173.

103. Коржова Е.Ю. Семья в психологии жизненных ситуаций // Современные проблемы психологии семьи / Институт практической психологии. – Санкт-Петербург : Институт публично-правовых исследований, 2007. – С. 32-39.

104. Корнилова, Т.В. Методика диагностики личностных черт «темной триады»: апробация опросника «темная дюжина» / Т.В. Корнилова, С.А. Корнилов, М.А. Чумакова, М.С. Талмач // Психологический журнал. – 2015. - Т. 36, №2. - С.99-112

105. Королева, Е.М. Диадический копинг и динамика партнерских отношений на их начальном этапе / Е.М. Королева, Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2016. - № 3 (22). - С. 116–120.

106. Королева, Е.М. Диадический копинг как фактор положительной динамики супружеских отношений / Е.М. Королева, Т.Л. Крюкова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV

Международной научной конференции: в 2-х томах.– Кострома: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2016. – Т. 2. – С. 61-64.

107. Королева, Е.М. Диадическое совладание у партнеров на начальном этапе становления их близких отношений / Е.М. Королева, Т.Л. Крюкова // Психология – наука будущего : материалы VII Международной конференции молодых ученых. – М.: ИП РАН, 2017. - С. 419-423.

108. Королева, Е.М. Исследование диадического копинга: роль в укреплении супружеских отношений и психологического благополучия пары / Е.М. Королева, Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – Т. 24, № 2. – С. 84-88.

109. Королева, Е.М. Роль диадического копинга в супружеских отношениях / Е.М. Королева, Т.Л. Крюкова // Семья, брак и родительство в современной России. Вып. 2 / Под ред. А.В. Махнача, К.Б Зуева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015 – С. 105-113.

110. Королева, Е.М. Роль диадического копинга для положительной динамики супружеских (партнерских) отношений: дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Королева Екатерина Михайловна.– Кострома, КГУ, 2018. – 181 с.

111. Корчагина, С.Г. Психология одиночества / С.Г. Корчагина. - М.: Московский психохолого-социальный институт, 2008. – 228 с.

112. Кратохвил, С. Семейные отношения / С. Кратохвил. – М. : Медицина, 1995. - 336 с.

113. Кроник, А.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений / А.А. Кроник, Е.А. Кроник. – М.: Мысль, 1989. – 204 с.

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

115. Крюкова, Т.Л. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним / Т.Л. Крюкова, Т.П. Григорова //

Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 44. – С. 2. DOI: 10.54359/ps.v8i44.502

116. Крюкова, Т.Л. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях / Т.Л. Крюкова, А.М. Ронч // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная Работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. –Т. 18, № 4. - С.129-134.

117. Крюкова, Т.Л. Динамические аспекты совладания, ориентированного на близкие межличностные отношения (партнерство, супружество) / Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20, №2. - С.54-62.

118. Крюкова, Т.Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения: монография / Т.Л. Крюкова, Т.В. Гущина. - Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2015. - 236 с.

119. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010b.- 64с.

120. Крюкова, Т.Л. Психодиагностика стресса и совладания в близких гетеросексуальных отношениях: монография / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик. – Кострома: КГУ, 2018. – 156 с.

121. Крюкова, Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними: учебное пособие / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. – Кострома: СПб. : Речь, 2004. – 250 с.

122. Крюкова, Т.Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях: монография / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Т.П. Опекина. - Кострома: КГУ, 2020. - 340 с.

123. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: монография / Т.Л. Крюкова – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. - 376 с.

124. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010а. – 296 с.

125. Крюкова, Т. Л. Совладание с трудностями начала и завершения близких (партнерских) отношений / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик // Ананьевские чтения - 2017: Преемственность в психологической науке: В.М. Бехтерев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов : Материалы традиционной международной научной конференции, Санкт-Петербург, 24–26 октября 2017 года. –СПб: Общество с ограниченной ответственностью "Айсинг", 2017. – С. 429-430.

126. Крюкова, Т.Л. Совладающее поведение после рождения в семье второго ребенка: индивидуальный и диадический копинг / Т.Л. Крюкова, Е.Л. Калугина // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. –Омск: Изд-во Ом.гос. ун-та, 2012. – С. 141-146.

127. Крюкова, Т.Л. Совладание со стрессом в ситуации пандемии COVID-19 и самоизоляции / Т.Л. Крюкова, Е А. Силина, А.М. Говоркова, О.А. Екимчик // Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. – М. : МГУ им. М.В. Ломоносова, 2021. – С. 189-198. DOI: 10.11621/rpo.2021.08.

128. Крюкова, Т.Л. Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19 / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Т.П. Опекина, Н.С. Шипова // Социальная психология и общество. – 2020. – Т. 11, № 4. – С. 120-134. DOI:10.17759/sps.2020110409.

129. Крюкова, Т.Л. Фаббинг как угроза благополучию близких отношений / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик // Консультативная психология и психотерапия. - 2019. – Т. 27, № 3. - С. 61–76. DOI:10.17759/cpp.2019270305

130. Куликов, Л.В. Общенаучные категории в отечественной психологии: монография / Л.В. Куликов. - СПб.: Издательский Дом СПбГУ, 2013. - 176 с.

131. Куттер, П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей / П. Куттер. – СПб.: БСК, 1998. – 115 с.

132. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Куфтяк Елена Владимировна. – Кострома, 2003. – 231 с.

133. Куфтяк, Е. В. Адаптация опросника «супружеский копинг» / Е.В. Куфтяк // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – N 3-2. – С. 246-253.

134. Куфтяк, Е.В. Взаимосвязь привязанности и совладающего поведения у взрослых / Е.В. Куфтяк // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. - № 1 (29). - С. 28-43. DOI: 10.17759/cpp.2021290103

135. Куфтяк, Е.В. Небезопасная привязанность и депрессия у взрослых / Е.В. Куфтяк, А.С. Слюсарев, М.Ю. Козлов, Е.Д. Иваницкая // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 5. – С. 17-23. DOI: 10.31857/S020595920016042-2.

136. Куфтяк, Е.В. Психология семейного совладания: автореф. дисс. на соискание ученой степени д-ра психол. наук: 19.00.13 / Куфтяк Елена Владимировна. – М., 2011. – 46 с.

137. Куфтяк, Е.В. Семейное совладание: концептуальные положения и исследование / Е.В. Куфтяк // Человек. Сообщество. Управление. – 2012. – N 2. – С. 16-30.

138. Куфтяк, Е.В. Совладание и психологические защиты супругов в период динамических кризисов / Е.В. Куфтяк // Медицинская психология в России. – 2014. – N 1(24). – С. 11. DOI: 10.24411/2219-8245-2014-00011.

139. Куфтяк, Е.В. Совладающее поведение супругов в контексте устойчивости семьи / Е.В. Куфтяк // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. – 2015. – № 1(78). – С. 154-164.

140. Куфтяк, Е.В. Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура / Е.В. Куфтяк // Психологический журнал. – 2010. - Т. 31, № 3. - С. 17–24.

141. Куфтяк, Е.В. Социальный контекст совладающего поведения в семье // Журнал практического психолога / Е.В. Куфтяк. – 2010. – № 2. – С. 135-155.

142. Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. - СПб.: «Сенсор», 2000. - 368 с.

143. Леонтьев, Д.А. Тематический апперцептивный тест /Д.А. Леонтьев. -. М.: Смысл, 2000. — 254 с.

144. Ли С., Юн С. Близкие контакты далеких предков: как эволюционировал наш вид / С. Ли, С. Юн. – М.: Альпина-нон-фикшн, 2022. – 294 с.

145. Лидовская, Н.Н. Взаимоотношения супругов в незарегистрированном браке: дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Лидовская Наталья Николаевна. – СПб: СПбГУ, 2009. – 212 с.

146. Магонова, Л.В. Половые особенности романтической привязанности у взрослых, состоящих в брачных отношениях / Л.В. Магонова // Векторы психологии – 2020: Психолого-педагогическое сопровождение личности в современной образовательной среде : материалы международной научно-практической конференции. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2020. – С. 193-197.

147. Максименко, А.А. Фаббинг: особенности аддиктивного поведения молодежи / А.А. Максименко, О.С. Дейнека, Л.Н. Духанина, М.В. Сапоровская // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2021. – N 4(164). – С. 345-362. DOI: 10.14515/monitoring.2021.4.1822.

148. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - СПб.: Питер, 2006. - 352 с.

149. Мельничук, А.С. Иррациональные убеждения о межличностных отношениях как фактор одиночества у студентов / А.С. Мельничук // Акмеология. - 2018. - № 3(67). - С. 34-38.

150. Микляева, А.В. Цифровое общество и цифровая социализация: перспективы социально-психологических исследований / А.В. Микляева // Социальная психология и общество. – 2024. – Т.15., №2. – С. 5-11. DOI: 10.17759/sps.2024150201.

151. Миронова, Ю.Г. Детерминанты брачного выбора современной российской молодежи: сравнительный анализ социологических исследований / Ю.Г. Миронова, Н.А. Тырнова // Социология. – 2018. – N 4. – С. 97-101.

152. Миронова, Ю.Г. Интернет-знакомства как форма брачного выбора современной молодежи: социологический анализ / Ю.Г. Миронова, Н.А. Тырнова // Социология. – 2017. – N 4. – С. 32–36.

153. Митина, Г.В. Психологические особенности супружеских отношений в позднем возрасте / Г.В. Митина, А.М. Валишина, О.М. Макушкина, А.В. Сычева // Вестник психофизиологии. – 2022. – N 4. – С. 120-124. DOI: 10.34985/s2402-1743-0210-c.

154. Митина, О.В. Разработка и адаптация психологических опросников / О.В. Митина. - М.: Смысл, 2013. - 235 с.

155. Морозов, Ю.И. Системный подход к исследованию психологической структуры контактного коллектива / Ю.И. Морозов, С.С. Паповян // Методология и методы социальной психологии. Институт психологии Академии наук СССР. – М.: Издательство «Наука», 1977. – С. 96-108.

156. Нартова-Бочавер, С.К. Динамика близких отношений в психологии и культурном дискурсе / С.К. Нартова-Бочавер, А.А. Боронина, Э.Н. Ходаковская // Человек. – 2024. – Т. 35, № 1. – С. 158-177. DOI: 10.31857/S0236200724010114.

157. Наследов, А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных / А.Д. Наследов. - СПБ.: Питер, 2013. - 416 с.

158. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А.Д. Наследов. – Спб.: Речь, 2008. - 392 с.

159. Научные подходы в современной отечественной психологии / А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко [и др.] / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. – 759 с.

160. Нестерова, А.А. Особенности проявления романтической ревности и построения отношений у мужчин и женщин / А.А. Нестерова, О.Г. Щукина // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2024. – N 1. – С. 87-104. DOI: 10.18384/2949-5105-2024-1-87-104.

161. Нуркова, В.В. Автобиографическая память с позиций культурно-деятельностной психологии: результаты и перспективы исследования / В.В.

Нуркова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – N 1. – С. 79-90.

162. Обозов, Н.Н. Межличностные отношения / Н.Н. обозов. – Ленинград: Издательство Ленинградского университета, 1979. – 152 с.

163. Одинцова, О.Ю. Беременность в контексте диадического совладания: мета-анализ современных зарубежных публикаций / О.Ю. Одинцова // Вестник Костромского государственного университета. Серия Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26, № 3. - С. 106-111. DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-3-106-111

164. Одинцова, О.Ю. Индивидуальное и диадическое совладание в ситуации диадического стресса беременности / О.Ю. Одинцова // Ананьевские чтения - 2022. 60 лет социальной психологии в СПбГУ: от истоков - к новым достижениям и инновациям : материалы международной научной конференции. – Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2022. – С. 47-48.

165. Одинцова, О.Ю. Материнский пренатальный стресс: фактор тревоги и страха и способы совладания с ними / О.Ю. Одинцова // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – С. 1116-1124.

166. Одинцова, О.Ю. Ожидание ребенка во время пандемии: влияние стрессогенных факторов на пренатальный стресс партнеров и способы совладания с ним / О.Ю. Одинцова, Т.Л. Крюкова // Modern Psychology. – 2021. – Vol. 4, No. 2 (9). – P. 242-250. DOI 10.46991/sbmp/2021.4.2.242.

167. Одинцова, О.Ю. Совладание со страхом беременности и родов у женщин и мужчин: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук:19.00.13 / Одинцова Оксана Юрьевна. – Кострома, КГУ, 2021. – 26 с.

168. Одинцова, О.Ю. Страх беременности и родов у женщин, ожидающих ребенка, и способы совладания с ним / О.Ю. Одинцова, Т.Л. Крюкова // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: субъект-субъектная коммуникация как фактор социализации индивида : материалы V Международной научной

конференции. – Минск: Белорусский государственный университет, 2020. – С. 176-181.

169. Опекина, Т.П. Взаимосвязь между насилием и гендерными установками партнеров в близких отношениях / Т.П. Опекина, Е.А. Силина // Актуальные проблемы психологии образования : сборник научных материалов II-ой межрегиональной панельной дискуссии с международным участием для преподавателей ВО и СПО.– Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2022. – Вып. XIII. - С. 176-183.

170. Опекина, Т.П. Переживание ревности в близких отношениях и психологическое благополучие взрослых мужчин и женщин / Т.П. Опекина, А.А. Голубева // Вестник Омского университета. Серия «Психология». -2020. - N 4. - С. 53-59. DOI: 10.24147/2410-6364.2020.4.53-59.

171. Опекина, Т.П. Привязанность как предиктор удовлетворенности близкими отношениями у партнеров / Т.П. Опекина, О.А. Екимчик // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2022. – Т. 7, № 4(28). – С. 101-121. DOI: 10.38098/ipran.sep_2022_28_4_05.

172. Опекина, Т.П. Роль привязанности в совладании с трудностями на этапе начала совместного проживания романтических партнеров / Т.П. Опекина, О.А. Екимчик // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: субъект-субъектная коммуникация как фактор социализации индивида : материалы V Международной научной конференции, Минск, 23–24 октября 2020 года. – Минск: Белорусский государственный университет, 2020. – С. 189-195.

173. Орехова, Е.А. Опыт близких отношений и психологическое благополучие личности / Е.А. Орехова // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика : сборник статей XXI Международной научно-практической конференции : в 2 ч. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – Часть 2. - С. 156-159.

174. Осин, Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2013. - Т. 10, № 1. - С. 55–81.

175. Пайнс, Э. Практикум по социальной психологии / Э. Пайнс, К. Маслач. - СПб: Питер, 2001. - 528 с.

176. Паниотто, В.И. Гипотеза о социальных механизмах возникновения моногамной половой любви / В.И. Паниотто // Социология: теория, методы, маркетинг. - 2004. - N. 1. - С. 163-170

177. Партасевич, А.В. Различия в уровнях счастья, удовлетворенности жизнью, психологического и субъективного социального благополучия у студентов, обусловленных наличием у них близких отношений / А.В. Партасевич, И.Н. Андреева // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2022. – N 7. – С. 64-72.

178. Пастушик, М.М. Эмоциональная близость: построение структурной и функциональной моделей / М.М. Пастушик // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – N 2-1. – С. 27-35.

179. Пергаменщик, Л.А. О создании надежного инструмента измерения одиночества / Л.А. Пергаменщик, Н.Н. Лепешинский // Психологическая диагностика. – 2008. – № 1. – С. 21-34.

180. Перминова, И.В. Стили любви и удовлетворённость браком супругов / И.В. Перминова // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2017. – N 7. – С. 84-89.

181. Поддубный, С.Е. Личностные особенности мужчин и женщин, партнеров в парах с разным статусом близких отношений / С.Е. Поддубный, В.П. Позняков // Методология современной психологии. – 2023. – N 18. – С. 335-342.

182. Поддубный, С.Е. Методика диагностики намерений и ожиданий в ситуации социального обмена с партнером по близким эмоциональным отношениям / С.Е. Поддубный, В.П. Поздняков // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. - 2018. – Т. 3, № 4 (12). - С. 178-202.

183. Позняков, В. П. Социально-психологические типы соотношения намерений и ожиданий партнеров по близким эмоциональным отношениям / В.П. Позняков, С.Е. Поддубный, П.В. Позняков // Известия Иркутского государственного

университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 30. – С. 54-67. DOI: 10.26516/2304-1226.2019.30.54.

184. Подобина, О. Б. Социальный интерес и его корреляты в жизненном стиле современника / О. Б. Подобина, О. А. Екимчик // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. – 2015. – № 1(7). – С. 4

185. Психологическая теория коллектива / под ред. А.В. Петровского; науч.-исслед. Ин-т общей и педагогической психологии Акад. Пед. Наук СССР. – М.: Педагогика, 1979. – 240 с.

186. Психология человека в субъект-субъектной парадигме социальной перцепции / В. Н. Панферов, А. В. Микляева, С. А. Безгодова, С. В. Васильева // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. – Москва : Институт психологии РАН, 2018. – С. 161-168.

187. Пылаева, Д.А. Особенности совладания в ситуации переживания онлайн-неверности партнера / Д.А. Пылаева // Ступени роста - 2024 : материалы 76-й межрегиональной научно-практической конференции молодых ученых. – Кострома: Костромской государственный университет, 2024. – С. 110.

188. Рагулина, М.В. Взаимосвязь аддиктивной установки с типом привязанности у женщины в супружеских отношениях / М.В. Рагулина, А.Ю. Черепанова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2024. – N 4. – С. 54-57. DOI: 10.37882/2500-3682.2024.04.14.

189. Разработка понятий современной психологии / Отв. ред. Е.А. Сергиенко, А.Л. Журавлев. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. - 702 с.

190. Репина, Л.Н. Стратегии совладания с субъективным одиночеством в семейном контексте / Л.Н. Репина, Т.Л. Крюкова // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Международной научно-практической конференции: в 2 томах. – Кострома: КГУ, 2013. - С. 209-211.

191. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: «Питер», 2003. – 512 с.

192. Румянцева, Д.С. Когнитивные искажения в партнерских гетеросексуальных отношениях: постановка проблемы / Д.С. Румянцева, О.А. Екимчик // Ступени роста – 2019 : тезисы 71-й межрегиональной научно-практической конференции молодых ученых. – Кострома: КГУ, 2019. - С. 353-354.

193. Рюриков, Ю.Б. Мед и Яд любви (Семья и любовь на сломе времен) / Ю.Б. Рюриков. – М.: Издательствово «Молодая гвардия», 1989. – 447 с.

194. Рюриков, Ю.Б. Три влечения / Ю.Б. Рюриков. - М.: Изд-во «Искусство», 1968. - 240 с.

195. Сабельникова, Н.В. Опросник привязанности к близким людям / Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36, № 4. – С. 84-97.

196. Сакутин, В.А. Любовь как экзистенциальная проблема / В.А. Сакутин // Вестник Морского государственного университета. – 2015. – № 73. – С. 148-155.

197. Сакутин, В.А. Любовь как экзистенциальная проблема / В.А. Сакутин // Вестник Гуманитарного Института. - 2001. - Вып. 2. - С. 23-31.

198. Сапольски, Р. Биология добра и зла: как наука объясняет наши поступки / Р. Сапольски. – М.: Альпина нон-фикшн, 2021. – 766 с.

199. Сапольски, Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса / Р. Сапольски. – СПб. : Питер, 2019. - 480 с.

200. Сапоровская, М.В. Близкие отношения: теоретический обзор исследований и концептуализация модели / М.В. Сапоровская, О.А. Екимчик, Т.П. Опекина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – Т. 27, № 4. – С. 144-154. DOI: 10.34216/2073-1426-2021-27-4-144-154.

201. Сапоровская, М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Сапоровская Мария Вячеславовна. – Кострома, 2002. – 185 с.

202. Сатир, В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. - М.: Педагогика-Пресс, 1992. - 190 с.

203. Севастьянова, У.Ю. Психологическое благополучие в диаде партнеров с ОВЗ, состоящих в близких отношениях: постановка проблемы / У.Ю. Севастьянова, Н.С. Шипова // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. – М.: Институт психологии РАН, 2018. – С. 853-860.

204. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: Издательство «София», 2006. - 368 с.

205. Сизова, М.А. Взаимосвязь межпоколенных отношений и функциональности семьи: дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Сизова Мария Александровна. -Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2012. – 245 с.

206. Силина, Е.А. Взаимосвязь гендерных установок и копинг-стратегий партнеров в ситуации самоизоляции / Е.А. Силина, Т.Л. Крюкова // Социальная, профессиональная и персональная ответственность личности в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2020. – С. 263-265.

207. Силина, Е.А. Влияние установок гендерного неравенства на диадическое совладание в близких отношениях / Е.А. Силина, Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – Т. 27, № 4. – С. 217-220. DOI: 10.34216/2073-1426-2021-27-4-217-220.

208. Силина, Е.А. Как связаны гендерные установки одного партнера в паре с диадическим копингом и удовлетворенностью отношениями у другого партнера? / Е.А. Силина, Т.П. Опекина, Т.Л. Крюкова // Психология и психотерапия семьи. – 2022. – N 3. – С. 80-82. DOI: 10.24412/2587-6783-2022-3-80-82.

209. Силина, Е.А. Семья в ситуации стресса самоизоляции: взаимосвязь гендерных установок и копинг-стратегий / Е.А. Силина, Т.Л. Крюкова // Вестник Омского университета. Серия: Психология. – 2021. – N 1. – С. 18-24. DOI:10.24147/2410-6364.2021.1.18-24.

210. Ситников, В.Л. Копинг-стратегии младших сиблингов младшего школьного возраста / В.Л. Ситников, С.И. Кедич, С.И. Сахарова // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции: в 2-х томах.– Кострома: Костромской государственный университет, 2019. - Том 2. – С. 106-109.

211. Скиннер, Р. Семья и как в ней уцелеть / Р. Скиннер, Д. Клиз. – М.: Независимая фирма «Класс», 1995. – 272 с.

212. Соловьев, В.В. Смысл любви. Христианская философия брака. Брак в Православии / В.В. Соловьев, С.З. Троцкий, Протоирей И. Мейендорф. – М.: Путь. – 2001. – 236 с.

213. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. - 512 с.

214. Суэми, В. Психология красоты и привлекательности / В. Суэми, А. Фернхем - СПб.: Питер, 2009. - 240 с.

215. Сычев, О. А. Русскоязычная версия Шкалы оценки отношений / О. А. Сычев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2016. – Т. 13, № 2. – С. 386-409. DOI: 10.17323/1813-8918-2016-2-386-409

216. Тихомирова, Е.В. Специфика близких отношений на разных этапах взрослости в современном мире / Е.В. Тихомирова, А.Г. Самохвалова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова // Российский психологический журнал. – 2023. – Т. 20, № 2. – С. 185-210. DOI: 10.21702/rpj.2023.2.12.

217. Тихомирова, Е.В. Специфика представлений о близости и близких отношениях у мужчин и женщин / Е.В. Тихомирова, А.Г. Самохвалова // Ярославский педагогический вестник. - 2022. - № 4 (127). - С. 130-137. DOI:10.20323/1813-145X-2022-4-127-130-137.

218. Тихонова, И.В. Базисные убеждения и установки в отношении воспитания у родителей с разным уровнем родительского стресса / И.В. Тихонова, Ю.В. Мисиюк // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы : сборник материалов IV Всероссийской научной конференции с

международным участием. – Казань: Издательство ФГАОУ ВПО Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2023. – С. 600-604.

219. Тихонова, И.В. Представления о стрессогенности родительской роли у потенциальных родителей: объективные и субъективные детерминанты / И.В. Тихонова, Н.С. Шипова, Ю.В. Мисиюк // Acta Biomedica Scientifica. – 2024. – Т. 9, № 1. – С. 161-176. DOI: 10.29413/ABS.2024-9.1.17.

220. Уманский, Л.И. Методы экспериментального исследования социально-психологических феноменов / Л.И. Уманский // Методология и методы социальной психологии. Институт психологии Академии наук СССР. – М.: Издательство «Наука», 1977. – С. 54-71.

221. Фишер, Х. Почему мы любим: Природа и химия романтической любви / Х. Фишер. – М.: Изд-во «Альпина нон-фикшн», 2018. – 414 с.

222. фон Гильдебран, Д. Метафизика любви / Д. фон Гильдебран. – СПб. : Издательство «Алетейя», 1999, - 635 с.

223. Франкл, В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / В. Франкл. – СПб. : Речь, 2000. – 256 с.

224. Фрейд, З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2004. 384 с.

225. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. - М.: Издательство «Республика», 1994. - 635 с.

226. Фромм, Э. Искусство любви / Э. Фромм. – М.: Знание, 1990. – 120 с.

227. Фурманов, И.А. Взаимосвязь стиля привязанности и коммуникационных реакций на ревность: половые сходства и различия / И.А. Фурманов // Социальная психология и общество. – 2019. – Т. 10, № 1. – С. 115-133. DOI:10.17759/sps.2019100107.

228. Хайдеггер, М. Вера и бытие / М. Хайдеггер. –М.: Академический проспект, 2015. - 460 с.

229. Хараш, А.У. Психология одиночества / А.У. Хараш // Педология / Новый век. – 2000. - N 4. - С. 7-16.

230. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. - М.: «Прогресс-Универс», 1993. - 480 с.

231. Черников, А.В. Системная семейная психотерапия / А.В. Черников. – М.: Класс, 2001. – 208 с.

232. Чистопольская, К.А. Адаптация краткой версии «Переработанного опросника - Опыт близких отношений» (ECR-R) на русскоязычной выборке / К.А. Чистопольская, О.В. Митина, С.Н. Ениколопов, Е.Л. Николаев [и др.] // Психологический журнал – 2018. – Т. 39, № 5 - С. 87-98. DOI: 10.31857/S020595920000838-7

233. Чистопольская, К.А. Взрослая романтическая привязанность у молодых людей в повседневности и при суицидальных переживаниях / К.А. Чистопольская, С.Н. Ениколопов, С.Э. Дровосеков // Суицидология. – 2021. – Т. 12, № 1(42). – С. 109-125. DOI: 10.32878/suiciderus.21-12-01(42)-109-125.

234. Чистякова, У.И. Взаимосвязь дифференцированности и психологической интимности в близких отношениях / У.И. Чистякова // Психологическое благополучие личности в меняющемся мире : сборник научных материалов. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2022. – С. 102-115.

235. Шамшикова, О.А. Эмпирические характеристики обусловленности стилей любви ценностными ориентациями личности в период взрослости / О.А. Шамшикова, И.Н. Кормачева // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – N 2. – С. 165-169.

236. Шварц, Ш. Уточненная теория базовых индивидуальных ценностей: применение в России / Ш. Шварц, Т.П. Бутенко, Д.С. Седова, А.С. Липатова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9, № 2. – С. 43-70.

237. Шерипова, З.К. Эмоциональная интимность и чувство свободы в паре: ключевые аспекты / З.К. Шерипова // Вестник Международного Университета Кыргызстана. – 2023. – N 4(52). – С. 362-369. DOI 10.53473/16946324_2023_4_362.

238. Шипова, Н.С. Совладание с переживанием измены в близких отношениях: дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук: 19.00.05 / Шипова Наталья Сергеевна – Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2014. – 205 с.

239. Шопенгауэр, А. Метафизика половой любви / А. Шопенгауэр. – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2023. – 224 с.

240. Шумский, В.Б. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций / В.Б. Шумский, Е.М. Уколова, Е.Н. Осин, Я.Д. Лупандина // Психология. Журнал ВШЭ. - 2016. - N 4. С. 763-788. DOI: 10.17323/1813-8918-2016-4-763-788

241. Щанина, Е.В. Анализ уровня межличностного доверия пожилых людей в условиях современной Российской реальности / Е.В. Щанина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Общественные науки. - 2016. – Т. 2, Вып. 4 (8). – С.25-29

242. Щелкин, А.Г. Легализация однополых браков: к вопросу о социально-цивилизационных последствиях / А.Г. Щелкин // Социологические исследования. – 2019. – N 11. – С. 152–156.

243. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.

244. Юнг, К.Г. Брак как психологическое отношение / К.Г. Юнг // Конфликты детской души. - М.: Издательство «Канон», 1997. - С. 209–225.

245. Aldwin, C. M., Stress, Coping, and Development / C. M. Aldvwin. - New York: The Guilford Press, 2009. – 432 pp.

246. Aron, A., The Self-Expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships/ A. Aron, G. W. Lewandowski, D. Mashek, E. N. Aron // The Oxford Handbook of Close Relationships / Edited by J. Simpson, L. Campbell. – New-York, 2013. - pp. 90–105.

247. Arriaga, X. B. An interdependence theory analysis of close relationships / X .B. Arriaga // Oxford Handbook of Close Relationships / ed. by J. A. Simpson, L. Campbel. – 2013. – pp. 39–65.

248. Arriaga, X. B. Being Committed: Affective, Cognitive, and Conative Components of Relationship Commitment/ X. B. Arriaga, C. R. Agnew // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2001/ – vol.27, №9. – pp. 1190-1203. DOI:10.1177/0146167201279011

249. Auger, E. Daily Experiences and Relationship Well-Being: The Paradoxical Effects of Relationship Identification / E. Auger, D. Menzies-Toman, J. E. Lydon // Journal of Personality. – 2017. – №85. – pp. 741-752. DOI: 10.1111/jopy.12283

250. Aydogan, D. Being One and Staying Two as a Couple: Turkish Married Couples' Sense of We-Ness, Psychological Distress, and Common Dyadic Coping/ D. Aydogan, S. B. Özgülük Üçok, A. K. Randall // Journal of Couple & Relationship Therapy. – 2024. – Vol. 23, №4. – pp. 282–304. DOI: 10.1080/15332691.2024.2406812

251. Badr, H. Dyadic Coping in Patients Undergoing Radiotherapy for Head and Neck Cancer and Their Spouses./ H. Badr, K. Herbert, M. Bonnen, J. Asper, T. Wagner // Frontiers in Psychology. – 2018. – Oct 15, №9. –1780. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01780.

252. Bannon, S.M. Thematic Analysis of Dyadic Coping in Couples With Young-Onset Dementia / S.M. Bannon, V.A. Grunberg, M. Reichman, et al. // JAMA Netw Open. – 2021. – Vol.4, №4. – e216111. DOI:10.1001/jamanetworkopen.2021.6111

253. Barbato, M. T. Jealousy as Predicted by Allocation and Reception of Resources in an Economic Game/ M.T. Barbato, A.M. Fernández, C. Rodriguez-Sickert, J. A. Muñoz, P. Polo, D. Buss, // Evolutionary Psychology. – 2024. – Vol. 22, №4. – pp. 1-10. DOI: 10.1177/14747049241289232

254. Barden, E. P. The impact of emotion regulation and dyadic coping within posttraumatic stress symptoms and risky drinking patterns on relationship distress among trauma-exposed individuals / E.P. Barden, R.E. Mattson, N. Mastroleo, C. Balderrama-Durbin // Journal of Traumatic Stress. – 2024. – Vol.37, №6ю – pp. 890-900. DOI:10.1002/jts.23057

255. Bar-Kalifa, E. Daily dyadic coping during COVID-19 among Israeli couples / E. Bar-Kalifa, A. K. Randall, Y. Perelman // Emotion. – 2022. – Vol. 22, №8. – pp. 1713–1722. DOI: 10.1037/emo0000971

256. Başgöl, Ş. The relationship between postpartum mothers' dyadic coping and adjustment and psychological well-being / Ş. Başgöl, E. Koç, S. Çankaya // Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues. – 2024. – Vol. 43, №23. –pp. 20668–20676. DOI: 10.1007/s12144-024-05844-6

257. Bazan, M. An Investigation of Long-Distance Relationship Maintenance in Married Individuals in Tehran / M. Bazan, M. Bakhtiari, A. M. Arani // The American Journal of Family Therapy. – 2021. – Vol. 50. – pp. 491-509 DOI: 10.1080/01926187.2021.1941419

258. Berg, C.A. A developmental-contextual model of couples coping with chronic illness across the adult life span / C.A. Berg, R. Upchurch // Psychological Bulletin. – 2007. – Vol. 133, №6. – pp. 920–954. DOI: 10.1037/0033-2909.133.6.920

259. Berscheid, E. Gain – Loss Theory and the "Law of Infidelity": Mr. Doting Versus the Admiring Stranger/ E. Berscheid, T. Brothen, W. Graziano // Journal of Personality and Social Psychology. – 1976. – № 6. – P.709-718.

260. Berscheid, E. The Relationship Closeness Inventory: Assessing the Closeness of Interpersonal Relationships / E. Berscheid, M. Snyder, A.M. Omoto // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol.57. –pp. 792 – 807.

261. Billedo, C.J. Facebook intensity, social network support, stability and satisfaction in long-distance and geographically-close romantic relationships: A test of a mediation model / C.J. Billedo, P. Kerkhof, C. Finkenauer // Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace. – 2020. – Vol. 14, № 2. – article 5. DOI: 14. 10.5817/CP2020-2-5.

262. Billedo, C.J. The Use of Social Networking Sites for Relationship Maintenance in Long-Distance and Geographically Close Romantic Relationships / C.J. Billedo, P. Kerkhof, C. Finkenauer // Cyberpsychology, behavior and social networking. – 2015. – № 18. – pp.152-157. DOI:10.1089/cyber.2014.0469.

263. Birnbaum, G. E. Beyond the borders of reality: Attachment orientations and sexual fantasies / G. E. Birnbaum // Personal Relationships. – 2007. – Vol. 14. – pp. 321-342. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2007.00157.x

264. Birnbaum, G.E. A fiery conflict: Attachment orientations and the effects of relational conflict on sexual motivation/ G. E. Birnbaum, M. Mikulincer, M. Austerlitz // Personal Relationships. – 2013. – № 20. – pp. 294-310. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2012.01413.x

265. Birnbaum, G.E. When sex is more than just sex: attachment orientations, sexual experience, and relationship quality/ G.E. Birnbaum, H.T. Reis, M. Mikulincer, O. Gillath, A. Orpaz // Journal of Personality and Social Psychology. – 2006. – Nov; 91 (5). – pp. 929-943. DOI: 10.1037/0022-3514.91.5.929.

266. Bodenmann G. Two Conceptualizations of Dyadic Coping and Their Potential for Predicting Relationship Quality and Individual Well-Being./ G. Bodenmann, N. Meuwly K. Kayser // European Psychologist. – 2011. – Vol.16, №4. – pp. 255-266. DOI: 10.1027/1016-9040/a000068

267. Bodenmann, G. A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples/ G. Bodenmann // Swiss Journal of Psychology / Schweizerische Zeitschrift für Psychologie / Revue Suisse de Psychologie. – 1995. – Vol. 54(1). – pp. 34–49.

268. Bodenmann, G. Common factors in the enhancement of dyadic coping/ G. Bodenmann, A.K. Randall // Behavior Therapy. – 2012. – Vol. 43 (1). – pp. 88-98. DOI:10.1016/j.beth.2011.04.003.

269. Bodenmann, G. Dyadic coping and its significance for marital functioning / G. Bodenmann // Couples Coping With Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping / eds T. Revenson, K. Kayser, and G. Bodenmann. – Washington, DC: American Psychological Association, 2005. – pp. 33–50. DOI: 10.1037/11031-002

270. Bodenmann, G. Dyadisches Coping Inventar: Testmanual [Dyadic Coping Inventory: Test manual] / G. Bodenmann. – Bern: Huber, 2008

271. Bodenmann, G. Enhancement of couples' communication and dyadic coping by a self-directed approach: A randomized controlled trial / G. Bodenmann, P. Hilpert, F.W. Nussbeck, T.N. Bradbury // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2014. – Vol. 82(4). – pp. 580–591. DOI: 10.1037/a0036356

272. Bodenmann, G. Stress und Coping bei Paaren [Stress and Coping in Couples] / G. Bodenmann. – Göttingen: Hogrefe, 2000.

273. Bodenmann, G. Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping/ G. Bodenmann, N. Meuwly, T.N. Bradbury, S. Gmelch, T. Ledermann // Journal of Social and Personal Relationships. – 2010. – Vol. 27(3). – pp. 408-424. DOI: 10.1177/0265407510361616

274. Bodenmann, G. The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study / G. Bodenmann, S. Pihet, K. Kayser // Journal of Family Psychology. – 2006. – Vol. 20(3). – pp. 485–493. DOI: 10.1037/0893-3200.20.3.485

275. Bodschwinna, D. Dyadic coping and social support: Various types of support in hematooncological patients and their spouses—Associations with psychological distress / D. Bodschwinna, J. Ernst, A. Mehnert-Theuerkauf, H. Gündel, G. Weissflog, K. Hönig, // Psycho-Oncology. – 2021. –Vol. 30. – pp. 1041-1050. DOI: 10.1002/pon.5631

276. Bowman, M.I. Coping efforts and marital satisfaction: measuring marital coping and its correlates/ M.I. Bowman // Journal of Marriage and the Family. – 1990. –Vol. 52, No 2. – pp. 463–474. DOI: 10.2307/353040.

277. Bowman, M.I. Marital Coping Inventory (MCI) 1990 / M.I. Bowman // Handbook of Family Measurement Techniques / eds. J. Touliatos, B.T. Perlmutter, M.A. Straus. 3-volume set. Sage Publications. – 2001. –Vol. 3. – pp. 163–167.

278. Brandão T. Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations/ T. Brandão, M. Matias, T. Ferreira, J. Vieira, M.S. Schulz, P.M. Matos // Journal of Personality. – 2020. – Vol. 88. – pp. 748– 761. DOI: 10.1111/jopy.12523

279. Brennan, K.A. Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview/ K.A. Brennan, C.L. Clark, P.R. Shaver // Attachment Theory and Close Relationships/ Eds. J.A. Simpson, W.S. Rholes. – New York : Guilford Press, 1998. – pp. 46-76.

280. Bulling, L. Messung der Stimmfrequenz im Paargespräch – Chancen für Diagnostik und Intervention in der Paartherapie / L. Bulling, I. Bertschi, C. Stadelmann, T. Niederer, G. Bodenmann // Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie. – 2020. – Vol. 68. – pp. 217-227. DOI: 10.1024/1661-4747/a000420.

281. Burns, W.A 2-year dyadic longitudinal study of mothers' and fathers' marital adjustment when caring for a child with cancer/ W. Burns, K. Péloquin, S. Sultan, A. Moghrabi, et al. // Psycho-Oncology. – 2017. – Vol. 26. – pp. 1660–1666. DOI: 10.1002/pon.4189.

282. Buss D. (2013). Sexual Jealousy/ D. Buss // Psihologijske Teme. – 2013. – Vol. 22. – pp. 155-182.

283. Buss, D. M. The Sexual Selection of Human Mating Strategies: Mate Preferences and Competition Tactics/ D.M. Buss // The Oxford Handbook of Evolutionary Psychology and Romantic Relationships / eds. Justin K. Mogilski, and Todd K. Shackelford. – Oxford Academic, 2023. – pp. 15-41. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780197524718.013.1

284. Çankaya, S. İbrahimoğlu, T. The Relationship Between Dyadic Coping Strategies and Posttraumatic Stress Symptoms in Pregnant Persons at Risk of Miscarriage / S. Çankaya, T. İbrahimoğlu //Psychiatric Annals. – 2024. –Vol. 54(1). – pp.24-32. DOI:10.3928/00485713-20230828-02

285. Cappe, É. (2021). Perceived dyadic coping, anxiety, depression and satisfaction with life of women diagnosed with fibromyalgia/ É. Cappe, M. Bolduc, A. Vilcoque, et al. // Psychologie Française. – 2021. – Vol. 66 (3). – pp. 259-271. DOI: 10.1016/j.psfr.2020.09.002.

286. Carrese-Chacra, E. Longitudinal effects of pandemic stressors and dyadic coping on relationship satisfaction during the COVID-19 pandemic / E. Carrese-Chacra, K. Hollett, G. Erdem, et al. // Family Relations. – 2023. – Vol. 72(3). – pp. 645–664. DOI:10.1111/fare.12885

287. Carswell, K. L., Impett, E. A. What fuels passion? An integrative review of competing theories of romantic passion/ K. L. Carswell, E. A. Impett // Social and Personality Psychology Compass. – 2021. – № 15 (8). – e12629. DOI: 10.1111/spc3.12629

288. Carvalho, M., Matias, M. Parental exhaustion during COVID-19 pandemic: links to relationship outcomes and dyadic coping/ M. Carvalho, M. Matias // Current

Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues. – 2024. – Vol. 43 (18). – pp. 17007–17017 DOI:10.1007/s12144-023-04658-2

289. Cheng, Ji. Influence of Dyadic Coping Model on Anxiety and Depression Level and Treatment Compliance in Glaucoma Patients/ Ji. Cheng, W. Sun, Ch. Yu, W. Zhang, L. Qin // Alternative therapies in health and medicine. – 2024. – Vol. 30(12). – pp. 362-368.

290. Chotpitayasunondh, V., Douglas, K.M. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone / V. Chotpitayasunondh, K.M. Douglas // Computers in Human Behavior. – 2016. – Vol. 63. – pp. 9-18 DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.018.

291. Clark, M.S., Lemay, E.P. Close relationships / M.S. Clark, E.P. Lemay //In, Handbook of social psychology / eds. S.T. Fiske, D.T. Gilbert, G. Lindzey. – New York: Wiley, 2010. – pp. 898–940. DOI: 10.1002/9780470561119.socpsy002025

292. Clark, M.S., Mills, J. Interpersonal attraction in exchange and communal relationships/ M.S. Clark, J. Mills // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. – Vol. 37. – pp.12-24.

293. Clayton, R. B. The third wheel: The impact of twitter use on relationship infidelity and divorce / R.B Clayton // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 2014. – Vol.17(7). – pp. 425–430. DOI: 10.1089/cyber.2013.0570

294. Clever, K. Individual and Dyadic Coping and Fear of Progression in Mothers and Fathers of Children with Hematologic Cancer / K. Clever, F. Schepper, S. Maier, et al. // Family Process. – 2020. – Vol. 59(3). – pp. 1225–1242 DOI: 10.1111/famp.12480

295. Cohan, C. L., & Bradbury, T. N. Assessing responses to recurring problems in marriage: Evaluation of the Marital Coping Inventory / C.L. Cohan, T.N. Bradbury // Psychological Assessment. – 1994. – Vol. 6(3). – pp. 191–200. DOI: 10.1037/1040-3590.6.3.191

296. Columbus, S. Situations in Close Relationships / S. Columbus, F. Righetti, D. Balliet // Interdependence, Interaction, and Close Relationships. Advances in Personal Relationships / Eds. L. Machia, C. Agnew, X. Arriaga. – Cambridge: Cambridge University Press, 2020. – pp. 11-36. DOI:10.1017/9781108645836.002

297. Conroy-Beam, D. Why Do Humans Form Long-Term Mateships? An Evolutionary Game-Theoretic Model / D. Conroy-Beam, C. Goetz, D. Buss //Advances in Experimental Social Psychology. – 2015. – Vol. 51. – pp. 1-39. DOI: 10.1016/bs.aesp.2014.11.001.

298. Coyne, J.C., Smith, D.A.F. Couples coping with a myocardial infarction: a contextual perspective on wives' distress / J.C. Coyne, D.A.F. Smith // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – Vol. 61. – pp. 404–412. DOI: 10.1037/0022-3514.61.3.404

299. Crangle, C.J., Hart, T.L. Adult attachment, hostile conflict, and relationship adjustment among couples facing multiple sclerosis / C.J. Crangle, T.L. Hart //British Journal of Health Psychology. – 2017. – Vol. 22. – pp. 836-853. DOI: 10.1111/bjhp.12258

300. Crowell, J.A. Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment / J.A. Crowell, R.C. Fraley, P.R Shaver / Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications. – New York: Guilford Press, 1999. –pp. 434 -465.

301. Czyżowska, D. Effects of Centrality of Religiosity and Dyadic Coping on Psychological Well-Being of Married Couples who Postpone Parenthood Effects of Centrality of Religiosity and Dyadic Coping on Psychological Well-Being of Married Couples who Postpone Parenthood / D. Czyżowska, A. Kalus, A. Wendolowska // The Person and the Challenges. The Journal of Theology, Education, Canon Law and Social Studies Inspired by Pope John Paul II. – 2024. – Vol. 14. – pp.179-197. DOI: 10.15633/pch.14111.

302. Davis, D. Attachment Style and Subjective Motivations for Sex / D. Davis, P.R. Shaver, M.L. Vernon // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2004. – Vol. 30 (8). – pp.1076-1090. DOI:10.1177/0146167204264794

303. DeLongis, A., O'Brien, T. B. An interpersonal framework for stress and coping: an application to the families of Alzheimer's patients / A. DeLongis, T.B. O'Brien // Stress and Coping in Later-Life Families / eds. M. A. P. Stephens, J. H. Crowther, S. E. Hobfoll, and D. L. Tennenbaum. – New York, NY: Hemisphere, 1990. – pp. 221–239.

304. Dyadic Coping: A Collection of Recent Studies/ E-Book / eds. by G. Bodenmann, M.K. Falconier, A. K. Randall. – Lausanne: Frontiers Media, 2019. DOI: 10.3389/978-2-88963-031-8.

305. Easton, Ju. Human Mate Choice, Evolution of / Ju. Easton, C. Goetz, D. Buss // International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. – 2015. – pp. 340-347. DOI: 10.1016/B978-0-08-097086-8.81049-1.

306. Eastwick, P.W. Relationship trajectories: A meta-theoretical framework and theoretical applications/ P.W. Eastwick, E.J. Finkel, J.A. Simpson // Psychological Inquiry. – 2019. – Vol. 30(1). – pp. 1–28. DOI: 10.1080/1047840X.2019.1577072

307. Ekimchik, O.A., Kryukova, T.L., Russian Adaptation of Mimara or Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment, K.A. Brennan and P.R. Shaver, 1995 / O.A. Ekimchik, T.L. Kryukova, //International Journal of Psychology. – 2016. – Vol. 51. – C. 982.

308. Ekimchik, O., Kryukova, T.L., Khazova, S.A. Comparing Attachment Addictive Behavior Patterns in Women: Addicts of Intimate Relationships and Co-Dependent Mothers of Adult Sons / O. Ekimchik, T.L. Kryukova, S.A. Khazova // Journal of Behavioral Addictions. – 2016. – Vol. 5, № 1. – p. 1.

309. Eller, J. Theoretical Boundary Conditions of Partner Buffering in Romantic Relationships / J. Eller, J.A. Simpson // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17(18). – pp. 6880. DOI:10.3390/ijerph17186880

310. Elphinston, R.A. Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction / R.A. Elphinston, P. Noller // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 2011. – Vol.14(11). – pp. 631–635. DOI: 10.1089/cyber.2010.031821548798

311. Enușă, M. Parental stress, inconsistent discipline and children's emotion regulation: a dyadic analysis / M. Enușă, M. Turliuc // Revista de Psihologie. – 2024. – Vol.70. – pp.97-116. DOI:10.59277/RPSIH.2024.2.02.

312. Ernst, J. Dyadic coping of patients with hematologic malignancies and their partners and its relation to quality of life – a longitudinal study/ J. Ernst, A. Hinz, D.

Niederwieser, et al. // Leukemia & Lymphoma. – 2016. – Vol. 58(3). – pp. 655–665. DOI: 10.1080/10428194.2016.1194983

313. Falcao, D. Attachment, satisfaction in close relationship, and wellbeing in married adult children caregivers / D. Falcao, D. Paulson, M. Herrera, C. Irurita Ballesteros // Innovation in Aging. – 2018. –Vol. 2, Issue suppl_1. – pp. 117–118. DOI:10.1093/geroni/igy023.433

314. Falconier, M. K. Dyadic coping in Latino couples: validity of the Spanish version of the Dyadic Coping Inventory / M. K. Falconier, F. Nussbeck, G. Bodenmann // Anxiety, Stress, & Coping. – 2012. – Vol. 26 (4). – pp. 447–466. DOI:10.1080/10615806.2012.699045

315. Falconier, M.K. Dyadic coping and relationship satisfaction: a meta-analysis / M.K. Falconier, J.B. Jackson, P. Hilpert, G. Bodenmann // Clinical psychology review. – 2015. – Vol. 42. – pp. 28–46. DOI: 10.1016/j.cpr.2015.07.002

316. Falconier, M.K., Kuhn, R. Dyadic Coping in Couples: A Conceptual Integration and a Review of the Empirical Literature / M.K. Falconier, R. Kuhn // Front. Psychol. – 2019. – Vol. 10. – P. 571. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00571

317. Fallahchai, R. Parental stress and dyadic adjustment among parents of children with ASD: Moderating effects of dyadic coping and perceived social support / R. Fallahchai, M. Fallahi // Research in Developmental Disabilities. – 2022. – Vol. 123. – 104192. DOI: 104192. 10.1016/j.ridd.2022.104192

318. Feeney, J.A. Adult romantic attachment and couple relationships / J.A. Feeney // Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications / Eds. J. Cassidy, P.R. Shaver. – Ney York: Guilford Press, 1999. – pp. 355-377.

319. Fernandes, J. The indirect role of supportive dyadic coping in the association between self- perceptions of aging and depression / J. Fernandes, A. Losada, M. Del Sequeros Chaparro, et al. // International Psychogeriatrics. – 2024. – Vol. 35. – pp. 166-167. DOI: 10.1017/S1041610223003058.

320. Ferraris, G. The associations of dyadic coping strategies with caregivers' willingness to care and burden: A weekly diary study / G. Ferraris, P. Gérain, M.

Zarzycki, et al // Journal of Health Psychology. – 2024. – Vol. 29(9). – pp. 935-949. DOI:10.1177/13591053231223838

321. Finkel, E., Simpson, J. Editorial overview: Relationship science / E. Finkel, J. Simpson // Current Opinion in Psychology. – 2015. – Vol. 1. – pp. 5-9. DOI: 10.1016/j.copsyc.2015.01.012

322. Fiske, V., Coyne, J. C., Smith, D. A. Couples coping with myocardial infarction. An empirical reconsideration of the role of overprotectiveness / V. Fiske, J.C. Coyne, D.A. Smith // Journal of Family Psychology. – 1991. – Vol. 5. – pp. 4–20. DOI: 10.1037/0893-3200.5.1.4

323. Fletcher, G.J.O., Simpson, J.A. Ideal Standards in Close Relationships: Their Structure and Functions / G.J.O. Fletcher, J.A. Simpson // Current Directions in Psychological Science. – 2000. – Vol. 9 (3). – pp. 102-105. DOI:10.1111/1467-8721.0007

324. Forster F. Equity of Dyadic Coping in Patients with Depression and Their Partners / F. Forster, S. Landolt, T. Bradbury, G. Bodenmann // Journal of Social and Clinical Psychology. – 2021. – Vol. 40. – pp. 249-275. DOI: 10.1521/jscp.2021.40.3.249

325. Forster, F. Fair enough? Decreased equity of dyadic coping across the transition to parenthood associated with depression of first-time parents / F. Forster, A. Milek, V. Rauch-Anderegg, et al. // PLOS ONE. – 2020. – Vol. 15 (2). – e0227342. DOI: 10.1371/journal.pone.0227342

326. Fox, J. The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances / J. Fox, J. J. Moreland // Computers in Human Behavior. – 2015. – Vol. 45. – pp. 168–176. DOI: 10.1016/j.chb.2014.11.083

327. Fox, J. The role of Facebook in romantic relationship development: An exploration of Knapp's relational stage model / J. Fox, K.M. Warber, D.C. Makstaller // Journal of Social and Personal Relationships. – 2013. – Vol. 30(6). – pp. 771-794. DOI: 10.1177/0265407512468370

328. Fraley, R.C., Shaver, P.R. Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions / R.C. Fraley, P.R. Shaver // Review

of General Psychology. – 2000. – Vol. 4(2). – pp. 132-154. DOI:10.1037/1089-2680.4.2.132

329. Frei, J.R., Shaver, P.R. Respect in close relationships: Prototype definition, self-report assessment, and initial correlates / J.R. Frei, P.R. Shaver // Personal Relationships. – 2002. – Vol. 9. – pp. 121-139. DOI: 10.1111/1475-6811.00008

330. Frías, M.T. Measures of adult attachment and related constructs/ M.T. Frías, P.R. Shaver, M. Mikulincer // Measures of personality and social psychological constructs / Eds. G. J. Boyle, D. H. Saklofske, & G. Matthews. –Elsevier Academic Press, 2015. – pp. 417–447. DOI: 10.1016/B978-0-12-386915-9.00015-2

331. Gagliardi, S. Dyadisches Coping und Partnerschaftszufriedenheit bei verschiedenen Liebesstilen: Dyadic coping and relationship satisfaction in different love styles/ S. Gagliardi, G. Bodenmann, N. Heinrichs // Journal of Family Research. – 2015. – Vol. 27(1). – pp. 105–121. DOI:10.3224/zff.v27i1.18589

332. Gao, R. Factor structure and dyadic measurement invariance of the English version of the dyadic coping inventory measuring low-income couples in the United States / R. Gao, R.G. Carlson, V. Hodge, et al. // Journal of Social and Personal Relationships. – 2023. – Vol. 40(12). – pp. 4148-4175. DOI: 10.1177/02654075231200603

333. Giannousi, Z. The dyadic regulation approach of coping and illness representations in female cancer patients and their partners / Z. Giannousi, Ch. Thomadakis, E. Karademas, A. Paschali // Frontiers in Psychology. – 2023. –Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1194900.

334. Goldsmith, K. Factors associated with sexual satisfaction in mixed-sex long-distance and geographically close relationships / K. Goldsmith, E.S. Byers // Sexual and Relationship Therapy. –2020 – Vol. 38(2). – pp. 171–193. DOI: 10.1080/14681994.2020.1813884

335. Goodfriend, W., Agnew, C.R. Sunken Costs and Desired Plans: Examining Different Types of Investments in Close Relationships / W. Goodfriend, C.R. Agnew // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2008. – Vol. 34 (12). – pp. 1639-1652. DOI: 10.1177/0146167208323743

336. Hasan, C.L., Shaver, P.R. Romantic Lowe and Attachment Styles / C.L. Hasan, P.R. Shaver // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol. 3. – pp. 511-524.

337. Hasan, C.L., Zeifman, D. Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence / C.L. Hasan, D. Zeifman // Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications / Eds. P.R. Shaver. – Ney York: Guilford Press, 1999. – pp. 336-354.

338. Haselton, M.G., Galperin, A. Error Management in Relationships / M.G. Haselton, A. Galperin // The Oxford Handbook of Close Relationships / Eds. by J. Simpson, L. Campbell. – Oxford : Oxford University Press, 2013. – pp. 234-254. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0011

339. Heffernan, M. E. Attachment features and functions in adult romantic relationships / M.E. Heffernan, R.C. Fraley, A.M. Vicary, C.C. Brumbaugh // Journal of Social and Personal Relationships. – 2012. – Vol. 29(5). – pp. 671-693. DOI:10.1177/0265407512443435

340. Hendrick, C. A Theory and Method of Love / C. Hendrick, S. Hendrick // Journal of Personality and Social Psychology. – 1986. – Vol. 50. – pp. 392-402.

341. Herzberg, P.Y. Coping in relationships: the interplay between individual and dyadic coping and their effects on relationship satisfaction / P.Y. Herzberg, // Anxiety, Stress, & Coping. – 2012. – Vol. 26(2). – pp. 136–153. DOI: 10.1080/10615806.2012.655726

342. Holzapfel, J. Intercultural Couples' Internal Stress, Relationship Satisfaction, and Dyadic Coping. / J. Holzapfel, A.K. Randall, C. Tao, M. Iida // Interpersona: An International Journal on Personal Relationships. – 2018. – Vol. 12 (2). – pp. 145-163. DOI: 10.5964/ijpr.v12i2.302

343. Huda, N. The Impact of Dyadic Coping Intervention on Mental Health Problem and Quality of Life in Female Cancer Patients / N. Huda, Erwin, R. Woferst, M. S. N. Gautama// The Malaysian Journal of Nursing (MJN). – 2024. – Vol. 16(1). – pp. 243-250. DOI: 10.31674/mjn.2024.v16i01.025

344. Hudson, N.W. Coregulation in Romantic Partners' Attachment Styles: A Longitudinal Investigation / N.W. Hudson, R.C. Fraley, C.C. Brumbaugh, A.M. Vicary

// Personality and Social Psychology Bulletin. – 2014. – Vol. 40 (7). – pp. 845-857. DOI: 10.1177/0146167214528989

345. Ickes, W. Empathic accuracy in close relationships / W. Ickes, S. Hodges // Handbook of close relationships / Eds. J. A. Simpson, L. Campbell. - New York, : Oxford University Press, 2013. – pp. 348–373. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0016

346. Iuga, F.-I., Candel, O. Does dyadic coping mediate the association between attachment and relational outcomes? / F.-I. Iuga, O. Candel //Annals of the „Alexandru Ioan Cuza" University, Psychology Series. – 2020. – Vol. 29. – pp. 49-61.

347. Jiang, Y. Trends in the Application of Dyadic Coping in Older Adults with Mild Cognitive Impairment and their Spouses / Y. Jiang, L. Wang, L. Peng // Med Discoveries. – 2024. – Vol. 3(7). – p. 1188. DOI:10.52768/2993-1142/1188

348. Jiao, K. Bereavement dyadic coping questionnaire: Development and validation / K. Jiao, A.Y.M Chow // Death Studies. – 2024. – pp. 1–9. DOI: 10.1080/07481187.2024.2400361

349. Jiao, K. From i-coping to we-coping: A retrospective qualitative study on parent–child dyadic coping in widowed families / K. Jiao, A.Y.M. Chow // Journal of Family Psychology. – 2023. – Vol. 37(8). – pp. 1200–1212. DOI: 10.1037/fam0001110

350. Karadağ, E. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model / E. Karadağ, Ş. B. Tosuntaş, E. Erzen, et al.// Journal of Behavioral Addictions. – 2015. – Vol. 4(2). – pp. 60–74 DOI: 10.1556/2006.4.2015.005

351. Kayser, K. Cancer as a "We-disease": examining the process of coping from a relational perspective / K. Kayser, L.E. Watson, J.T. Andrade // Families Systems Health. – 2007. – Vol. 25. – P. 404. DOI: 10.1037/1091-7527.25.4.404

352. Kayser, K., Revenson, *T.A.* Including the cultural context in dyadic coping: directions for future research and practice / K. Kayser, T.A. Revenson // Couples Coping with Stress: A Cross-Cultural Perspective / eds. M.K. Falconier, A.K. Randall, G. Bodenmann. -New York, NY: Routledge / Taylor and Francis Group, 2016. – pp. 285–299.

353. Kelley, H. H. The situational origins of human tendencies: A further reason for the formal analysis of structures / H.H. Kelley // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1983. – Vol.9. – pp. 8–30.

354. Kelley, H.H., Thibaut, J.W. Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence / H.H. Kelley, J.W. Thibaut. – New York, NY: Wiley, 1978. – 352 p.

355. Kendall, P.C. Healthy thinking / P.C. Kendall // Behavior Therapy—1992. – Vol. 23(1). – pp. 1-11.

356. Kenrick, D.T. Relationships from an Evolutionary Life History Perspective / D. T. Kenrick, St. L. Neuberg, A. E. White // The Oxford handbook of close relationships / eds. by J.A. Simpson, L. Campbell. – Oxford : Oxford University Press, 2013. – pp. 13-38. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0016

357. Kerr, A.M. Dyadic coping experiences of parents of children with vascular anomalies / A.M. Kerr, J. Wehrli, C.D.P. Contente, B.A. Sisk // Pediatr Blood Cancer. – 2024. – Vol. 71. – e31261. DOI: 10.1002/pbc.31261

358. Killoren, S.E. Correlates of Latina college students' dyadic coping with sisters / S.E. Killoren, A.K. Randall, G.C. Kline, et al.// Family Relations. – 2023. – Vol. 72(5). – pp. 2429–2443. DOI: 10.1111/fare.12814

359. Kinsey A.C. Sexual Behavior in the Human Female / A.C. Kinsey, W.B. Pomeroy, C.E. Martin, P.H. Gebhard. – Philadelphia: W.B. Saunders; Bloomington, IN: Indiana U. Press, 1998 – 856 p.

360. Kinsey A.C. Sexual Behavior in the Human Male / A.C. Kinsey, W.B. Pomeroy, C.E. Martin. –Philadelphia: W.B. Saunders; Bloomington, IN: Indiana U. Press. Currently out of print. -1998.- 832 p.

361. Kliem, S. Entwicklung und Normierung einer Kurzform des Partnerschaftsfragebogens (PFB-K) an einer repräsentativen deutschen Stichprobe / S. Kliem, A.-K. Job, C. Kröger, et al. // Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie. – 2012. – Vol. 41. – pp. 81 – 99. DOI: 10.1026/1616-3443/a000135

362. Kousar, R. Marital Satisfaction, Social Support and Coping Strategies Among Couple Having Miscarriage / R. Kousar, M. Luqman Khan, N. Alam // International

Journal of Social Science & Entrepreneurship. – 2024. – Vol. 4(2). – pp. 275–297. DOI: 10.58661/ijsse.v4i2.282

363. Kraemer, L.M. A longitudinal examination of couples' coping strategies as predictors of adjustment to breast cancer / L.M. Kraemer, A.L. Stanton, B.E. Meyerowitz, J.H. Rowland, P.A. Ganz, et al. // Journal Family Psychol. – 2011. – Vol. 25. – pp. 963–972. DOI: 10.1037/a0025551

364. Kryukova, T.L. Destructive Attachment as Addictive Behaviour: Cognitive Aspects / T.L. Kryukova, T.P. Grigorova, O.A. Ekimchik // Journal of Behavioral Addictions. – 2018. – Vol. 7(1). – p. 1887.

365. Kuhn, R. The power of listening: Lending an ear to the partner during dyadic coping conversations / R. Kuhn, T.N. Bradbury, F.W. Nussbeck, G. Bodenmann // Journal of Family Psychology. – 2018. – Vol. 32(6). – pp. 762–772. DOI: 10.1037/fam0000421

366. Kuswanto, M. The role of common dyadic coping as mediator between attachment styles and marital satisfaction in transition to parenthood / M. Kuswanto, A. Soekandar, P. Rumondor // JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia). – 2024. – Vol. 10. – p.665. DOI:10.29210/020243058.

367. La Guardia, J. G., Patrick, H. Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships / J.G. La Guardia, H. Patrick // Canadian Psychology / Psychologie canadienne. – 2008. – Vol. 49(3). – pp. 201–209. DOI: 10.1037/a0012760

368. Landis, M. Commitment and Dyadic Coping in Long-Term Relationships / M. Landis, G. Bodenmann, T. Bradbury, et al.// GeroPsych: Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry. – 2014. – Vol. 27. – pp.139-149. DOI: 10.1024/1662-9647/a000112.

369. Landis, M. Dyadic Coping and Marital Satisfaction of Older Spouses in Long-Term Marriage / M. Landis, M. Peter-Wight, M. Martin, G. Bodenmann // GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry. – 2013. – Vol. 26. – pp. 39-48. DOI: 10.1024/1662-9647/a000077.

370. Lau, N. “We’ll deal with it as it comes”: A qualitative analysis of romantic partners’ dyadic coping in cystic fibrosis / N. Lau, K.J. Ramos, M.L. Aitken, et al. // Journal of

Social and Personal Relationships. – 2024. – Vol. 41(4). – pp. 689-705. DOI: 10.1177/02654075231190617

371. Laurenceau, J. P. Intimacy as an interpersonal process: Current status and future directions/ J.P. Laurenceau, L.M. Rivera, A.R. Schaffer, P.R. Pietromonaco // Handbook of closeness and intimacy / Eds. D.J. Mashek, A. Aron. – NJ: Lawrence Erlbaum, 2004. - pp. 61–78.

372. Ledermann, T. Stress, Communication, and Marital Quality in Couples / T. Ledermann, G. Bodenmann, M. Rudaz, T.N. Bradbury // Family Relations. – 2010. – Vol. 59. – pp. 195-206. DOI: 10.1111/j.1741-3729.2010.00595.x

373. Lehman, A.J. Do spouses know how much fatigue, pain, and physical limitation their partners with rheumatoid arthritis experience? Implications for social support† / A.J. Lehman, D.D. Pratt, A. DeLongis, et al. // Arthritis Care Res. – 2011. – Vol. 63. – pp. 120-127. DOI:10.1002/acr.20330

374. Lemay, E. P. Jr., Clark, M. S. Self-esteem and communal responsiveness toward a flawed partner: The fair-weather care of low self-esteem individuals / E. P. Jr. Lemay, M. S. Clark // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2009. –Vol. 35. – pp. 698–712.

375. Leuchtmann, L. Temporal dynamics of couples' communication behaviors in conflict discussions: A longitudinal analysis / L. Leuchtmann, A. Milek, K. Bernecker, et al. // Journal of Social and Personal Relationships. – 2019. – Vol. 36(9). – pp. 2937-2960. DOI:10.1177/0265407518806582

376. Li, J. Effect of intimacy and dyadic coping on psychological distress in pancreatic cancer patients and spousal caregivers / J. Li, L. Liu, M. Chen, et al. // Frontiers in Psychology. – 2023. – Vol. 14(2). – e1040460. DOI:10.3389/fpsyg.2023.1040460.

377. Li, Q. A couple-based complex intervention for Chinese spousal caregivers and their partners with advanced cancer: an intervention study / Q. Li, Y. Xu, H. Zhou, A.Y. Loke, // Psycho-Oncology. – 2015. – Vol. 24. – pp. 1423–1431. DOI: 10.1002/pon.3809.

378. Li, T., Chan, D. K-S. How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review / T. Li, D.K-S. Chan // European Journal of Social Psychology. – 2012. – Vol. 42(4). – pp. 406-419. DOI: 10.1002/ejsp.1842

379. Lippold, M. A. Parent strategies to help emerging adults manage stress are associated with their mental health: A dyadic coping perspective / M.A. Lippold, M. Jensen, G.E. Chase, K. Wyman, et al. // Family Process. – 2024. – Vol. 63(4). – pp. 1964-1981. DOI: 10.1111/famp.12991

380. Liu, M., The dyadic associations among self-efficacy, dyadic coping, and health-related quality of life between high-risk pregnant women and spouses: a cross-sectional study / M. Liu, Y. Fang, M. Liu, et al. // Qual Life Res. – 2024. – Vol. 33. – pp. 2235–2245. DOI: 10.1007/s11136-024-03692-2

381. Loving. T.J. Transition novelty moderates daters' cortisol responses when talking about marriage / T.J. Loving, M. Gleason, M.T. Pope // Personal Relationships. –2009. – Vol. 16. – pp. 187–203.

382. Lozano, E.B. Dyadic effects of attachment and relationship functioning / E.B. Lozano, W.Y. Sze, R.C. Fraley, J.Y. Chong // Journal of Social and Personal Relationships. – 2021. – Vol. 38 (5). – pp. 1572-1595. DOI: 10.1177/0265407521999443

383. Lyons, R.F. Coping as a communal process / R.F. Lyons, K.D. Mickelson, M.J.L. Sullivan, J.C. Coyne // Journal of Social and Personal Relationships. – 1998. – Vol. 15. – pp. 579–605. DOI: 10.1177/0265407598155001

384. Mark, J. Motivations for Instagram use: Personal validation and enhancing close relationships / J. Mark, L. Rice, N.M. Punyanunt-Carter, H.R. Snidman // Online Journal of Communication and Media Technologies. – 2023. – Vol. 13(2). – e202315. DOI: 10.30935/ojcmt/13014

385. McLeod, S. Romantic attachment and support preferences in new mothers: The moderating role of stress / S. McLeod, K. Berry, P. Taylor, A. Wearden // Journal of Social and Personal Relationships. – 2021. – Vol. 38(5). – pp. 1535-1552. DOI: 10.1177/0265407521990432

386. Meier, T. I blame you, I hear you: Couples' pronoun use in conflict and dyadic coping / T. Meier, A. Milek, M. R. Mehl, et al. // Journal of Social and Personal Relationships. – 2021. – Vol. 38(11). – pp. 3265-3287. DOI: 10.1177/02654075211029721

387. Metin-Orta, I. Online Social Networking and Romantic Relationships /I. Metin-Orta // Research Anthology on Usage, Identity, and Impact of Social Media on Society and Culture / ed. by Information Resources Management Association. – IGI Global, 2022. – pp. 1051-1068. DOI: 10.4018/978-1-6684-6307-9.ch055

388. Meyers, S.A., Berscheid, E. The language of love: The difference a preposition makes / S.A. Meyers, E. Berscheid // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1997. – Vol. 23(4). – pp. 347–362. DOI: 10.1177/0146167297234002

389. Mikulincer M., Shaver, P. R. Enhancing the "Broaden and Build" Cycle of Attachment Security in Adulthood: From the Laboratory to Relational Contexts and Societal Systems / M. Mikulincer, P.R. Shaver // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17(6). – pp. 20-54. DOI: 10.3390/ijerph17062054

390. Mikulincer, M. Attachment Security in Couple Relationships: A Systemic Model and Its Implications for Family Dynamics / M. Mikulincer, V. Florian, P.A. Cowan, C.P. Cowan // Family Process. – 2002. – Vol. 41. – pp. 405-434. DOI: 10.1111/j.1545-5300.2002.41309.x

391. Mikulincer, M., Shaver, P.R. Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change / M. Mikulincer, P.R. Shaver. – NY: The Guilford Press, 2007. – 578 p.

392. Mills, J. Measurement of communal strength / J. Mills, M.S. Clark, T.E. Ford, M. Johnson // Personal Relationships. – 2004. – Vol. 11. – pp. 213 – 230.

393. Mittinty, M.M. Interpersonal process of dyadic coping in rheumatoid arthritis: a perspective from the Australian Rheumatology Association Database (ARAD) / M.M. Mittinty, M.N. Mittinty, R. Buchbinder, et al. //The Journal of Rheumatology. – 2024. – Vol. 51 (9). – pp. 862-869. DOI: 10.3899/jrheum.2023-0664

394. Moroń, M., Smołkowska-Jędo, W. COVID-19 Phobia, Dyadic Coping, and Subjective Change in Relationship Quality due to the Pandemic: A Dyadic Approach / M. Moroń, W. Smołkowska-Jędo // Psychology Research and Practice. – 2023. – Vol. 2. – pp. 2-17. DOI: 10.37155/2972-3086-0201-1.

395. Murray, S.L. The dynamics of relationship promotion: Controlling the automatic inclination to trust / S.L. Murray, S. Gomillion, J.G. Holmes, B. Harris, V. Lamarche //

Journal of Personality and Social Psychology. – 2013. – Vol. 104(2). – pp. 305–334. DOI: 10.1037/a0030513

396. Murray, S.L. The equilibrium model of relationship maintenance / S.L. Murray, J.G. Holmes, D.W. Griffin, J.L. Derrick // Journal of Personality and Social Psychology. – 2015. – Vol. 108(1). – pp. 93–113. DOI: 10.1037/pspi0000004

397. Nakai D. Motivation for the Formation and Maintenance of Romantic Relationships and the Behaviors Predicted in Romantic Conflict / D. Nakai // The Japanese Journal of Personality. – 2021. – Vol.30 (2). – p.97. DOI: 10.2132/personality.29.2.6

398. Neff, L.A. Blame the Pandemic: Buffering the Association Between Stress and Relationship Quality During the COVID-19 Pandemic / L.A. Neff, M.E.J. Gleason, E.E. Crockett, O. Ciftci // Social Psychological and Personality Science. – 2022. – Vol. 13(2). – pp. 522-532. DOI: 10.1177/19485506211022813

399. Neff, L.A., Karney, B.R. How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage / L.A. Neff, B.R. Karney // Personality and Social Psychology Bulletin. –2004. – Vol. 30(2). – pp. 134–148. DOI: 10.1177/0146167203255984

400. Neff, L.A., Karney, B.R. Stress crossover in newlywed marriage: A longitudinal and dyadic perspective/ L.A. Neff, B.R. Karney // Journal of Marriage and Family. – 2007. – Vol. 69(3). – pp. 594–607. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2007.00394.x

401. Nomejko, A. The significance of the quality of communication for the sexual satisfaction of women and men in close relationships of different length / A. Nomejko, G. Dolinska-Zygmunt, A. Mucha // Seksuologia Polska. – 2017. – Vol. 15. – pp. 1-8.

402. O'Brien, T.B. Couples coping with stress: The role of empathic responding / T.B. O'Brien, A. DeLongis, G. Pomaki, E. Puterman, A. Zwicker // European Psychologist. – 2009. – Vol. 14(1). – pp. 18–28. DOI: 10.1027/1016-9040.14.1.18

403. O'Brien, T.B., DeLongis, A. The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused: the role of the big five personality factors / T.B. O'Brien, A. DeLongis // Journal of Personality. – 1996. – Vol. 64. – pp. 775–813. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00944.x

404. Ogan, M.A. Stress, Dyadic Coping, and Relationship Instability During the COVID-19 Pandemic / M.A. Ogan, J.K. Monk, J.B. Kanter, C.M. Proulx // Journal of Social and Personal Relationships. – 2021. – Vol. 38(10). – pp. 2944-2964. DOI: 10.1177/02654075211046531

405. Pakenham, K.I. Couple coping and adjustment to multiple sclerosis in care receiver-carer dyads / K.I. Pakenham // Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies. – 1998. – Vol. 47. – pp. 269–277. DOI: 10.2307/584977

406. Pinquart, M. Social change demands, coping and intimate relationship development among German adolescents and adults / M. Pinquart, K. Fabel // Journal of Social and Personal Relationships. – 2009. – Vol. 26(6-7). – pp. 793–810. DOI: 10.1177/0265407509347933

407. Priyadharshini, S. Marital Adjustment, Love, Personal Intimacy, Personality, Dyadic Coping and Spirituality on Marital Stability / S. Priyadharshini, R.T. Gopalan // Asian Journal of Advanced Research and Reports. – 2020. – Vol. 7 (4). – pp. 1-16. DOI: 10.9734/ajarr/2019/v7i430186

408. Qiao, X. Effectiveness of the Dyadic Coping Intervention of Social Participation (DCISP) for stroke survivors: study protocol for a randomized controlled trial / X. Qiao, Z. Wu, Y. Ren, et al. // BMC Psychol. – 2024. – Vol. 12. – p. 500. DOI: 10.1186/s40359-024-01994-1

409. Raja, B. Facebook use and conflicts among young married couples / B. Raja, A. Rajendran // Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR). – 2018. – Vol. 5(11). – pp. 154-160

410. Ranasinghe, S.N.S. Intimacy: What and Why at Work? / S.N.S. Ranasinghe, T.D. Weerasinghe // Academia Letters. – 2021. – Article 2716. DOI: 10.20935/AL2716.

411. Randall, A. K. German and Italian validation of the Dyadic Coping Inventory–Sexual Minority Stress (DCI-SMS) scale / A.K. Randall, E. Liekmeier, C.J. Totenhagen, et al. // Journal of Family Psychology. – 2024. – Vol. 38(4). – pp. 627–642. DOI: 10.1037/fam0001206

412. Randall, A.K. Coping with global uncertainty: Perceptions of COVID-19 psychological distress, relationship quality, and dyadic coping for romantic partners

across 27 countries / A.K. Randall, G. Leon, E. Basili, et al. // Journal of Social and Personal Relationships. – 2022. – Vol. 39(1). – pp. 3–33. DOI: 10.1177/02654075211034236

413. Randall, A.K. Dyadic Coping in the U.S.: Psychometric Properties and Validity for Use of the English Version of the Dyadic Coping Inventory / A.K. Randall, P. Hilpert, L.E. Jimenez-Arista, et al. // Current Psychology. – 2016. – Vol. 35. – pp. 570–582. DOI:10.1007/s12144-015-9323-0

414. Randall, A.K., Bodenmann, G. Stress and its associations with relationship satisfaction / A.K. Randall, G. Bodenmann // Current Opinion in Psychology. – 2017. – Vol. 13. – pp. 96–106. DOI: 10.1016/j.copsyc.2016.05.010

415. Randall, A.K., Butler, E.A. Attachment and Emotion Transmission Within Romantic Relationships: Merging Intrapersonal and Interpersonal Perspectives / A.K. Randall, E.A. Butler // Journal of Relationships Research. – 2013. – Vol.4. – e10. DOI:10.1017/jrr.2013.10

416. Ravitz, P. Adult attachment measures: a 25-year review / P. Ravitz, R. Maunder, J. Hunter, B. Sthankiya, W. Lancee // Journal of Psychosomatic Research. – 2010. –Vol. 69(4). – pp. 419-432. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2009.08.006.

417. Reblin, M. Let’s chat: Piloting an approach to patient-caregiver goal discussions in a neuro-oncology clinic. / M. Reblin, D. Ketcher, J.M. Taber, et al. // Journal of Clinical Oncology. – 2018. – Vol. 36 (34). – p. 28. DOI: 0.1200/JCO.2018.36.34_suppl.28

418. Regan, P. Close Relationships / P. Regan. – N.Y. Routledge, 2011. – 408 pp.

419. Regan, T.W. Couples coping with cancer: exploration of theoretical frameworks from dyadic studies / T.W. Regan, S.D. Lambert, B. Kelly, M. Falconier, D. Kissane, J.V. Levesque // Psycho-Oncology. – 2015. – Vol. 24. – pp. 1605–1617. DOI: 10.1002/pon.3854.

420. Reindl, V. Parenting stress, dyadic coping and endocrine markers of stress and resilience in foster and biological mothers / V. Reindl, A. Lohaus, N. Heinrichs, K. Konrad // PLOS ONE. – 2024. – Vol. 19(9). – e0310316. DOI: 10.1371/journal.pone.0310316

421. Reis, H. T., Shaver, P.R. Intimacy as an interpersonal process / H.T. Reis, P.R. Shaver // Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions / Eds. S. Duck, D.F. Hay, S.E. Hobfoll, W. Ickes, B.M. Montgomery. – John Wiley & Sons, 1988. – pp. 367–389.

422. Revenson, T. A. Social support and marital coping with chronic illness / T.A. Revenson // Annals of Behavioral Medicine. – 1994. – Vol. 16. – pp. 122–130.

423. Revenson, T.A., Lepore, S.J. Stress and coping processes insocial context / T.A. Revenson, S.J. Lepore, //. Handbook of Health Psychology (2nd ed.) / Eds. A. Baum, T.A. Revenson, J. Singer. – NY: Psychology Press, 2012. – pp. 193-217.

424. Riggio, H. R. Measuring Attitudes toward Adult Sibling Relationships: The Lifespan Sibling Relationship Scale/ H.R. Riggio // Journal of Social and Personal Relationships. – 2000. – Vol. 17(6). – pp. 707-728. DOI: 10.1177/0265407500176001

425. Roberts, J.A., David, M.E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners / J.A. Roberts, M.E. David // Computers in Human Behavior. – 2016. – Vol. 54. – pp. 134-141. DOI: 10.1016/j.chb.2015.07.058

426. Rossi, M.A. Sexual growth and destiny beliefs: Longitudinal associations with dyadic coping among couples seeking medically assisted reproduction / M.A. Rossi, K. Péloquin, D.B. Allsop, et al. // The Journal of Sexual Medicine. – 2023. – Vol. 20 (10). – pp. 1241–1251. DOI: 10.1093/jsxmed/qdad098

427. Rottmann, N. Dyadic coping within couples dealing with breast cancer: A longitudinal, population-based study / N. Rottmann, D. G. Hansen, P. V. Larsen, et al. // Health Psychology. – 2015. – Vol. 34(5). – pp. 486–495. DOI: 10.1037/hea0000218

428. Ruffieux, M. (2014). Different forms of couple communication and their significance for relationship functioning / M. Ruffieux. – University of Zurich, Faculty of Arts, 2014. – 140p. DOI: 10.5167/uzh-109336.

429. Ruffieux, M. Long-Term Prediction of Relationship Satisfaction and Stability by Stress, Coping, Communication, and Well-Being / M. Ruffieux, F. W. Nussbeck., G Bodenmann// Journal of Divorce & Remarriage. – 2014. – Vol. 55(6). – pp. 485–501. DOI: 10.1080/10502556.2014.931767

430. Rusbult, C. E. A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heteresexual involvements / C. E. Rusbult // Journal of Personality and Social Psychology. – 1983. – Vol. 45. – pp. 101–117

431. Rusbult, C.E., Van Lange, P.A.M. Why We Need Interdependence Theory / C.E. Rusbult, P.A.M. Van Lange // Social and Personality Psychology Compass. – 2008. – No. 2. –pp. 2049-2070. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2008.00147.x

432. Rusu, P.P. Dyadic Coping in an Eastern European Context: Validity and Measurement Invariance of the Romanian Version of Dyadic Coping Inventory / P.P. Rusu, P. Hilpert, M.N. Turliuc, G. Bodenmann // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. – 2016. – Vol. 49(4). – pp. 274–285. DOI: 10.1177/0748175616664009

433. Rusu, P.P. Dyadic coping mediates the association of sanctification with marital satisfaction and well-being / P.P. Rusu, P. Hilpert, S.R.H. Beach, M.N. Turliuc, G. Bodenmann // Journal of Family Psychology. – 2015. – Vol. 29(6). – pp. 843–849. DOI: 10.1037/fam0000108

434. Rusu, P.P. Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations / P.P. Rusu, F.W. Nussbeck, L. Leuchtmann, G. Bodenmann // PLoS ONE. – 2020. – Vol. 15(4). – e0231133. DOI: 10.1371/journal.pone.0231133

435. Salo, K.I. Daily stress, closeness, and coping in romantic relationships during COVID-19-related lockdown: An experience-sampling study / K.I. Salo, L.S. Pauw, G. Echterhoff, A. Milek // Couple and Family Psychology: Research and Practice. – 2022. – Vol. 11(3). – pp. 217–231. DOI: 10.1037/cfp0000228

436. Schachner, D.A. Patterns of Nonverbal Behavior and Sensivity in the Context of Attachment Relations / D. A. Schachner, P. R. Shaver, M. Mikulincer // Journal of Nonverbal Behavior. – 2005. – Vol. 29 (3). – pp. 141-169. DOI: 10.1007/s10919-005-4847-x

437. Schaefer, M.T. Assessing intimacy: The PAIR inventory / M.T. Schaefer, D.H. Olson // Journal of Marital and Family Therapy. – 1981. – Vol. 7(1). – pp. 47–60. DOI: 10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x

438. Schoebi, D., Randall, A.K. Emotional Dynamics in Intimate Relationships / D. Schoebi, A. K. Randall // Emotion Review. – 2015. –Vol. 7 (4). – pp. 342-348. DOI: 10.1177/1754073915590620

439. Schwenck, G. Daily dyadic coping: Associations with postpartum sexual desire and sexual and relationship satisfaction / G. Schwenck, S Dawson, D. Allsop, N. Rosen // Journal of Social and Personal Relationships. – 2022. –Vol. 39. – pp. 3706-3727. DOI:10.1177/02654075221107393.

440. Shaver, P.R. The adult attachment interview and self-reports of romantic attachment: Associations across domains and methods / P. R. Shaver, J. Belsky, K. A. Brennan // Personal Relationships. – 2000. – Vol. 7(1). – pp. 25–43. DOI:10.1111/j.1475-6811.2000.tb00002.x

441. Shujja, S. Psychometric Properties and Validity of Dyadic Coping Inventory-Urdu Version for Use in Pakistan / S. Shujja, A. Adil, A.K. Randall, G. Bodenmann, F. Malik // Interpersona: An International Journal on Personal Relationships. – 2020. – Vol. 14(2). – pp. 183-199. DOI: 10.5964/ijpr.v14i2.4069

442. Siffert, A., Bodenmann, G. Development of a new multidimensional questionnaire for the assessment of relationship quality (FPQ) / A. Siffert, G. Bodenmann // Zeitschrift fur Familienforschung. – 2010. – Vol. 22. – pp. 242-255.

443. Simpson, J. Attachment and Relationships across Time: An Organizational-Developmental Perspective / J. Simpson, W. Collins, A. Farrell, K.L. Raby // Bases of Adult Attachment / eds.V. Zayas, C. Hazan. – New York : Springer, 2015. – pp. 61-78. DOI:10.1007/978-1-4614-9622-9_4

444. Song, W. The Relationship Between Dyadic Coping and Mental Health in Stroke Survivors and Their Spouse Caregivers: An Actor-Partner Interdependence Model / W. Song, X. Zhang, S. Ge, et al. // Journal of Clinical Nursing. – 2024. DOI:10.1111/jocn.17478

445. Song, X. The actor-partner interdependence model of fertility stress and marital quality among couples undergoing in vitro fertilization and embryo transfer: The mediating role of dyadic coping / X. Song, J. Zhao, Z. Xiao, et al. // Stress and Health. – 2024. – Vol. 40 (6). – e3483. DOI: 10.1002/smi.3483

446. Ştefănuţ, A.M. Perception of disease, dyadic coping and the quality of life of oncology patients in the active treatment phase and their life partners: Study protocol of an approach based on the actor–partner interdependence model / A.M. Ştefănuţ, M. Vintilă, P. Sârbescu // European Journal of Cancer Care. – 2021. – Vol. 30. – e13374. DOI: 10.1111/ecc.13374

447. Sternberg R. J. Love is a Story: A New Theory of Relationships / R.J. Sternberg. – NY: Oxford University Press, 1999. – 240 p.

448. Sternberg, R.J. A triangular theory of love / R.J. Sternberg // Psychological Review. – 1986. – Vol. 93(2). – pp. 119–135. DOI: 10.1037/0033-295X.93.2.119

449. Sun, T. Matches Made with Information: Fitting Measurement Models to Adult Attachment Data / T. Sun, R.C. Fraley, F. Drasgow // Assessment. – 2021. – Vol. 28(7). – pp. 1828-1847. DOI: 10.1177/1073191120971847

450. Tang, N. Infertility-Related Stress, and Dyadic Coping as Predictors of Quality of Life: Gender Differences Among Couples with Infertility Issues / N. Tang, M. Pei, H. Liu, et al. // Int J Womens Health. – 2024. – Vol. 16. – pp. 1265-1276 DOI: 10.2147/IJWH.S469513

451. Tang, N. Infertility-Related Stress, and Dyadic Coping as Predictors of Quality of Life: Gender Differences Among Couples with Infertility Issues / N. Tang, M. Pei, H. Liu, et al. // International Journal of Women's Health. – 2024. –Vol. 16. – pp. 1265-1276. DOI: 10.2147/IJWH.S469513.

452. Tang, N. Influencing Factors of Dyadic Coping Among Infertile Women: A Path Analysi / N. Tang, Y. Jia, J. Li, et al. // Frontiers in Psychiatry. – 2022. – Vol. 13. – p. 830039. DOI:10.3389/fpsyt.2022.830039.

453. Tang, N. Relationship Between Dyadic Coping with Anxiety and Depression in Infertile Couples: Gender Differences and Dyadic Interaction / N. Tang, M. Pei, L. Xie,

et al. // Psychology Research and Behavior Management. – 2023. – Vol. 16. – pp. 4909-4919. DOI: 10.2147/PRBM.S437808.

454. Tavares, I.M. Adapting to Uncertainty: A Mixed-Method Study on the Effects of the COVID-19 Pandemic on Expectant and Postpartum Women and Men / I.M. Tavares, J. Fernandes, C.V. Moura, P.J. Nobre, M.L. Carrito// Frontiers in Psycholgy. – 2021. – Vol. 12. –p. 688340. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.688340

455. Tepeli Temiz, Z. Daily external stress, internal stress, dyadic coping, and relationship functioning of Turkish couples during the COVID-19: A daily diary study / Z. Tepeli Temiz, F.I. Bilican // Stress and Health. – 2024. –Vol. 40(5). – e3455. DOI: 10.1002/smi.3455

456. Tiete, Ju., Efficacy of a dyadic intervention to improve communication between patients with cancer and their caregivers: A randomized pilot trial / Ju. Tiete, N. Delvaux, A. Liénard, D. Razavi // Patient Education and Counseling. – 2021. – Vol.104(3). – pp.563-570. DOI: 10.1016/j.pec.2020.08.024.

457. Topcu-Uzer, C. We-ness Questionnaire: Development and Validation / C. Topcu-Uzer, A.K. Randall, A.M. Vedes, D. Reid, G. Bodenmann // Journal of Couple & Relationship Therapy. – 2020. – Vol. 20(3). – pp. 256–278. DOI: 10.1080/15332691.2020.1805082

458. Traa, M.J. Dyadic coping and relationship functioning in couples coping with cancer: A systematic review / M.J. Traa, J. De Vries, G. Bodenmann, B.L. Den Oudsten // British Journal of Health Psychol. – 2015. Vol. 20. – pp. 85-114. DOI: 10.1111/bjhp.12094

459. Twiselton, K. Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being and relationship quality / K. Twiselton, S.C.E. Stanton, D. Gillanders, E. Bottomley // Personal relationships. – 2020. ‑ Vol. 27(4). – pp. 880–906. DOI: 10.1111/pere.12344

460. van Schoors, M. Couples Dealing with Pediatric Blood Cancer: A Study on the Role of Dyadic Coping / M. van Schoors, T. Loeys, L. Goubert, G. Berghmans, et al. // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – p. 402. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00402.

461. Vicary, A. M., Fraley, R. C. Choose Your Own Adventure: Attachment Dynamics in a Simulated Relationship / A.M. Vicary, R.C. Fraley // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2007. – Vol. 33 (9). – pp. 1279-1291. DOI: 10.1177/0146167207303013

462. von Heymann, A. Dyadic coping in specialized palliative care intervention for patients with advanced cancer and their caregivers: Effects and mediation in a randomized controlled trial / A. von Heymann, P. Bidstrup, C. Johansen, et al.// Psychooncology. – 2019. – Vol. 28 (2). – pp. 264-270. DOI: 10.1002/pon.4932.

463. Vrankić Pavon, M. Exploring relationship satisfaction in mothers of children with disabilities: the predictive role of interparental conflicts and moderating role of dyadic coping / M. Vrankić Pavon, A. Wagner Jakab, A. Löw Maštruko // Frontiers in Psychiatry. – 2024. – Vol. 14. – 1307827. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1307827.

464. Wang, Y., Umberson, D. Dyadic coping and marital quality in same-sex and different-sex marriages / Y. Wang, D. Umberson // Journal of Social and Personal Relationships. – 2023. – Vol. 40(3). – pp. 996-1017. DOI: 10.1177/02654075221123096

465. Wendołowska, A. Perceived Partner's Self-Control and Social Support Effects on Relationship Satisfaction in Couples Experiencing Infertility or Miscarriage: Dyadic Analyses / A. Wendołowska, E. Kiełek-Rataj, A. Kalus, D. Czyżowska, // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19(4). – p. 1970. DOI: 10.3390/ijerph19041970

466. Wendołowska, A. The effect of depression and the reframing strategy on the level of satisfaction with family life in infertile and post-miscarriage couples: dyadic analyzes / A. Wendołowska, E. Kiełek-Rataj, A. Kalus, D. Czyżowska // Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio. – 2021. – Vol. 47(3). – pp. 150-173. DOI: 10.34766/fetr.v47i3.874

467. Wendołowska, A.M. Psychometric properties and measurement invariance of the Polish version of the dyadic coping inventory / A.M. Wendołowska, D. Czyżowska, G. Bodenmann // Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues. – 2022. – Vol. 41(3). – pp. 1159–1173. DOI: 10.1007/s12144-020-00623-5

468. Wollny, A. Trait Emotional Intelligence and Relationship Satisfaction: The Mediating Role of Dyadic Coping / A. Wollny, I. Jacobs, L. Pabel // The Journal of Psychology. – 2019. – Vol. 154(1). – pp. 75–93. DOI: 10.1080/00223980.2019.1661343

469. Xu, F. Validation of the Dyadic Coping Inventory with Chinese couples: Factorial structure, measurement invariance, and construct validity / F. Xu, P. Hilpert, A.K. Randall, Q. Li, G. Bodenmann // Psychological Assessment. – 2016. – Vol. 28(8). – pp. e127–e140. DOI: 10.1037/pas0000329

470. Yan, Sh. Pregnant Women's Dyadic Coping and Associated Factors: A Cross-Sectional Study Utilizing Latent Profile Analysis /Sh. Yan, W. Fan, Y. Ma, et al. // International Journal of Women's Health. – 2024. – Vol. 16. – pp.1009-1022. DOI: 10.2147/IJWH.S458763.

471. Zagefka, H., Bahul, K. Beliefs That Contribute to Dissatisfaction in Romantic Relationships / H. Zagefka, K. Bahul // The Family Journal. – 2021. – Vol. 29 (2). – pp.153-160. DOI:10.1177/1066480720956638

472. Zemp, M. (2016), The Importance of Parents' Dyadic Coping for Children / M. Zemp, G. Bodenmann, S. Backes, D. Sutter-Stickel, T.A. Revenson, // Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies. – 2016. – Vol. 65(2). – pp. 275–286. DOI: 10.1111/fare.12189

473. Zhang, L. Predicting the dyadic coping through self-esteem among infertile couples undergoing in vitro fertilization and embryo transfer: An actor-partner interdependence model / L. Zhang, W. Gu, X. Jing, et al. // Frontiers in Psychology. 1– 2023. – Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1127464.

474. Zimmer-Gembeck, M.J., et al. The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment / M.J. Zimmer-Gembeck, E.A. Skinner, K. Modecki, et al. // Cogent Psychol. – 2018. –Vol. 5 (1). – Art. 1537908. DOI:10.1080/23311908.2018.1537908.

475. Zhi, S. Associations between dyadic communication and dyadic coping of patients with cervical cancer and their spouses: a study utilizing the actor-partner interdependence model / S. Zhi, W. Gu, R. Miao, et al // Support Care Cancer. – 2024. – Vol. 32 (2). – pp. 90. DOI: 10.1007/s00520-023-08304-2

ПРИЛОЖЕНИЕ

Бланк опросника диадического копинга Г. Боденманна
в адаптации О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой, 2017

Инструкция*: в этой анкете речь идёт о том, как Вы и Ваш(а) партнёр(ша) справляетесь со стрессовой ситуацией. Пожалуйста, отвечайте на вопросы по возможности спонтанно и долго не раздумывая.*

Что Вы предпринимаете, когда чувствуете себя в стрессовой ситуации / обременены чем-либо?

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
1	Если я рад (а) практической поддержке, деловым советам и помощи моей (моего)партнёрши (партнера), я делюсь этой радостью с ней.					
2	Я прошу мою (моего) партнершу (партнера) взять на себя заботы и дела, когда я перегружен (а).					
3	Я показываю партнёрше (партнеру), что чувствую себя угнетённым (ой) и мне плохо.					
4	Я открыто говорю моей (моему) партнёрше (партнеру), когда я переживаю стресс и нуждаюсь в ее (его) эмоциональной поддержке.					

Как реагирует Ваш(а) партнёр(ша) на Ваши высказывания по поводу стресса?

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
5	Он(а) даёт мне почувствовать, что он(а) меня понимает и что ему (ей) интересна причина моей стрессовой ситуации.					
6	Он(а) солидарна со мной и говорит мне, что ему(ей) тоже знакомо это чувство.					
7	Он(а) упрекает меня, что я не особо хорошо совладаю со стрессом.					
8	Он(а) помогает мне посмотреть на ситуацию по-другому и увидеть перспективы ее решения.					
9	Он(а) меня слушает и даёт мне возможность выговориться.					
10	Он(а) не воспринимает серьёзно мою стрессовую ситуацию.					
11	Хотя он(а) мне и помогает, но делает это неохотно и раздражённо.					
12	Он(а) берет на себя дела и заботы, чтобы уменьшить мою нагрузку.					
13	Он(а) помогает проанализировать проблему, чтобы я смог предпринять конкретные действия.					
14	Он(а) помогает мне, если я перегружен.					
15	Когда я переживаю стресс, мой (моя) партнер(ша) меня избегает.					

Что предпринимает Ваш(а) партнёр(ша), когда он(а) переживает стресс или перегружен(а)?

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
16	Он(а) рассказывает мне, что рад(а) моей практической поддержке, деловым советам и помощи.					
17	Он(а) просит меня перенять занятия и деятельности, когда он(а)перегружен(а).					
18	Он(а) показывает мне, когда чувствует себя угнетённым(ой) и в плохом настроении.					
19	Он(а) открыто говорит мне, когда он(а) в стрессе и нуждается в моей эмоциональной поддержке.					

Как Вы реагируете на высказывания Вашего (ей) партнера(ши) по поводу стресса?

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
20	Я даю почувствовать моему(ей) партнеру(ше), что я его(её) понимаю и что мне интересна причина его(её) стрессовой ситуации.					
21	Я солидарен(а) с ней(ним) и говорю ей(ему), что мне тоже знакомо это чувство.					
22	Я упрекаю её (его) в том, что он(а) не особо хорошо совладает со стрессом.					
23	Я говорю моему(ей) партнеру(ше), что не всё так плохо и помогаю ему(ей) увидеть ситуацию с другой стороны и облегчить проблему.					
24	Я её(его) слушаю, даю ей(ему) возможность выговориться и подбадриваю её(его).					
25	Я не воспринимаю серьёзно её(его) стрессовую ситуацию.					
26	Когда мой(я) партнёр(ша) в стрессе, я его(её) избегаю.					
27	Хотя я ей помогаю, но неохотно, и считаю, что она сама должна лучше справляться со своими проблемами.					
28	Я беру на себя дела и заботы партнера(ши), чтобы уменьшить его (ее) нагрузку.					
29	Я пытаюсь целесообразно проанализировать проблему моего(ей) партнёра(ши), чтобы помочь ему(ей) понять проблему и изменить ситуацию.					
30	Я предпринимаю действия, когда у неё(него) много дел, чтобы уменьшить её(его) нагрузку.					

Как Вы и Ваш(а) партнер(ша) справляетесь со стрессом, который касается вас обоих?

№		Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
31	Мы пытаемся вместе справиться с проблемой и ищем конкретные решения.					
32	Мы серьезно относимся к проблеме и					

	анализируем, что нужно делать.					
33	Мы помогаем друг другу увидеть проблему с другой стороны.					
34	Мы расслабляемся вместе: делаем друг другу массаж, плаваем вместе и слушаем музыку.					
35	Мы нежны друг с другом, спим вместе, и таким образом, пытаемся справиться со стрессом.					

Как Вы оцениваете Ваше совладание со стрессом как пара?

№		**Очень редко**	**Редко**	**Иногда**	**Часто**	**Очень часто**
36	Я доволен(а) поддержкой моей партнера(ши) и нашему совместному совладанию со стрессом.					
37	Я считаю, что поддержка моего(ей) партнёра(ши) и наше совместное совладание со стрессом эффективны.					

Бланк Экспресс-опросника копинга Brief COPE Ч. Карвера, 1987

Следующие утверждения описывают способы, с помощью которых люди справляются со сложными ситуациями. Есть множество способов справиться с нервным напряжением. Ответьте, пожалуйста, как с ним боретесь Вы. Отвечайте так, насколько это верно для Вас, насколько часто применяете это Вы.

При ответах руководствуйтесь следующей шкалой: *1– очень редко (на меня это не похоже); 2– редко (иногда); 3 – часто; 4 – очень часто (почти всегда)*

Ответьте, пожалуйста, на каждое утверждение!

№ п/п	Утверждение	1	2	3	4
1	Я уделяю больше внимания работе и другим делам, чтобы отвлечься от мыслей о проблеме.				
2	Я прилагаю усилия для изменения ситуации, в которой я оказался.				
3	Я говорю себе, что все не по-настоящему.				
4	Я употребляю алкоголь и психоактивные вещества, чтобы почувствовать себя лучше.				
5	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку от окружающих.				
6	Я отказываюсь от попыток справиться с ситуацией.				
7	Я предпринимаю различные действия для улучшения ситуации.				
8	Я отказываюсь верить в то, что происходит.				
9	Я стараюсь «выплеснуть» свои негативные эмоции, чтобы избавиться от них				
10	Я ищу помощи и совета у других людей				
11	Я употребляю алкоголь и психоактивные вещества, чтобы пережить эту ситуацию				
12	Я стараюсь смотреть на ситуацию с положительной стороны .				
13	Я критикую себя				
14	Я стараюсь разработать план, которому я буду следовать для преодоления трудности				
15	Я ищу поддержку и понимание у других людей				
16	Я отказываюсь от попыток справиться с трудностью				
17	Я стараюсь найти что-то хорошее в сложившейся ситуации				
18	Я воспринимаю происходящее с юмором				

19	Я стараюсь делать что-либо, чтобы меньше думать о проблеме: гуляю, мечтаю, смотрю телевизор, читаю, сплю, хожу по магазинам.				
20	Я принимаю тот факт, что это происходит				
21	Я открыто выражаю свои негативные чувства				
22	Я стараюсь обрести успокоение и поддержку в моей религии или других духовных практиках				
23	Я спрашиваю, как мне лучше поступить у других людей, прошу их совета или помощи				
24	Я учусь жить в этой ситуации				
25	Я много думаю о том, какие шаги мне следует предпринять				
26	Я виню себя в том, что происходит				
27	Я молюсь или медитирую				
28	Я стараюсь найти что-то веселое в сложившейся ситуации				

Бланк опросника способов совладания(*WCQ)*

ИМЯ или ШИФР_____ ДАТА _____

Семейное положение: Холост Замужем/Женат Вдова/Вдовец Проживаю отдельно/ Разведен
Припомните, пожалуйста, трудную (стрессовую) ситуацию, которая произошла с Вами в течение последних двух месяцев – ситуацию одиночества.
Вспомните ситуацию в деталях: где она произошла, кто участвовал в ней, как Вы вели себя, и почему она была так важна для Вас. Может быть, Вы все еще включены в переживание одиночества как трудной стрессовой ситуации.
Думая об этой ситуации, опишите, как Вы с ней справились (справляетесь), используя приведенные ниже утверждения.
ПОЖАЛУЙТА, ПОСТАРАЙТЕСЬ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА КАЖДОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ

	ОКАЗАВШИСЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ, Я…	никогда	редко	иногда	часто
1	…сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге				
2	…начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь				
3	…пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение				
4	…говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации				
5	…критиковал и укорял себя				
6	…пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть				
7	…надеялся на чудо				
8	…смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет				
9	…вел себя, как будто ничего не произошло				
10	…старался не показывать своих чувств				
11	…старался увидеть в ситуации что-то положительное				
12	…спал больше обычного				
13	…срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы				
14	…искал сочувствия и понимания у кого-нибудь				
15	…у меня возникла потребность выразить себя творчески				
16	…пытался забыть все это				
17	…обращался за помощью к специалистам				

18	…менялся или рос как личность в положительную сторону				
19	…извинялся или старался все загладить				
20	…составлял план действий				
21	…старался дать какой-то выход своим чувствам				
22	…понимал, что сам вызвал эту проблему				
23	…набирался опыта в этой ситуации				
24	…говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации				
25	…пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами				
26	…рисковал напропалую				
27	…старался действовать не слишком поспешно, не доверяясь первому порыву				
28	…находил новую веру во что-то				
29	…вновь открывал для себя что-то новое				
30	…что-то менял так, что все улаживалось				
31	…в целом избегал общения с людьми				
32	…не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться				
33	…спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал				
34	…старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела				
35	…отказывался воспринимать это слишком серьезно				
36	…говорил о том, что я чувствую				
37	…стоял на своем и боролся за то, чего хотел				
38	…вымещал это на других людях				
39	…пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации				
40	…знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить				
41	…отказывался верить, что это действительно произошло				
42	…давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому				
43	…находил пару других способов решения проблемы				
44	…старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах				
45	…что-то менял в себе				
46	…хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или закончилось				
47	…представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться				
48	…молился				
49	…прокручивал в уме, что мне сказать или сделать				
50	…думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему				

Бланк опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом

Перед Вами вопросы о том, что заставляет Вас волноваться, расстраиваться, тревожиться, грустить или бояться, а также чувствовать гнев, ревность или смущение. Речь идет о **СТРЕССЕ** или **СТРЕССОРАХ**.
Примеры стресса - это спор с другом, членом семьи, или коллегой / подчиненным / боссом, потеря чего-то важного, не достижение цели, такой как прохождение какого-то испытания/экзамена или неполучение чего-то, над чем Вы долго работали или чего очень сильно хотите, или необходимость делать то, что заставляет нервничать или бояться.

Стресс случается в жизни каждого, и совладающее поведение (копинг) – это способы, которые помогают Вам справиться со стрессом или своим эмоциональным состоянием при стрессе, чтобы чувствовать себя лучше.

1. Своими словами, как бы Вы описали **стресс**?

_____
_____

2. Своими словами, как бы Вы описали совладание / копинг (поведение, направленное на преодоление стрессовых ситуаций)?

_____
_____

3. **Прочтите, пожалуйста, утверждения и в каждой строке выберите только один верный для Вас вариант ответа, обведите его в кружок**

Вопросы/ответы		Нет! Совсем неверно	неверно	немного неверно	и нет! и да!	почти верно	верно	Да! Совершенно верно
1	Я могу легко найти новые способы справиться со стрессом, если нужно							
2	Если стресс не снижается, я могу найти новые способы постараться справиться с ним							
3	То, как я справляюсь со стрессом, обычно зависит от того, что со мной происходит							
4	Для меня лучшее - пробовать много разных способов справиться со стрессом							
5	Даже если стресс новый для меня, я могу придумать способ справиться с ним							
6	Независимо от того, какой стресс, я использую привычный способ совладания							

7	Когда нужно, я могу изменить копинг-стратегии, чтобы справиться со стрессом							
8	Я могу применить много разных способов совладания с новым стрессом							
9	Мой способ справиться со стрессом со временем практически не изменился							
10	Я могу менять способы совладания со стрессом							
11	У меня есть один способ справиться со стрессом, или даже нет ни одного							
12	Использование одной и той же копинг-реакции не всегда помогает							
13	Одни способы совладания работают лучше для некоторых стрессов, но другие больше подходят для других							
14	У меня есть только один хороший способ справляться со стрессом							
15	Мне не удается совладать с разными стрессами одним и тем же способом							
16	Иногда изменение обычного способа справиться со стрессом может помочь							
17	Даже если выбранный мною способ, кажется, не помогает справиться с чем-то плохим, я продолжаю его использовать							
18	Обычно мне не помогает пробовать другой способ							

	справиться со стрессом							

Бланк мульти-опросника измерения романтической привязанности у взрослых

И н с т р у к ц и я : следующие утверждения касаются ваших чувств, которые Вы испытываете во время романтических отношений, но не тех, которые у Вас есть сейчас. Нас интересует, как вы вообще оцениваете (переживаете) близкие отношения. Пожалуйста, ответьте, насколько Вы согласны или не согласны с каждым из утверждений. Обведите в кружочек ту цифру, которая в наибольшей степени отражает Ваши чувства.

1 – совершенно не согласен; 2 – не согласен; 3 – не совсем согласен; 4 –не могу решить; 5 – почти согласен; 6 - – Согласен; 7 –Совершенно согласен

№	Утверждения	Варианты ответа
1	Иногда, когда я получаю от близких отношений то, чего хочу, я не уверен(-а), хочу ли я этого дальше.	1 2 3 4 5 6 7
2	Я не ревнивый(-ая).	1 2 3 4 5 6 7
3	Если случается что-то хорошее, то я сгораю от нетерпения побыстрее рассказать об этом своему партнеру.	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно мои романтические партнеры (партнерши) всегда рядом, когда они мне нужны .	1 2 3 4 5 6 7
5	Часто, когда я думаю, что могу зависеть от кого-то, этот человек не может принять это.	1 2 3 4 5 6 7
6	Мои романтические партнеры (партнерши) часто уходят от меня.	1 2 3 4 5 6 7
7	Я думаю, большинство людей заслуживают доверия.	1 2 3 4 5 6 7
8	Мои романтические партнеры (партнерши) редко уделяли мне внимание.	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне нравится быть как можно эмоционально ближе с моими романтическими партнерами (партнершами).	1 2 3 4 5 6 7
10	Я часто разочаровываюсь, так как мои романтические партнеры (партнерши) не понимают меня.	1 2 3 4 5 6 7
11	Мне необходимы внимание и любовь, но иногда я чувствую дискомфорт, получая их.	1 2 3 4 5 6 7
12	Мне легко попросить других о помощи.	1 2 3 4 5 6 7
13	Я должен (-а) следовать всюду за своим партнером, если я хочу, чтобы он (она) были рядом в случае необходимости (когда он (она) мне нужен (нужны)).	1 2 3 4 5 6 7
14	Мои романтические партнеры (партнерши) не всегда находятся рядом, как бы мне хотелось.	1 2 3 4 5 6 7
15	Я всегда опасаюсь, что мой партнер (моя партнерша) может уйти от меня к другому (другой).	1 2 3 4 5 6 7
16	Иногда я горячо люблю своего партнера (партнершу), но иногда я сдерживаю себя и не показываю своих чувств.	1 2 3 4 5 6 7
17	Я не так часто чувствую потребность следовать повсюду за своим партнером (партнершей), чтобы знать, где он находится.	1 2 3 4 5 6 7
18	Обычно я предпочитаю одиночество обществу других людей.	1 2 3 4 5 6 7
19	Мои романтические партнеры (партнерши) часто невнимательны (нетактичны) ко мне.	1 2 3 4 5 6 7
20	Когда мой партнер (партнерша) не со мной, я боюсь, что в это время он (она) может заинтересоваться кем-то ещё.	1 2 3 4 5 6 7
21	Иногда я злюсь, потому что никто меня не любит так, как я этого хочу.	1 2 3 4 5 6 7
22	Часто я не уверен(-а), что же я в действительности чувствую к своему партнеру (партнерше).	1 2 3 4 5 6 7

23	Все мои романтические партнеры (партнерши) обычно заслуживают доверия.	1 2 3 4 5 6 7
24	Если мой партнер (моя партнерша) оказывает кому-либо внимание, я ревную.	1 2 3 4 5 6 7
25	Я люблю делиться новостями с моим романтическим партнером (партнершей).	1 2 3 4 5 6 7
26	Это рискованно – открывать душу другому человеку.	1 2 3 4 5 6 7
27	Если я далеко от своего партнера (партнерши), то я очень сильно скучаю.	1 2 3 4 5 6 7
28	Я редко прошу других о какой-нибудь помощи.	1 2 3 4 5 6 7
29	Я всегда скучаю по своему партнеру (партнерше), если мы не вместе, но, когда мы рядом, мне хочется сбежать от него.	1 2 3 4 5 6 7
30	Иногда люди меняют свои чувства ко мне без каких-либо видимых причин.	1 2 3 4 5 6 7
31	Я не тороплюсь заводить длительные отношения, предполагающие ответственность.	1 2 3 4 5 6 7
32	Я не из тех людей, которые с готовностью помогают другим, когда им это нужно.	1 2 3 4 5 6 7
33	Мои романтические партнеры обычно понимали, что мне нужно.	1 2 3 4 5 6 7
34	Это всегда помогает – обратиться в трудную минуту к своему партнеру (партнерше) за поддержкой.	1 2 3 4 5 6 7
35	Мне часто трудно понять, влюблен (-а) ли я в своего партнера (партнершу) или нет.	1 2 3 4 5 6 7
36	Я всегда мог(-ла) положиться на своих партнеров и надеяться на их заботу и понимание.	1 2 3 4 5 6 7
37	Очень часто я хочу быть ближе к моему романтическому партнеру (партнерше).	1 2 3 4 5 6 7
38	Даже после короткой разлуки я с нетерпением жду встречи с партнером (партнершей).	1 2 3 4 5 6 7
39	Я бы хотел (-а), чтобы мой партнер (партнерша) был(-а) более открыт для меня.	1 2 3 4 5 6 7
40	Когда я не влюблен(-а), я чувствую тревогу и небезопасность.	1 2 3 4 5 6 7
41	Я редко беспокоюсь, что мой романтический партнер (партнерша) уйдет от меня.	1 2 3 4 5 6 7
42	Мне легко доверять романтическим партнерам (партнершам).	1 2 3 4 5 6 7
43	Иногда я уверен(-а), что могу доверять партнеру, но в другое время я не так уверен (-а) в этом.	1 2 3 4 5 6 7
44	Я ищу заботу и поддержку от других людей, когда я чем-то обеспокоен (-а) или болею.	1 2 3 4 5 6 7
45	Обычно мои романтические партнеры (партнерши) делают, что хотят, не считаясь с моими желаниями.	1 2 3 4 5 6 7
46	Мне не комфортно быть далеко от своего партнера (партнерши).	1 2 3 4 5 6 7
47	Я без колебаний прошу помощи, когда она мне нужна.	1 2 3 4 5 6 7
48	Лучше быть осторожней, общаясь с другими людьми .	1 2 3 4 5 6 7
49	Я не получал(а) достаточно признания от романтических партнеров (партнерш).	1 2 3 4 5 6 7
50	Большинство людей имеют хорошие намерения и доброе сердце.	1 2 3 4 5 6 7
51	Я не возражаю против того, чтобы попросить других о заботе, совете или помощи.	1 2 3 4 5 6 7
52	Я не могу доверять большинству людей.	1 2 3 4 5 6 7
53	Я наслаждаюсь, разговаривая со своим партнером (партнершей) практически обо всём.	1 2 3 4 5 6 7
54	Я предпочитаю быть в одиночестве, если я опечален (-а) или болен (-а).	1 2 3 4 5 6 7

55	Доверять другим – легко.	1	2	3	4	5	6	7
56	Мне не нужно много любви от моего романтического партнера (партнерши).	1	2	3	4	5	6	7
57	Я считаю: это тяжело зависеть от других.	1	2	3	4	5	6	7
58	Мне нравится рассказывать своему партнеру (партнерше) обо всём, что случается за день.	1	2	3	4	5	6	7
59	Я чувствую себя нормально, если завишу от других людей.	1	2	3	4	5	6	7
60	Мой партнер заставляет меня сомневаться в самом себе.	1	2	3	4	5	6	7
61	Иногда я чувствую злость и раздражение по отношению к своему партнеру (партнерше), но не знаю: почему.	1	2	3	4	5	6	7
62	Я часто беспокоюсь, что мой партнер (партнерша) в действительности меня не любит.	1	2	3	4	5	6	7
63	Я считаю, что сближаться с другими относительно легко.	1	2	3	4	5	6	7
64	Мой романтический партнер (партнерша) не принимает всерьёз то, что меня беспокоит.	1	2	3	4	5	6	7
65	Я не часто беспокоюсь, что мой партнер (партнерша) меня бросит.	1	2	3	4	5	6	7
66	Я обычно злился (-лась) на романтических партнерш (партнеров), если они игнорировали меня.	1	2	3	4	5	6	7
67	Мои романтические партнеры (партнерши) часто не оказывались рядом, когда я в них нуждался (-лась).	1	2	3	4	5	6	7
68	Иногда я чувствую, что сближение с другим человеком приносит беспокойство.	1	2	3	4	5	6	7
69	Я не ищу моего романтического партнера (партнершу), когда мне плохо.	1	2	3	4	5	6	7
70	Мне грустно, если мой партнер (партнерша) не проводит со мной столько времени, сколько я хочу.	1	2	3	4	5	6	7

Бланк треугольной шкалы любви

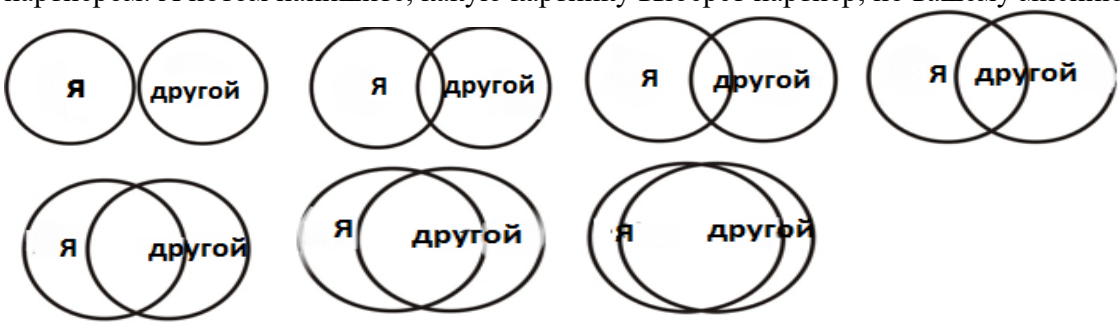
Инструкция: Пробел обозначает человека, с которым вы находитесь в отношениях. Каждому утверждению присваивается балл от *1 до 9, где 1 означает «совершенно не так», 5 – «в среднем так», и 9 – «в высшей степени так».* Используйте промежуточные пункты шкалы для определения средних уровней своих чувств.

№ утверждений	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1. Я активно поддерживаю благополучие____.									
2. У меня теплые отношения с _____.									
3. Я могу рассчитывать на _____, если потребуется.									
4. может полагаться на меня.									
5. Я охотно делюсь собой и всем, что имею, с _.									
6. Я получаю значительную эмоциональную поддержку от _.									
7. Я даю значительную эмоциональную поддержку _.									
8. Я хорошо общаюсь с _.									
9. Я ценю присутствие _ в моей жизни.									
10. Я ощущаю близость с _.									
11. У меня комфортные отношения с _.									
12. Я чувствую, что я по-настоящему понимаю _.									
13. Я чувствую, что _ по-настоящему понимает меня.									
14. Я чувствую, что я всерьез могу рассчитывать на _.									
15. Я делюсь глубоко личной информацией о себе с _.									
16. Когда я вижу _, я прихожу в возбуждение.									
17. Я обнаруживаю, что часто думаю о _ в течение дня.									

18. Мои отношения с _ очень романтичны.									
19. Я нахожу, что _ очень личностно привлекателен.									
20. Я идеализирую _.									
21. Я не могу представить, что другой человек может сделать меня такой же счастливой, как делает _.									
22. Я бы предпочла лучше быть с _, чем с кем-нибудь другим.									
23. Для меня нет ничего более важного, чем отношения с _.									
24. Мне особенно нравится физический контакт с _.									
25. Есть что-то чуть ли не магическое в моих отношениях с _.									
26. Я обожаю _.									
27. Я не могу себе представить жизнь без _.									
28. Наши взаимоотношения с _ страстные.									
29. Когда я смотрю романтический фильм или читаю романтические книги, я думаю о _.									
30. Я мечтаю о _.									
31. Я знаю, что забочусь о _.									
32. Я поддерживаю мои отношения с _.									
33. Я не позволю другим людям встать между нами, потому что много сделала для _.									
34. Я уверена в прочности моих отношений с _.									
35. Я не позволю чему-либо встать на пути моих действий для _.									
36. Я ожидаю, что моя любовь с _ будет такой же долгой, как вся остальная жизнь.									
37. Я всегда ощущаю сильную ответственность за _.									
38. Я много сделала для _.									
39. Я не могу представить, что мои отношения с _ закончатся.									
40. Я уверена в моей любви к _.									
41. Я считаю, что мои отношения с _ постоянны.									
42. Я полагаю, что мои отношения с _ это хорошо.									
43. Я ощущаю чувство ответственности за _ (я чувствую ответственность за _).									
44. Я планирую продолжать мои отношения с _.									
45. Даже когда с _ трудно находиться вместе, я остаюсь включенным в наши отношения.									

Бланк методики «Включенность Другого в шкалу собственной Я- концепции»

Инструкция: Пожалуйста, обведите картинку, наиболее точно отражающую ваши отношения с партнером. А потом напишите, какую картинку выберет партнер, по вашему мнению.



Бланк шкалы «Уважение в близких отношениях» RTS Ф.Р. Шейвера, Дж. Р. Фрея

Инструкция: следующие утверждения касаются того, что вы думаете о своем романтическом партнере. Если вы в настоящее время состоите в близких отношениях, подумайте о своем партнере, отвечая на эти утверждения. Если в настоящее время вы не состоите в романтических отношениях, подумайте о своем партнере в ваших самых важных предыдущих отношениях, отвечая на утверждения. Искренне ответьте на каждое утверждение, указав соответствующую цифру: *1 – совершенно не согласен; 2 – не согласен; 3 – не совсем согласен; 4 –не могу решить; 5 –почти согласен; 6 - – Согласен; 7 –Совершенно согласен*

	Утверждения	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1	Он/она проявляет ко мне интерес, всегда настроен позитивно, готов проводить со мной время.							
2	Он или она не уважает мои взгляды и мнения; больше настаивает на своих желаниях.							
3	Он или она помогает, поддерживает, присутствует рядом, когда это необходимо; пытается удовлетворить мои потребности							
4	Он или она чувствителен и внимателен к моим чувствам							
5	У него или неё нет достойных восхищения или уважения талантов, способностей и достижений							
6	Он или она не даёт мне безусловную любовь.							
7	Он или она не открыт и не восприимчив к моим чувствам							
8	Он или она злой человек							
9	Он или она способствует качественному и открытому, доверительному общению.							
10	Он или она не всегда честный, может прибегать к лжи.							
11	Он или она делает много для того, чтобы наши отношения были на равных.							
12	Он или она заботливый, способен мне сострадать							
13	Он или она не обладает достойными восхищения или уважения моральными качествами, а именно как достоинство, терпение, самообладание, здравый смысл, преданность делу							
14	Он или она меня успокаивает, помогает мне чувствовать себя комфортно							
15	Он или она следует золотому правилу (не делайте другим то, что вы не желаете для себя, и поступайте с другими так, как хотели бы, чтобы с вами поступили)							
16	Он или она часто говорит обидные слова/ или делает обидные действия							
17	Он или она беспокоится за других людей (животных) и хочет защищать их							
18	Он или она не предан мне.							
19	Он или она— тот или та, на кого я равняюсь, тот, кем я горжусь и в кого верю.							
20	Она или он не понимает меня и не сочувствует.							

Бланк методики диагностики намерений и ожиданий в ситуации социального обмена материальными и нематериальными ресурсами в межличностном взаимодействии с партнером по близким эмоциональным отношениям

Инструкция респонденту: *представьте себе, что у Вас есть две корзинки. В одной корзинке находится нематериальное содержимое: Ваша забота о партнере, психологическая поддержка, внимание, понимание, доверие, верность, ласка и т.п. Оцените по 10-балльной шкале, насколько Вы*

готовы поделиться ее содержимым с Вашим партнером (обведите соответствующую цифру на шкале): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.
Во второй корзинке у Вас материальное содержимое: деньги, вещи (жилье, машина, подарки и т.п.). Оцените по 10-балльной шкале, насколько Вы готовы поделиться ее содержимым с Вашим партнером (обведите соответствующую цифру на шкале): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.
А теперь представьте, что у Вашего партнера тоже есть две аналогичные корзинки с нематериальным и материальным содержимым. Сколько нематериального содержимого Вы хотели бы получить от Вашего партнера? Оцените по 10-балльной шкале: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Сколько материального содержимого Вы хотели бы получить от Вашего партнера? Оцените по 10-балльной шкале: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

Бланк шкалы удовлетворенности отношениями в адаптации О.А. Сычева

Инструкция: Уважаемый участник опроса, пожалуйста, оцените с помощью шкалы, насколько каждое утверждение соответствует Вашим отношениям с близким человеком:
1 – Не соответствует; 2 – Плохо соответствует; 3 – Средне соответствует; 4 – Хорошо соответствует; 5 – Очень хорошо соответствует

Утверждения	**Шкала**				
1. Насколько хорошо партнер соответствует вашим потребностям?	1	2	3	4	5
2. В целом насколько вы удовлетворены ваши взаимоотношения с партнером?	1	2	3	4	5
3. Насколько близки ваши отношения к идеальным?	1	2	3	4	5
4. Как часто вы жалеете о том, что вступили в эти отношения?	1	2	3	4	5
5. В какой мере ваши взаимоотношения соответствуют тому, что вы от них ожидали?	1	2	3	4	5
6. Насколько сильно вы любите своего партнера?	1	2	3	4	5
7. Как много проблем в ваших отношениях?	1	2	3	4	5

Бланк шкалы доверия

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на все предложенные вопросы, выбирая для каждого ответа соответствующую цифру от -3 до +3, наиболее точно отражающую ваши мысли и чувства.

-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
совершенно не согласен			когда как			совершенно согласен

1. Оказалось, что мой партнер заслуживает доверия, и я позволяю ему участвовать даже в такой деятельности, которую другие партнерши сочли бы небезопасной и даже угрожающей (для семейного благополучия).
2. Даже когда я не знаю, как отреагирует мой партнер, я чувствую себя спокойно, рассказывая ему что-либо о себе, даже если это то, чего я стыжусь.
3. Хотя времена меняются, и будущее неопределенно, я знаю, что мой партнер всегда будет готов и захочет предложить мне свою защиту и поддержку.
4. Я не уверена в том, что мой партнер не сделает чего-нибудь, что будет неприятно для меня.
5. Мой партнер непредсказуем, и я не знаю, как он будет вести себя завтра.
6. Я чувствую себя очень неспокойно, когда мой партнер должен принимать решения, которые повлияют лично на меня.
7. Я обнаружила, что мой партнер необычайно надежен, особенно когда это касается вещей, важных для меня.
8. Мой партнер последователен в своем поведении.
9. Всякий раз, когда мы должны принять важное решение в ситуации, с которой никогда прежде не сталкивались, я знаю, что мой партнер будет беспокоиться за мое благополучие.
10. Даже если у меня нет причин ожидать, что мой партнер поделится со мной чем-то, я все же уверена, что он это сделает.

11. Я могу положиться на своего партнер в том, что он отреагирует положительно, если я покажу ему свои слабости.
12. Когда я делюсь своими проблемами с партнером, я заранее знаю, что в ответ получу поддержку и любовь, еще до того, как начну говорить.
13. Я уверена, что мой партнер не будет мне изменять, даже если у него появится такая возможность, и об этом никто не будет знать.
14. Время от времени я избегаю своего партнера, поскольку он непредсказуем, и я боюсь сказать или сделать что-нибудь, что может вызвать конфликт.
15. Я могу положиться на моего партнера в том, что он выполнит все обещания, данные мне.
16. Когда я рядом с партнером, я чувствую себя в безопасности при встрече с неизвестными новыми ситуациями.
17. Даже когда мой партнер оправдывается не очень убедительно, я уверена, что он говорит правду.

Для мужчин

Спасибо! Ответьте, пожалуйста, на все предложенные вопросы, выбирая для каждого ответа соответствующую цифру от -3 до +3, наиболее точно отражающую ваши мысли и чувства.

-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
совершенно не согласен			когда как			совершенно согласен

1. Оказалось, что моя партнерша заслуживает доверия, и я позволяю ей участвовать даже в такой деятельности, которую другие партнеры сочли бы небезопасной и даже угрожающей (для семейного благополучия).
2. Даже когда я не знаю, как отреагирует моя партнерша, я чувствую себя спокойно, рассказывая ей что-либо о себе, даже если это то, чего я стыжусь.
3. Хотя времена меняются, и будущее неопределенно, я знаю, что моя партнерша всегда будет готова и захочет предложить мне свою защиту и поддержку.
4. Я не уверен в том, что моя партнёрша не сделает чего-нибудь, что будет неприятно для меня.
5. Моя партнёрша непредсказуема, и я не знаю, как она будет вести себя завтра.
6. Я чувствую себя очень неспокойно, когда моя партнёрша должна принимать решения, которые повлияют лично на меня.
7. Я обнаружил, что моя партнерша необычайно надежна, особенно когда это касается вещей, важных для меня.
8. Моя партнерша последовательна в своем поведении.
9. Всякий раз, когда мы должны принять важное решение в ситуации, с которой никогда прежде не сталкивались, я знаю, что моя партнерша будет беспокоиться за мое благополучие.
10. Даже если у меня нет причин ожидать, что моя партнерша поделится со мной чем-то, я все же уверен, что она это сделает.
11. Я могу положиться на свою партнершу в том, что она отреагирует положительно, если я покажу ей свои слабости.
12. Когда я делюсь своими проблемами с партнершей, я заранее знаю, что в ответ получу поддержку и любовь, еще до того, как начну говорить.
13. Я уверен, что моя партнерша не будет мне изменять, даже если у нее появится такая возможность, и об этом никто не будет знать.
14. Время от времени я избегаю свою партнершу, поскольку она непредсказуема, и я боюсь сказать или сделать что-нибудь, что может вызвать конфликт.
15. Я могу положиться на мою партнершу в том, что она выполнит все обещания, данные мне.
16. Когда я рядом с партнершей, я чувствую себя в безопасности при встрече с неизвестными новыми ситуациями.
17. Даже когда моя партнерша оправдывается не очень убедительно, я уверен, что она говорит правду.

Бланк теста экзистенциальных мотиваций межличностных отношений (В. Б. Шумского, Е. М. Уколовой, Е. Н. Осина, Я. Д. Лупандиной, 2016)

Инструкция: уважаемый участник опроса, пожалуйста, оцените с помощью шкалы, насколько каждое утверждение соответствует Вашим отношениям с близким человеком.

1 - Совершенно не соответствует
2 - В основном не соответствует
3- Скорее не соответствует
4 - Скорее соответствует
5- В основном соответствует
6 - Полностью соответствует

		1	2	3	4	5	6
1	Я чувствую, что партнер ценит меня как личность.						
2	Я чувствую, что мой партнер относится ко мне справедливо.						
3	Эти отношения делают мою жизнь более структурированной.						
4	Благодаря этим отношениям я чувствую себя защищенным.						
5	В наших отношениях есть близость.						
6	Я чувствую, что мой партнер часто меня не замечает.						
7	С течением времени наши отношения наполняются новым важным содержанием.						
8	Я чувствую, что мне тесно в этих отношениях.						
9	Время, проведенное вместе, усиливает связь между нами.						
10	Я чувствую, что мой партнер мною пренебрегает.						
11	Мой партнер ценит мою уникальность и неповторимость.						
12	В этих отношениях мне не хватает личного пространства.						
13	Благодаря этим отношениям горизонт моей жизни расширяется.						
14	Я чувствую тепло в наших отношениях.						
15	То негативное, что бывает в наших отношениях, не разрушает их.						
16	Я чувствую, что между нами есть полное взаимопонимание.						
17	Благодаря этим отношениям я открыл много нового и интересного в мире и в самом себе.						
18	У меня есть чувство, что мой партнер всегда «за меня», что бы ни случилось.						
19	Благодаря этим отношениям я чувствую себя включенным во что-то важное.						
20	Я хорошо чувствую боли и радости моего партнера.						
21	Я чувствую, что мой партнер часто обижает меня.						
22	Я чувствую, что из наших отношений может возникнуть что-то действительно ценное.						
23	Благодаря этим отношениям я чувствую, что в жизни я не один.						
24	Я могу назвать наши отношения равноправными.						
25	Благодаря этим отношениям мои возможности расширяются.						
26	Я могу назвать наши отношения прочными.						
27	Когда мой партнер рядом, у меня возникает ощущение, что жить хорошо.						
28	Благодаря этим отношениям я нахожу свои жизненные ориентиры.						
29	У наших отношений есть прочная основа.						
30	Время, проведенное в этих отношениях, я не считаю потраченным зря.						
31	Я рад уделять этим отношениям много времени.						
32	Я чувствую, что мне нужна бóльшая дистанция в этих отношениях.						
33	Эти отношения занимают важное место в моей жизни.						
34	Я чувствую, что партнер уважает меня и то, что для меня важно.						
35	Я постоянно чувствую связь со своим партнером.						
36	Думаю, у наших отношений есть будущее.						

Бланк портретного ценностного опросника, PVQ-RR Ш. Шварц с соавт. (Schwartz et al., 2011) в адаптации: Т.П. Бутенко, Д.С. Седовой, А.С. Липатовой (2012)

Инструкция: Ниже приведены описания некоторых людей. Пожалуйста, прочитайте каждое описание и подумайте, насколько каждый человек похож или не похож на Вас.
1 — совсем не похож на меня, 2 —не похож на меня, 3 — мало похож на меня, 4 — немного похож на меня, 5 — похож на меня, 6 — очень похож на меня.
Выберите ответ, который показывает, насколько описываемый человек похож на Вас.

	утверждения	1	2	3	4	5	6
1	Ему важно мыслить творчески.						
2	Для него важно, чтобы его страна защищала от всех угроз.						
3	Для него важно хорошо проводить время.						
4	Ему важно избегать огорчения других людей.						
5	Защищать слабых и уязвимых людей в обществе важно для него.						
6	Для него важно, чтобы люди делали то, что он им говорит.						
7	Ему важно никогда не быть хвастливым или не иметь большое самомнение.						
8	Заботиться о природе очень важно для него.						
9	Ему важно, чтобы никто никогда не мог его пристыдить.						
10	Для него важно всегда искать разнообразия в деятельности.						
11	Заботиться о близких ему людях важно для него.						
12	Для него важно ощущать власть, которую могут дать деньги.						
13	Избегать болезней и заботиться о своем здоровье очень важно для него.						
14	Ему важно быть терпимым ко всем людям и группам.						
15	Никогда не нарушать правила и предписания важно для него.						
16	Ему важно принимать свои собственные решения, касающиеся его жизни.						
17	Быть честолюбивым в жизни важно для него.						
18	Для нее важно поддерживать традиционные ценности или верования						
19	Ему важно, чтобы люди, которых он знает, были полностью в нем уверены.						
20	Для него важно быть богатым.						
21	Ему важно участвовать в акциях по защите природы.						
22	Ему важно никогда никого не раздражать.						
23	Для него важно иметь оригинальные идеи и формировать собственные суждения.						
24	Для него важно сохранять свое лицо в глазах других.						
25	Помогать дорогим ему людям очень важно для него.						
26	Для него исключительно важна его личная безопасность.						
27	Быть надежным и заслуживающим доверия другом очень важно для него.						
28	Для него важен азарт в жизни, даже если он сопряжен с риском.						
29	Ему важно иметь власть, чтобы заставлять людей делать то, что он хочет.						
30	Для него важно делать все независимо.						
31	Ему важно соблюдать правила, даже когда никто не наблюдает за ним.						
32	Быть очень успешным важно для него						
33	Ему важно следовать обычаям семьи или обычаям его религии.						
34	Ему важно слушать и понимать людей, отличающихся от него						
35	Иметь сильное государство, которое может защитить своих граждан, очень важно для него.						
36	Наслаждаться удовольствиями жизни важно для нее						
37	Ему важно, чтобы каждый человек в мире имел равные возможности в жизни.						

38	Для него важно быть скромным.						
39	Для него важно узнавать новое о вещах и явлениях и хорошо разбираться в них.						
40	Он очень ценит возможность принимать участие в традициях своей культуры.						
41	Быть тем, кто указывает другим, что делать, важно для него.						
42	Для него важно соблюдать все законы.						
43	Ему важно испытывать разнообразные виды нового опыта.						
44	Обладать дорогими вещами, которые демонстрируют его богатство, важно для него.						
45	Ему важно защищать окружающую среду от разрушения и загрязнения.						
46	Для него важно пользоваться любой возможностью повеселиться.						
47	Заботиться обо всех потребностях близких людей важно для него.						
48	Ему важно, чтобы люди восхищались его достижениями.						
49	Для него важно никогда не быть униженным.						
50	Стабильность и порядок в обществе важны для него.						
51	Для него важно быть тактичной и избегать назойливости по отношению к людям.						
52	Ему важно, чтобы к каждому относились справедливо, даже к незнакомым ему людям.						
53	Для него очень важно, чтобы район его проживания был безопасным.						
54	Никогда не искать публичного внимания и похвалы важно для него.						
55	Ему важно, чтобы люди, с которыми он проводит время, могли на него полностью положиться.						
56	Свобода действий важна для него.						
57	Для него важно принимать людей, даже когда он с ними не согласен.						

Бланк методики «Партнерский фаббинг»

Инструкция. *Перед вами 9 вопросов. Прочитайте их внимательно и дайте оценку ситуациям, которые происходят на данный момент в Ваших близких отношениях. Баллы означают: • 1 – никогда; • 2 – редко; • 3 – иногда; • 4 – часто; • 5 – постоянно.*

1. Во время приема пищи, когда мы с партнером проводим вместе, мой партнер достает и проверяет свой мобильный телефон.

1 2 3 4 5

2. Когда мы вместе, мой партнер выкладывает свой мобильный телефон так, чтобы он мог его видеть.

1 2 3 4 5

3. Мой партнер держит свой мобильный телефон в руке, когда он или она со мной.

1 2 3 4 5

4. Когда сотовый телефон моего партнера звонит или подает звуковой сигнал, он /она вытаскивает его даже если мы уже общаемся.

1 2 3 4 5

5. Мой партнер смотрит на свой мобильный телефон, когда разговаривает со мной.

1 2 3 4 5

6. В свободное время, когда мы с моим партнером вместе, он использует свой мобильный телефон.

1 2 3 4 5

7. Мой партнер не использует свой телефон, когда мы говорим.

1 2 3 4 5

8. Мой партнер использует свой мобильный телефон, когда мы не вместе.

1 2 3 4 5

9. Когда мы находимся вместе, но молчим, мой партнер проверяет свои телефон.

1 2 3 4 5

Бланк методики «Шкала фаббинга»

Инструкция. *Перед вами 10 утверждений. Прочитайте их внимательно и дайте оценку ситуациям, которые происходят на данный момент в Вашей жизни по шкале, где 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 - всегда.*

1. Я начинаю бегло смотреть в телефон, когда нахожусь в компании малознакомых людей

1 2 3 4 5

2. Я всегда занят своим мобильным телефоном, когда нахожусь со своими друзьями.

1 2 3 4 5

3. Люди жалуются, когда я сижу в своем мобильном телефоне

1 2 3 4 5

4. Я занят своим мобильным телефоном, когда нахожусь со своими друзьями.

1 2 3 4 5

5. Я не думаю, что раздражаю своего партнера, когда я сижу в своем мобильном телефоне

1 2 3 4 5

6. Мой телефон всегда под рукой

1 2 3 4 5

7. Когда я просыпаюсь утром, я сначала проверяю сообщения на своем телефоне

1 2 3 4 5

8. Я чувствую себя неполноценным без моего мобильного телефона.

1 2 3 4 5

9. Мое пользование мобильным телефоном растет с каждым днем

1 2 3 4 5

10. Время, отведенное на социальную, личную или профессиональную деятельность, уменьшается из-за моего пользования мобильным телефоном

1 2 3 4 5

Бланк методики «Генеральная шкала фаббинга»

Инструкция: Перед Вами список утверждений. Прочитайте их внимательно и дайте оценку ситуациям, которые происходят на данный момент в Ваших социальных взаимодействиях по шкале, где варианты ответа:

1 – никогда, 2- очень редко; 3 – редко; 4 –время от времени; 5 - часто; 6 –очень часто;7 - всегда.

		1	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***
1	Я беспокоюсь, если рядом нет моего телефона;							
2	Я не могу оставить свой телефон в покое;							
3	Я кладу телефон на видное место;							
4	Я беспокоюсь, что пропущу что-то важное, если не проверю свой телефон;							
5	У меня конфликты с другими, потому что я использую свой телефон;							
6	Люди говорят мне, что я слишком много пользуюсь своим телефоном;							
7	Меня раздражает, когда другие просят меня выключить телефон и поговорить с ними;							
8	Я пользуюсь телефоном, хотя знаю, что это раздражает других;							
9	Я лучше буду смотреть в свой телефон, чем разговаривать с другими;							
10	Я чувствую себя довольным, когда обращаю внимание на свой телефон, а не на других							
11	Я чувствую себя хорошо, когда перестаю сосредотачиваться на других и вместо этого обращаю внимание на свой телефон;							
12	Я избавляюсь от стресса, игнорируя других и вместо этого обращая внимание на свой телефон							

13	Я обращаю внимание на свой телефон дольше, чем изначально планирую;							
14	Я знаю, что могу упустить возможность поговорить с другими, потому что использую свой телефон;							
15	Я ловлю себя на мысли, что говорю себе: «Еще 5 минут»; при использовании смартфона.							

Бланк методики «Шкала воспринимаемого фаббинга»

Инструкция: Перед Вами список утверждений. Прочитайте их внимательно и дайте оценку ситуациям, которые происходят на данный момент в Ваших социальных взаимодействиях (с семьей, друзьями, романтическим партнером
и т.д.) по шкале, *где 1 – никогда, 2- очень редко; с3 – редко; 4 –время от времени; 5 часто; 6 –очень часто;7 - всегда.*

		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1	Мои собеседники проверяют свои телефоны на наличие сообщений и обновлений в социальных сетях;							
2	Похоже, что мои собеседники используют свои телефоны для выхода в интернет;							
3	Мои собеседники кладут свои телефоны на видное место;							
4	Мои собеседники кажутся обеспокоенными тем, что пропустят что-то важное, если не проверят свои телефоны;							
5	Кажется, что мои собеседники перестают понимать свое окружение из-за использования телефона;							
6	Кажется, что моим собеседникам трудно отложить свой телефон;							
7	Кажется, мои собеседники не могут оставить свой телефон в покое;							
8	Мои собеседники словно находятся «в своем мире, когда используют свой смартфон;							
9	Мои собеседники кажутся обеспокоенными, если рядом нет их телефонов;							
10	Мои собеседники обращают внимание на свои телефоны, а не разговаривают со мной;							
11	Мои собеседники предпочитают свои телефоны разговору со мной;							
12	Кажется, мои собеседники избавляются от скуки, обращая внимание на свои телефоны, а не на меня;							
13	Мои собеседники, кажется, чувствуют себя довольными, когда обращают внимание на свои телефоны, а не на меня;							
14	Мои собеседники обращают внимание на свои телефоны, а не на меня.							
15	Мои собеседники, кажется, избавляются от стресса, обращая внимание на свои телефоны, а не на меня.							
16	Кажется, моим собеседникам нравится, когда они перестают сосредотачиваться на мне и вместо этого обращают внимание на свои телефоны.							
17	Мои собеседники переключают внимание с меня на свои телефоны.							
18	Я говорю другим, что они слишком много взаимодействуют со своими телефонами.							
19	У меня конфликты с другими из-за использования ими своих телефонов.							
20	Я ловлю себя на мысли: «С меня хватит», когда другие используют свои телефоны.							

21	Мои собеседники используют свои телефоны, хотя знают, что меня это раздражает.							
22	Кажется, моих собеседников раздражает, если я прошу их отключить телефоны и поговорить со мной.							

Шкала сиблинговых отношений на протяжении жизни (Lifespan Sibling Relationship Scale Items (LSRSI))

Инструкция

Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями и обведите кружком одну из цифр напротив каждого утверждения в соответствии со шкалой:

1 = абсолютно не согласен;
2 = не согласен;
3 = и согласен, и нет;
4 = согласен;
5 = абсолютно согласен.

Текст опросника

	Утверждение	Оценка				
1	Мой брат делает меня счастливым	1	2	3	4	5
2	Чувства моего брата очень важны для меня	1	2	3	4	5
3	Мне доставляют удовольствие взаимоотношения с братом	1	2	3	4	5
4	Я горд(а) тем, какой у меня брат	1	2	3	4	5
5	Я и мой брат постоянно веселимся вместе	1	2	3	4	5
6	Мой брат часто раздражает меня	1	2	3	4	5
7	Я восхищаюсь моим братом	1	2	3	4	5
8	Мне нравится проводить время с моим братом	1	2	3	4	5
9	Сейчас я провожу много времени с моим братом	1	2	3	4	5
10	Я часто звоню моему брату	1	2	3	4	5
11	Мы делимся секретами друг с другом	1	2	3	4	5
12	Мы занимаемся разными вещами вместе	1	2	3	4	5
13	Я никогда не обсуждаю своих проблем с моим братом	1	2	3	4	5
14	Мы одалживаем друг у друга вещи	1	2	3	4	5
15	Мы часто отдыхаем вместе	1	2	3	4	5
16	Мой брат обсуждает со мной свои личные проблемы	1	2	3	4	5
17	Мой брат – хороший друг	1	2	3	4	5
18	Мой брат – один из самых важных людей в моей жизни	1	2	3	4	5
19	Мы не очень близки	1	2	3	4	5
20	Мой брат – один из самых лучших моих друзей	1	2	3	4	5
21	У нас много общих интересов	1	2	3	4	5
22	Я считаю, что я важен(на) для своего брата	1	2	3	4	5
23	Я знаю, что я – один(на) из лучших друзей моего брата	1	2	3	4	5
24	Мой брат гордится мной	1	2	3	4	5
25	Мой брат сильно докучал мне, когда мы были детьми	1	2	3	4	5
26	Я помню, что мой брат очень любил меня, когда мы были детьми	1	2	3	4	5

Бланк методики ассоциаций ревности с частями тела

Инструкция: на странице список слов, обозначающих различные части человеческого тела, отдельные органы, физиологические процессы и т.п. Укажите, в какой степени, по Вашему мнению, названная эмоция чувствуется сильно или совсем не чувствуется в каждой части тела и в той или иной степени сопровождается названными физиологическими процессами.

Чувствуется сильно			***РЕВНОСТЬ***	***Не чувствуется совсем***		
1	2	3	Слезы	4	5	6
1	2	3	Голова	4	5	6
1	2	3	Горло	4	5	6
1	2	3	Плечи	4	5	6
1	2	3	Потение	4	5	6
1	2	3	Грудь	4	5	6
1	2	3	Сердце	4	5	6
1	2	3	Дыхание	4	5	6
1	2	3	Легкие	4	5	6
1	2	3	Желудок	4	5	6
1	2	3	Печень	4	5	6
1	2	3	Селезенка	4	5	6
1	2	3	Слюна	4	5	6
1	2	3	Позвоночник	4	5	6
1	2	3	Спина	4	5	6
1	2	3	Ноги	4	5	6
1	2	3	Мускулы	4	5	6
1	2	3	Кожа	4	5	6
1	2	3	Желчь	4	5	6
1	2	3	Кровь	4	5	6
1	2	3	Пальцы	4	5	6
1	2	3	Кости	4	5	6
1	2	3	Испражнение	4	5	6
1	2	3	Волосы	4	5	6
1	2	3	Ступни ног	4	5	6
1	2	3	Шея	4	5	6
1	2	3	Уши	4	5	6
1	2	3	Глаза	4	5	6
1	2	3	Язык	4	5	6
1	2	3	Зубы	4	5	6
1	2	3	Лицо	4	5	6

Бланк методики ассоциаций переживаний

Обведите кружком цифру, соответствующую степени, с которой ревность ассоциируется или не ассоциируется со словами, расположенными ниже.

Ассоциируется очень сильно			РЕВНОСТЬ	Совсем не ассоциируется		
1	2	3	Страх	4	5	6
1	2	3	Зависть	4	5	6
1	2	3	Отвращение	4	5	6
1	2	3	Грусть	4	5	6
1	2	3	Удивление	4	5	6
1	2	3	Одиночество	4	5	6
1	2	3	Депрессия	4	5	6
1	2	3	Стыд	4	5	6
1	2	3	Тревога	4	5	6
1	2	3	Беспомощность	4	5	6
1	2	3	Возмущение	4	5	6
1	2	3	Робость	4	5	6
1	2	3	Скорбь	4	5	6
1	2	3	Безнадежность	4	5	6
1	2	3	Переживание неудачи	4	5	6
1	2	3	Гордость	4	5	6
1	2	3	Вина	4	5	6
1	2	3	Желание	4	5	6
1	2	3	Тщеславие	4	5	6
1	2	3	Отчаяние	4	5	6
1	2	3	Скука	4	5	6
1	2	3	Сомнение	4	5	6
1	2	3	Жестокость	4	5	6
1	2	3	Безысходность	4	5	6
1	2	3	Паника	4	5	6
1	2	3	Агрессивность	4	5	6
1	2	3	Презрение	4	5	6
1	2	3	Смелость	4	5	6
1	2	3	Симпатия	4	5	6
1	2	3	Страсть	4	5	6
1	2	3	Надежда	4	5	6
1	2	3	Сожаление	4	5	6
1	2	3	Привязанность	4	5	6
1	2	3	Апатия	4	5	6
1	2	3	Любовь	4	5	6
1	2	3	Наслаждение	4	5	6
1	2	3	Ненависть	4	5	6
1	2	3	Нервозность	4	5	6
1	2	3	Смущение	4	5	6
1	2	3	Счастье	4	5	6
1	2	3	Ужас	4	5	6
1	2	3	Огорчение	4	5	6
1	2	3	Гнев	4	5	6
1	2	3	Пессимизм	4	5	6
1	2	3	Возбуждение	4	5	6
1	2	3	Оправдывание	4	5	6
1	2	3	Доверие	4	5	6

1	2	3	Кротость	4	5	6
1	2	3	Вдохновение	4	5	6
1	2	3	Прощение	4	5	6
1	2	3	Возмутительность	4	5	6
1	2	3	Утрата иллюзий	4	5	6
1	2	3	Разочарование	4	5	6
1	2	3	Решимость	4	5	6
1	2	3	Бдительность	4	5	6
1	2	3	Высокомерие	4	5	6
1	2	3	Интимность	4	5	6
1	2	3	Горе	4	5	6
1	2	3	Импульсивность	4	5	6
1	2	3	Унижение	4	5	6
1	2	3	Беспокойство	4	5	6
1	2	3	Уныние	4	5	6
1	2	3	Неистовство	4	5	6
1	2	3	Злость	4	5	6
1	2	3	Покинутость	4	5	6
1	2	3	Подозрение	4	5	6
1	2	3	Неудовлетворенность	4	5	6
1	2	3	Мстительность	4	5	6

Бланк методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2. Мне не с кем поговорить				
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4. Мне не хватает общения				
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя				
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8. Я сейчас больше ни с кем не близок				
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10. Я чувствую себя покинутым				
11. Я не способен раскрепощаться и об щаться с теми, кто меня окружает				
12. Я чувствую себя совершенно одиноким				
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14. Я умираю от тоски по компании				
15. В действительности никто как следует не знает меня				
16. Я чувствую себя изолированным от других				
17. Я несчастен, будучи таким отверженным				
18. Мне трудно заводить друзей				
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20. Люди вокруг меня, но не со мной				

Опросник реакции на ревность.

Постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой вы испытали самую сильную ревность. Насколько сильно у вас были выражены следующие физиологические и эмоциональные реакции? (Пользуйтесь, пожалуйста, одной и той же шкалой для оценки всех реакций.)

1 2 3 4 5 6 7

Полное отсутствие умеренная степень высокая интенсивность

Физиологические реакции

Жар ___

Холод___

Головокружение ___

Головная боль___

Обморок или потеря сознания___

Прилив крови к голове___

Нервный срыв ___

Возбуждение и прилив энергии___

Сексуальное возбуждение_

Физическая слабость___

Потеря аппетита ___

Нервная дрожь ___

Тошнота___

Дрожь в руках или потные ладони___

Сосание под ложечкой___

Желудочные колики___

Учащение сердцебиения __

Одышка___

Кошмарные сны___

Бессонница ___

Эмоциональные реакции

Ярость чувство своей не полноценности ___

Тревога___

Унижение___

Фрустрация___

Депрессия___

Жалость к себе___

Боязнь потери___

Чувство вины___

Смущение___

Зависть___

Горе___

Боль___

Гнев беспомощность___

Чувство собственника___

Чувство не защищённости_

Упрёки в адрес другого человека___

Возбуждение___

Обида___

Чувство безнадёжности___

Ощущение, что попал в ловушку___

Уверенность в своей правоте___

Раздражение и досада ___

Снижение самооценки ___

Чувство отверженности __