

**СТРЕССЫ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ: ТЕНДЕНЦИИ И ЭФФЕКТЫ
СОВЛАДАНИЯ***

© 2016 Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская**

***FAMILY RELATIONSHIPS` STRESSES: COPING TENDENCES AND
EFFECTS***

T.L. Kryukova, M.V. Saporovskaya

Представлены результаты исследований, посвященных изучению стрессов в семейном взаимодействии и близких отношениях. Цель исследования состояла в поиске специфических характеристик совладания с такими жизненными трудностями, как межпоколенная конфронтация, измена и одиночество. Выявлены особенности переживания стресса в семье, закономерности индивидуального и диадического совладания с жизненными трудностями в российских семьях. Обозначены и проанализированы особо уязвимые элементы совместного совладания, которые заключаются в неспособности партнеров решать задачи трудной ситуации совместными копинг-усилиями, что связано с их искаженной оценкой себя и ситуации, а также со смещением целей копинга.

The paper presents research results devoted to family stress and interaction hardships in close relationships, which “start” certain individual and dyadic coping, and also its effects and tendencies. The study goal has been to find out individual and dyadic coping patterns with life hassles and hardships, such as intergenerational

* Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, 15-06-44004.

** Татьяна Леонидовна Крюкова – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии КГУ им. Н.А. Некрасова, Кострома, tat.krukova44@gmail.com; Мария Вячеславовна Сапоровская - доктор психологических наук, доцент кафедры социальной психологии КГУ им. Н.А. Некрасова, Кострома, saporov35@mail.ru.

confrontation / conflict, betrayal / infidelity, loneliness. Specific family stress experiences have been found out as well as some generalizations concerning individual and dyadic coping with stress in a family. Its communal (dyadic and family) coping seems to be a most vulnerable area while mutual partners` efforts do not invest well in a problem situation solving, highly correlate with cognitive Self- and situation distortions, and displaced coping tasks.

Ключевые слова: семейный стресс, индивидуальное и групповое совладание, межпоколенные отношения, взаимодействие в семье, измена в партнерских отношениях, одиночество в семье.

Key words: family stress, individual and group coping, intergenerational relations, interaction in a family, cheating in partners` relationships, loneliness.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, когда во всем мире семья как часть общества претерпевает значительные изменения, позиция эксперта по отношению к семейным проблемам становится затруднительной. Приходится признавать, что знание о психологии современной семьи является далеко неполным, ограниченным. Необходима постановка новых задач, учитывающих понимание медленных и неизбежных изменений семьи и брака и связанных с трансформацией социокультурного контекста общества – ценностей, норм, жизненного стиля. Так одной из актуальных задач становится изучение возможностей семьи «выживать», справляться с трудными ситуациями, сохраняя способность к развитию. Стрессоры воздействуют на все семьи и все сферы ее жизнедеятельности, но некоторые семьи и системы отношений оказываются особенно уязвимыми – это супружеские взаимоотношения, в целом, и, в частности, их интимно-личностная сфера; межпоколенные отношения; здоровье членов семьи (например, трудности принятия тяжелой и хронической болезни члена семьи, уход за таким родственником) и т.д. Существуют и другие области жизни современной семьи, требующие изучения с точки зрения их стрессогенности и необходимости совладания с

возникающими в них трудностями (Крюкова и др., 2008; Ковалева, 2013; Стресс, выгорание, совладание ..., 2011; и др.). Измена, одиночество в семье – это нелегкие испытания, связанные с сильными эмоциями, серьезный стресс, способный привести к распаду семьи. Различная уязвимость или, напротив, резистентность членов семьи к воздействию такого рода стрессоров во многом объясняется действием копинг-механизмов, обеспечивающих эффективность их социально-психологической адаптации (Совладающее поведение ..., 2008; и др.).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Семейный стресс – разновидность социального стресса, который является следствием рассогласования требований социальных обстоятельств, ситуации и ресурсов семьи, а также когнитивной оценки возникающего дисбаланса ее членами (Hill, 1958; McCubbin, Patterson, 1983). *Совладающее поведение* – важная сторона процесса социальной адаптации у здоровых людей, обеспечивающая продуктивность и благополучие человека, в том числе, в его близких взаимоотношениях, благодаря его самостоятельному сознательному осмыслению и рефлексивному переживанию стрессовых событий, *выбору* способов поведения при стрессе, адекватных его личностным особенностям, социо-культурному контексту ситуации (ценностям и нормам) и ее динамике (включая динамику самих отношений) (Крюкова, 2010; Психология адаптации ..., 2007; и др.). В этом случае целостный субъект, интегрирующий все виды деятельности и активности, способен быть независимым, самостоятельным творцом (Личность и бытие ..., 2008; Субъектный подход ..., 2009; и др.), совладающим с жизненными трудностями, что и «составляет его сущность – творческую, нравственную, свободную», а не только пассивным «продуктом собственной биографии» (Брушлинский, 2003, с. 213).

Совладание выступает как индивидуальный и групповой феномен (Lyons, и др., 1998; Крюкова, 2010). Известно, что последствиями неблагоприятных воздействий на семью семейного стресса в одних случаях являются различные

деструктивные явления (нарастание конфликтов, неудовлетворенность семейными отношениями, аддикции, одиночество, нередко распад семьи). Однако в других случаях происходит укрепление семейной общности (*coherence*), усиление сплоченности, выработка у членов семьи «психологического иммунитета» к неблагоприятным влияниям социума. Семьи в этой логике анализируются по уровню жизнестойкости (*hardiness*) и жизнеспособности (*resilience*) (Ковалева, 2015; Махнач, 2012; Feeling Hurt..., 2009; McCubbin, 1997). В значительной степени эти тенденции также могут быть объяснены действием копинг-механизмов членов семьи, способствующих или препятствующих проявлению жизнестойкости семейной группы.

Традиционно стрессовые события, воздействующие на семью, подразделяются на нормативные и ненормативные. В нашем исследовании в качестве *нормативных* семейных стрессов рассматривались ситуации, обусловленные спецификой развития современного российского общества (Психологические исследования ..., 2013; Психологические проблемы современного ..., 2012; Психология человека ..., 2014; и др.). Семья, являясь открытой системой и находясь в постоянном взаимодействии с социальной средой, демонстрирует сходные тенденции развития, что и общество в целом. В последние годы российское общество отходит от коллективистической культуры: как показывает наш анализ трансформаций социокультурного контекста в России, коллективизм, в основном, характеризует поколения, сформировавшиеся в СССР. Поколение 1990-х годов демонстрирует в большой степени индивидуалистические культурные ценности и нормы (значимость различий в выраженности коллективизма / индивидуализма находится на уровне $p \leq 0,01$) (Крюкова, 2012).

Сложилась ситуация, в которой просматривается постепенный отход от коллективистической *традиции* (в широком значении слова), но и индивидуалистическая культура пока не типична для России. Несмотря на проявившийся межпоколенный разрыв, у нового поколения существует

возрастающий интерес к опыту и достижениям предшествующих поколений. Это является важным условием интеграции, стабилизации развития общества. Семья, особенно расширенная, по-прежнему остается в России той социальной группой, в которой сильна *традиция*, а механизм преемственности хотя и приобрел признаки противостояния и напряженности, но не сводится только к конфликту (Крюкова и др., 2009; Психологические проблемы семьи ..., 2012; Сапоровская, 2014). Такая социальная ситуация обуславливает острую потребность современной психологической науки и практики в изучении особенностей семей, в жизнедеятельности которых присутствует и активно участвует третье поколение – поколение *прародителей*. Однако, несмотря на традиционную склонность российской семьи к многопоколенной структуре, число расширенных семей в России в последние два десятилетия сокращалось и составляет сейчас треть всех семей в России. Зачастую они складываются не в соответствии с традициями, а в связи с негативными социально-экономическими процессами: сложным материальным положением молодых семей и семей пенсионеров, а также нерешенными жилищными проблемами. Нередко молодые (супружеские) семьи входят в структуру родительской семьи из-за отсутствия собственного жилья. Ранний возраст вступления в брак молодых людей в России (18–22 года) также способствует сохранению не только материальной, но и психологической зависимости взрослых детей от родителей. Кроме того, прародители активно вовлечены в воспитание внуков, иногда вопреки их собственному желанию.

Несмотря на то, что объединение возможностей и усилий разных поколений в семье позволяет более успешно справляться с экономическими и социальными трудностями, *межпоколенное взаимодействие* в расширенных семьях потенциально является источником стресса для всех ее членов, существенно повышая риски деструктивного развития отношений. Поэтому изучение специфики *семейного стресса и совладания с ним* в контексте межпоколенного взаимодействия в расширенной семье становится актуальным и приобретает социальную значимость (Сапоровская, 2011, 2014).

К *ненормативным* семейным стрессам мы относим переживание субъективного одиночества в семье и измену в партнерских отношениях. Социальное *одиночество* становится все более распространенным и, в определенной степени, является следствием кризисных явлений в российском обществе: роста отчужденности, враждебности, негативизма к власти, друг к другу и к семье, потери чувства принадлежности (аффилиации). Особенно остро эти явления проявляются в мегаполисах (Психологические проблемы семьи ..., 2012; и др.). Между тем, основной причиной субъективного одиночества является дефицит психологической поддержки в семье при возникновении трудной жизненной ситуации. Поддержка служит мощным ресурсом совладания со стрессовыми состояниями. При ее отсутствии или недостаточности человек переживает «двойной» стресс, и негативные переживания усиливаются. Если индивидуальных ресурсов достаточно, и совладание с трудной жизненной ситуацией является эффективным, то даже такой успех сопровождается высокой психологической «ценой», так как в связи с отсутствием поддержки и субъективным одиночеством снижается общий уровень стрессоустойчивости человека. Постепенно субъективно переживаемое одиночество само по себе становится хроническим стрессом, с которым чрезвычайно трудно эффективно совладать в любом возрасте.

Исследование поведения совладающего с трудностями в сфере *близких отношений* является особой областью в изучении копинга. Ряд авторов отмечает, что близкие диадические, в том числе, супружеские и романтические отношения, качественно отличаются от других видов человеческих отношений тем, что оказывают существенное влияние на развитие личностных качеств человека, его самореализацию (Berscheid, Regan, 2005; Dynamics of Romantic Love..., 2006; Feeling Hurt..., 2009). В то же время близкие отношения в диаде партнеров нередко служат источником острого стресса и даже психологической травматизации личности (Couples coping..., 2005). В связи с этим возникает вопрос: почему в одном случае близкие отношения способствуют развитию личности, а в другом наносят ей психологическую травму?

По данным демографического ежегодника ООН, неверность (измена) является второй по распространенности причиной разводов (2014 United Nations Demographic Book). Измена как социально-психологическая ситуация, возникающая в отношениях, характеризуется неоднозначностью, сложностью, высокой потенциальной стрессогенностью. Нами исследовалось совладающее поведение в ситуации измены партнеров, которая угрожала их психологическому комфорту и воспринималась субъектами отношений как чрезвычайно трудная. Совладание с такой ситуацией требует немалых личностных ресурсов и умения гибко применять различные способы облегчения состояния и изменения сложившихся обстоятельств. Измена может привести к различным негативным последствиям для человека, ее пережившего: она может являться причиной затяжной депрессии, попыток суицида и страха новых отношений (Шипова, 2014; Эйдемиллер, 2003; Нурка, 1981). Стресс, порождаемый изменой в близких отношениях, обладает рядом специфических особенностей в зависимости от его вида – стресса, вызванного собственной изменой, и стресса, связанного с изменой партнера. Самостоятельно совладать с изменой (собственной или партнера) субъекту отношений крайне сложно. Так как в эту ситуацию включены оба партнера, наряду с индивидуальным актуализируется диадический (групповой) копинг, эффект которого в данной случае неоднозначен. Диадический копинг, по Г. Боденманну, является процессом, в котором оба участника включены в совместную попытку совладать с затрагивающим обоих партнеров стрессором (Couples coping..., 2005). С одной стороны, такой копинг может укреплять внутрисемейное единство и сплоченность, являясь процессом достижения баланса семейной системы, а также способствовать личностному росту субъектов отношений (McCubbin et al., 1997). С другой стороны, диадическое и групповое совладание может быть неэффективным и порождать деструктивные явления в семье, например зависимость и созависимость. По мнению ведущего исследователя диадического (парного или совместного) копинга Г. Боденманна, проблема связи индивидуального и диадического совладания еще не изучена

достаточно, чтобы можно было определенно утверждать, что люди, находящиеся в романтических отношениях, используют индивидуальные совладающие усилия для того, чтобы справиться с трудной жизненной ситуацией *сначала* или *одновременно* с диадическим копингом (Couples coping..., 2005).

Целью нашего исследования было изучение закономерностей индивидуального и диадического (группового) совладания с жизненными трудностями (межпоколенной конфронтацией, изменой, одиночеством) в российских семьях.

Предмет исследования - индивидуальное и диадическое совладание с нормативными (трудностями межпоколенного взаимодействия) и ненормативными (измена, одиночество) стрессами в жизнедеятельности российских семей.

Общая гипотеза – качество межличностных отношений в семье связано с индивидуальным и диадическим совладанием с нормативными и ненормативными стрессами, а также их соотношением.

Задачи исследования:

1. Выявить специфику переживаемых стрессов и совладания с ними у представителей разных поколений в расширенных семьях.
2. Изучить способы индивидуального и диадического совладания со стрессом в ситуации измены партнера.
3. Провести эмпирическое исследование совладания с одиночеством в семье.
4. Проанализировать соотношение индивидуального и диадического совладания при переживании стресса в межличностных отношениях.

Теоретическими конструктами, нуждающимися в операционализации, в нашем исследовании являются следующие понятия: стрессы межпоколенного взаимодействия в семье и совладание с ними; стресс измены и совладание с ним; одиночество в семье; индивидуальное и диадическое совладание со

стрессами межличностных отношений. Выделенные их эмпирические референты представлены в табл. 1.

Таблица 1. Операционализация теоретических конструктов

Теоретический конструкт	Эмпирический референт
Стрессы межпоколенного взаимодействия в семье и совладание с ними	Сходства и различия паттернов взаимодействия представителей разных поколений в расширенных полных и неполных семьях с ребенком-подростком; копинг-поведение представителей разных поколений в семье.
Стресс измены и совладание с ним	Феноменология стресса и стратегии индивидуального и диадического совладания партнеров с переживаниями, возникающими в близких отношениях в ситуации измены партнера.
Одиночество в семье и совладание с ним	Сравнение переживания субъективного одиночества и совладания с ним у семейных и несемейных мужчин и женщин; у взрослых и детей-подростков.
Индивидуальное и диадическое совладание со стрессом в межличностных отношениях	Выраженность и взаимосвязь индивидуальных и диадических копинг-стратегий партнеров.

МЕТОДИКА

Выборка исследования составила 598 человек, 272 мужчины, 326 женщин. Возраст респондентов от 15 до 56 лет ($M=34,0$ $\sigma=7,0$). Методический комплекс: «Семейная социограмма» (Эйдемиллер, Юстицкис, 2003); опросник «Родителей оценивают дети» (РОД) И.А. Фурманова, А.А. Аладьина (Олифинович, 2005); опросник «Взаимодействие родитель–ребенок» (ВРР) И.М. Марковской (Олифинович, 2005); опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) Н. Эндлера, Д. Паркера, адаптация Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2010); интервью «Трудности межпоколенного взаимодействия» (Сапоровская, 2014); мульти-опросник измерения романтической привязанности у *взрослых* (MIMARA) К. Бренана, П. Шейвера, адаптация О.А. Екимчик (Екимчик, 2009); Опросник способов совладания (WCQ) С. Фолкмана, Р. Лазаруса, адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой, 2004 (Крюкова, 2010); Опросник диадического (супружеского) *копинга* (МСИ) М. Боуман, адаптация Е.Л. Калугиной, Т.Л.

Крюковой (Калугина, Крюкова, 2013); феноменологическое интервью, разработанное для изучения переживания измены в партнерских отношениях; Опросник социального и эмоционального одиночества (*SELSA*) Е. Дитоммасо, Б. Спиннера, адаптация Т.Л.Крюковой, О.А. Екимчик (Крюкова, Екимчик, 2014); Шкала одиночества (*LO*) Дж. Гервельд, Т. фон Тилбурга, адаптация Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик (Крюкова, Екимчик, 2013); Юношеская копинг-шкала (*ACS*) Э. Фрайденберг, Р. Льюиса, адаптация Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2010).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Исследование 1. Стрессы межпоколенного взаимодействия и совладание с ними в семье.

В исследовании приняли участие члены 45 расширенных семей, которые проживают вместе и ведут общее хозяйство: 30 полных расширенных семей, в структуре которых представлена супружеская диада прародителей, супружеская диада родителей и ребенок-подросток; 15 неполных «материнских» семей, которые состоят из бабушки, матери и ребенка-подростка. Всего 195 человек.

По данным интервью, для полной и неполной расширенной семьи типична конфронтация и конкуренция представителей поколений *Прародителей* и *Родителей* в сфере воспитания ребенка (из выборки 61% бабушек и 48% дедушек, 57% матерей и 33% отцов указывали на конкуренцию друг с другом в данной сфере). Респонденты отмечают, что нередко эта конкуренция становится «борьбой за власть, проверкой, кто главнее, чье мнение более важно для ребенка». Данная конфронтация более характерна для *расширенных неполных* семей ($\varphi=1,86$, $p\leq 0,03$). Контент-анализ результатов методики «Семейная социограмма» и данных интервью показал, что бабушка включена в воспитательный процесс в роли замещающего родителя и конкурирует со своей дочерью (76% ответов респондентов данной группы), которой одновременно принадлежат амбивалентные роли (Родителя и Ребенка). Бабушки в семьях данной группы чувствуют свою востребованность и

важность своего вклада в жизнь семьи (83 % ответов респондентов), их эмоциональное благополучие более выраженное, чем у прародительниц в полных семьях ($\varphi=2,8$, $p\leq 0,001$). Эмоциональное неблагополучие матерей из неполных расширенных семей связано с тем, что они чувствуют контроль со стороны своих матерей, имеют ограниченные возможности устроить личную жизнь ($\varphi=2,31$, $p\leq 0,01$), а отношения в системе «мать – взрослая дочь» характеризуются симбиозом больше, чем в полных семьях ($\varphi = 2,3$, $p \leq 0,01$).

Бабушки в полных расширенных семьях указывают на чувство одиночества (57% ответов респондентов данной группы) в семье, на то, что их усилия и вклад в жизнь семьи недостаточно оценены другими членами семьи. По их субъективным оценкам, это приводит к усилению состояния неудовлетворенности и нервно-психического напряжения. Матери в этой группе значимо меньше, чем в неполных семьях ($p\leq 0,001$) чувствуют поддержку, уважение и любовь членов своей семьи (всего 18,5% респондентов данной группы отмечают наличие поддерживающих отношений в семье).

По социометрическим данным, в двух эмпирических группах ядром межпоколенного взаимодействия является диадическое взаимодействие (Бабушка – Мать; Мать – Ребенок; Бабушка – Ребенок и т.д.). В таких случаях другие подсистемы, главным образом супружеские отношения, находятся на периферии семейной структуры, что усиливает у членов семьи чувство неудовлетворенности межличностными отношениями (например, 63% ответов отцов и 51 % ответов дедов в полных семьях).

Если говорить о трудностях межпоколенного взаимодействия «глазами» ребенка, то следует отметить, что в полных расширенных семьях они возникают у подростка с представителями всех поколений — с *Прародителями* и *Родителями*. В неполной расширенной семье трудности, главным образом, проявляются в материнско-детском взаимодействии ($\varphi = 1,7$, $p\leq 0,04$).

В полных семьях дедушки отмечают трудности при взаимодействии с женщинами из поколения *Родителей* и с внуками. С зятьями и сыновьями у них складываются отношения солидарности, взаимопонимания и взаимоподдержки

(68% ответов респондентов). У мужчин поколения *Родителей* трудности во взаимодействии чаще возникают с матерями или тещами и собственными детьми ($\varphi = 2,3, p \leq 0,01$).

Сравнительный анализ *стилевых* характеристик совладающего поведения (U–критерий Манна – Уитни) членов расширенных *полных* семей показал:

– мужчины поколения *Прародителей* в трудных ситуациях межпоколенного взаимодействия склонны к дистанцированию и отвлечению ($p < 0,02$), что позволяет им максимально снизить свою ответственность за исход конфликтной ситуации в семье;

– женщины поколения *Прародителей* предпочитают эмоционально-фокусированный копинг ($p \leq 0,001$), что усиливает их нервно-психическое напряжение;

– мужчины поколения *Родителей* в трудных ситуациях межпоколенного взаимодействия более склонны к уходу в профессиональную деятельность ($p \leq 0,04$), что позволяет им отдалиться от конфликтной ситуации в семье;

– женщины поколения *Родителей* предпочитают проблемно-ориентированный копинг ($p \leq 0,01$), что в значительной степени повышает их нагрузку и ответственность за качество межпоколенного взаимодействия в семье.

Сравнительный анализ *стилевых* характеристик совладающего поведения членов расширенных *неполных* семей показал:

– женщины поколения *Прародителей* предпочитают проблемно-ориентированный копинг ($p \leq 0,003$) и/или конфронтативный копинг ($p \leq 0,001$), что усиливает риск развития хронического конфликта в семье;

– женщины поколения *Родителей* предпочитают проблемно-ориентированный копинг и/или уход в работу ($p \leq 0,01$);

– подростки предпочитают конфронтативный копинг ($p \leq 0,02$) или копинг, ориентированный на социальную поддержку ($p \leq 0,001$).

Исследование 2. Совладание с переживанием измены в близких отношениях

Участниками данного этапа исследования стали 117 человек, из которых были сформированы три эмпирические группы: *1 группа* – 26 женщин и 20 мужчин (20–40 лет), которым изменил партнер не больше 2-х лет назад; *2 группа* – респонденты 20–40 лет, которые изменили своему партнеру (17 женщин и 14 мужчин); *3 группа* – 20 мужчин и 20 женщин, обладавших сходными социально-демографическими характеристиками, но не переживавших измены в близких отношениях.

Наиболее стрессогенной, связанной с чувствами ревности и ненависти, для партнеров является ситуация *измены* (Шипова, 2014). По нашим данным, 93% участников исследования рассматривают измену как стресс, а ее переживание как трудный период в своей жизни. Респонденты заявляют о длительных переживаниях (более двух лет) в 38% случаев, от года до двух – в 19%. Острый стресс 43% респондентов испытывает не менее года. На основе анализа интервью в *динамике переживания* измены можно выделить *три фазы* переживаний: 1) фаза получения информации и реакции на нее (удивление, непонимание); 2) фаза блокирования эмоций, связанных с партнером (разочарование, обида, гнев); 3) фаза эмоций, связанных с отношениями (отчаяние, страх потери). Уже на первой фазе получения информации переживание осложняется активизацией психологических защитных механизмов. Механизм отрицания выражен в 72% случаев, что объясняется особенностями ситуации: субъект, не готовый к конструктивным действиям и не способный эффективно действовать, будет либо отрицать сам факт наличия проблемной ситуации, либо ее сильного эмоционального переживания.

Выделено несколько особо *травмирующих факторов* в ситуации измены: соперничество, снижение самооценки, угроза разрыва значимых отношений и потери близкого человека, необходимость перестройки собственной жизни, разрушение диады и появление триады. Показателем сильного стресса также выступает изменившееся поведение респондентов, что отмечают у себя 63% опрошенных: поменялся режим сна и приема пищи, появились вредные

привычки (курение, алкоголь), обострились соматические заболевания, изменился стиль общения, появилось стремление к рефлексии и самокритике, стали уделять больше времени себе, появилось желание выразить себя в творчестве. В перечисленных изменениях поведения видятся переоценка ценностей участниками исследования и предпосылки будущих стратегий совладания.

Большую роль в совладании играет социальная поддержка (73% выборки), т.к. респонденты говорят о сложности самостоятельного преодоления ситуации. Наиболее эффективными видами в данной ситуации являются эмоциональная и когнитивная поддержка. В описании способов совладания в самоотчетах респондентов присутствуют в основном избегающие стратегии (стремление переключиться на другие дела, уход в работу, религию, общение, употребление алкоголя, лишение себя свободного времени, отвлечение на детей, применение антидепрессантов). Стратегии проблемно-ориентированного (посещение консультаций психолога, анализ ситуации) и эмоционально-ориентированного копингов (выяснение отношений, погружение в переживания) применяются значительно реже.

Проведенный регрессионный анализ выявил отрицательный вклад переменных (снижение самооценки, страх потери отношений), отражающих переживание ситуации измены партнера, в стабильность их отношений ($R^2=0,96$, $\beta = -0,34$, $p \leq 0,01$). Таким образом, субъект, переживающий измену партнера, испытывает преимущественно негативные чувства, способствующие снижению для него значимости отношений, что приводит к возможности их разрушения.

Одним из показателей эффективности совладания выступает прощение неверного партнера, чувство любви к нему. 12% выборки заявили о полном прощении партнера или спокойствии, равнодушии по отношению к нему, а 47% выборки говорят о невозможности его простить.

Результат, который важен для понимания феноменологической сущности совладания с ситуацией измены, получен при сопоставлении индивидуального и диадического (совместного) копинга при таком виде стресса. В целом, у

партнеров в данной ситуации преобладает индивидуальный тип копинга. Опросник супружеского копинга М. Боуман, использованный нами, измеряет пять различных видов *диадического копинга*: конфликт; самообвинение; позитивно-направленный копинг; уход в собственные переживания / интересы; избегание совместных усилий. В диадическом совладании с ситуацией измены, предполагающем одновременную актуализацию различных уровней копинг-действий партнеров, преобладает конфликтный стиль и уход от прямого контакта с партнером в собственные переживания и интересы. Для «жертвы» измены характерно длительное переживание стресса, злости, ярости, ненависти, уязвленности, разочарования и т.д. Таким образом, позитивный диадический копинг партнеров в данном контексте оказывается просто невозможен, он, по-видимому, не может способствовать продуктивному совладанию в условиях дезинтеграции межличностных отношений.

Анализ результатов феноменологического интервью показал, что в данной ситуации более эффективным оказывается индивидуальный копинг (73 % выборки), так как из-за дисфункционального развития отношений совместные усилия супругов затруднены или невозможны. Индивидуальные и диадические копинг-стратегии слабо взаимодействуют у партнеров в ситуации измены ($p \geq 0,05$).

В редких случаях (7% выборки) диадический копинг может включать попытку понять в стрессовой ситуации аффективный мир партнера и разделить это понимание. В целом, измена влияет не только на психологическое состояние участников отношений, но и на сами отношения, чаще всего ухудшая их.

Таким образом, способы совладания с переживанием измены как стрессовой ситуацией в близких отношениях многообразны и варьируют от продуктивного совладания до несовладания, а также обусловлены рядом социокультурных, диспозиционных и ситуационных факторов.

Исследование 3. Совладание с одиночеством в семье

Этот этап исследования был направлен на выявление различий в выборе копинг-стратегий при переживании субъективного одиночества людьми, живущими в семье (женатыми) и без семьи (холостыми, живущими одиноко, либо с родителями). Выборку исследования на данном этапе составили 286 человек, мужчины и женщины в возрасте 18-56 лет, из них 183 человека имели супруга(у), а 103 не имели постоянного партнера. Наши результаты показали, что люди, находящиеся в браке, более субъективно одиноки, чем те, кто живет один или с родителями. Наиболее значимые различия получены по шкале эмоционального одиночества ($p \leq 0,04$). Супруги переживают одиночество в большей степени, чем живущие в одиночку, а их копинг-стратегии менее продуктивны (Крюкова, 2013; Екимчик, Крюкова, 2013). Наши данные показали связь совладания с одиночеством, психологическим благополучием и здоровьем субъекта ($r=0,64$, $p \leq 0,00$). Способы совладания с субъективным одиночеством определяются его уровнем: у самых субъективно одиноких людей преобладают непродуктивные копинг-стратегии бегства-избегания, конфронтации, «вентиляции» негативных эмоций, ухода в себя. Так, например, в юношеском возрасте источником социальной поддержки в ситуации острого одиночества (в том числе, и семейного) являются интернет-контакты и виртуальная сеть в целом. Взрослые, переживающие одиночество в семье, не ориентированы на поиск поддержки, наоборот, за счет стратегии ухода в себя еще более отдаляются от своего окружения ($r=-0,6$, $p \leq 0,001$).

Сравнительный анализ с использованием критерия U Манна-Уитни показал, что в переживании устойчивого одиночества (особенно эмоционального) более одиноки люди, состоящие в браке, чем люди, не имеющие партнера ($p \leq 0,001$).

Еще одним важным аспектом исследования является изучение романтических отношений в юношеском возрасте как фактора возникновения у респондентов чувства одиночества. У молодых людей, не имеющих романтического партнера, уровень субъективного одиночества значительно

выше, чем у тех, кто встречается или живет вместе с романтическим партнером ($p \leq 0,001$).

При высоком уровне субъективного одиночества молодые люди используют стратегию *самообвинения*. Причины отсутствия у них романтического партнера и переживание субъективного одиночества юноши и девушки не склонны анализировать, что еще больше погружает их в собственные переживания, лишь усиливая одиночество и ухудшая эмоциональное состояние в целом (Екимчик, Крюкова, 2014).

Регрессионный анализ показал отрицательный вклад субъективного одиночества ($\beta = -0,33$, $p \leq 0,04$), одиночества из-за романтического партнера ($\beta = -0,39$, $p = 0,02$) и семейного одиночества ($\beta = -0,22$, $p \leq 0,01$) в выбор активного совладания.

Таким образом, данные исследования позволяют нам расширить представления о факторах совладания с одиночеством. Содержание ситуации или контекст переживания одиночества, его субъективная оценка, эффективность совладания являются *ситуативными* факторами одиночества. Специфика взаимодействия на уровне диады (супруги, романтические партнеры), качество межличностных отношений относятся к социально-психологическим факторам изучаемого феномена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как свидетельствуют полученные данные, стрессовые переживания в семье, связанные с взаимоотношениями, имеют свою специфику по сравнению с другими отношениями (профессиональными, дружескими). Стрессовые переживания в семье отличаются затяжным течением с угрозой их перехода в хронические, суженностью сознания переживающего субъекта, трудностями в осознании происходящего, в самопонимании и понимании партнера, недооценкой их опасности для собственного благополучия в целом.

Совладание членов семьи со стрессами отношений (*relations-oriented coping*) отличается большим напряжением, менее продуктивно, требует

совместных усилий, которые не всегда эффективны; иногда связано с искаженными оценками себя и ситуации, смещением целей копинга.

Индивидуальное совладание со стрессом отношений в семье, переживающей кризисные / трудные ситуации, используется субъектами отношений чаще, чем диадическое и групповое совладание. Оно более разнообразно и имеет разные последствия в континууме «эффективное решение копинг-задач / неэффективное решение копинг-задач». Можно также отметить, что индивидуальное совладание оказывает большее влияние на групповые процессы. В чем причина такой «ослабленности» или неразвитости диадического и группового копинга в современной семье – вопрос на данный момент открытый. Одно из возможных объяснений – все большее преобладание индивидуалистических ценностей над коллективистическими, снижение ценности партнерских отношений, предпочтение субъектом достижения индивидуальных целей и т.д.

Представленный в жизнедеятельности семьи диадический копинг нередко имеет явную конфронтативную специфику, связанную с открытой (ссора, конфликт) или закрытой (отказ от общения, дистанцирование) агрессией. Необходимо обратить внимание, что диадический и групповой копинг традиционно в психологии рассматривается как фактор конструктивного развития межличностных отношений. Однако для его функционирования требуются особые условия, только стресса как ситуативной детерминанты явно недостаточно.

Одним из важнейших условий является качество межличностных отношений. Принято считать, что групповой копинг влияет на качество отношений, но не наоборот. Связь между этими переменными нам представляется более сложной и не такой односторонне направленной. Как показали наши результаты, именно специфика отношений (например, ориентация на сохранение отношений после измены) обуславливает и активизацию группового копинга, и его модальность (совместная алкоголизация, взаимная агрессия тоже являются групповым совладанием).

Следует признать, что заявленная нами проблема еще далека от своей полной разработанности. Ее осмысление и дальнейшие исследования позволят в новом свете увидеть причины стрессов и эффекты совладания для развития межличностных отношений в семье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Брушлинский А.В. Психология субъекта / Отв. ред. В.В. Знаков. М.: «Институт психологии РАН», СПб.: Алетейя, 2003.

Екимчик О.А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста. Автореф. дисс....канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 2009.

Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2014. Т.20. №4. С.81-87.

Калугина Е.Л., Крюкова Т.Л. Адаптация опросника супружеского (диадического) копинга М. Боуман (МСІ) в диагностике партнерских отношений // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. Т.2. С.263-266.

Ковалева Ю.В. Жизнестойкость и совместная регуляция поведения семьи на этапе сепарации взрослых детей // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2015. №1(72). С.15-22.

Ковалева Ю.В. Совместная регуляция поведения супругов в семье в различных актуальных жизненных ситуациях // Психологические исследования проблем современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С.417-437.

Крюкова Т.Л., Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. Основные направления психологических исследований совладающего поведения (вместо

предисловия) // Современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С.7-19.

Крюкова Т.Л., Гущина Т.В., Сапоровская М.В., Петрова Е.А. Психология межпоколенных отношений: конфликты и ресурсы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Duisburg: VerlagPIB, 2009.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: Изд-во Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова, 2010.

Крюкова Т.Л. Когнитивная психология совладания с одиночеством // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. Т.19. №2. С.93-97.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Результаты начального варианта адаптации русскоязычной «Шкалы одиночества» (LS) Дж. Гервельд и Т. фон Тилбурга, 1999 // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. Т.19. №4. С.63-74.

Личность и бытие: субъективный подход: Материалы научной конференции. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.

Махнач А.В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т.33. №6. С.84-98.

Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.А. Психология семейных кризисов. М.: Речь, 2006.

Психологические исследования проблем современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.

Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.

Психологические проблемы современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.

Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.

Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.

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

Сапоровская М.В. Социальная психология семьи и межпоколенных отношений. Кострома: Изд-во Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, 2011.

Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.

Субъектный подход в психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.

Шипова Н.С. Совладание с переживанием измены в близких отношениях: Автореферат дис...канд. психол. наук. Кострома, 2014.

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Изд-во «Питер», 2003.

2014 United Nations Demographic Book 64-th issue. N.Y., United nations, 2014 [Электронный ресурс] / URL: <http://demoscope.ru/weekly/2015/0627/biblio02.php> (дата обращения: 28.02.2015).

Berscheid E., Regan, P.C. The Psychology of Interpersonal Relationships. Pearson Prentice Hall. 2005.

Boman M. Coping efforts and marital satisfaction: measuring marital coping and its correlates // Journal of Marriage and the Family. 1990. V.52(2). P.463-74.

Brennan K.A., Clark C.L., Shaver P.R. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. N.Y.: Guilford Press, 1998. P.46–76.

Couples coping with stress: Emerging perspectives on couples' coping with stress / Ed. by Revenson T.A., Kayser K., Bodenmann G. Washington DC: APA, 2005.

- Coyne, J.C., Smith, D.A.F.* Couples coping with a myocardial infarction: A contextual perspective // *Journal of Personality and Social Psychology*. V.61(3). 1991. P.404-412.
- Ditommaso E., Spinner B.* The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) // *Personality and Individual Differences*. V.14(1). 1993. P.127-134.
- Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex* / Ed. by M. Mikulincer, G. S. Goodman. N.Y.: Guilford Press. 2006.
- Feeling Hurt in Close Relationships* / Ed. by A.L. Vangelisti. Cambridge University Press. 2009.
- Hill R.* Generic features of families under stress // *Social Casework*. 49. 1958. P.139-150.
- Hupka R. B.* Cultural Determinants of Jealousy // *Alternative Lifestyles*. August 1981. V.4(3). P.310-356.
- Kryukova, T.* Cross-cultural Context of Stress-Coping Research / Abstracts of the XXX International Congress of Psychology. Cape Town, South Africa, July 22–27, 2012 / Published under the auspices of the International Union of Psychological Science (IUPsyS) / Ed. by N. Duncan. 2012.
- Lyons R.F., Mickelson K.D., Sullivan M., Coyne J.C.* Coping as a communal process // *Journal of Social and Personal Relationships*. 1998. V.15(5). P.579-605.
- McCubbin H.I., Patterson J.M.* Family Transitions: Adaptation to Stress / *Stress and the Family*. V.1. Coping with Normative Transitions / Ed by. H.I. McCubbin, C.R. Figley. N.Y.: Bruner/Mazel, 1983. P.5-26
- McCubbin, H.I., McCubbin M.A., Thompson A.I., Han S.-Y., Allen C.T.* Families under stress: what makes them resilient / AAFCS Commemorative Lecture. 1997 [Электронный ресурс] / URL: [http:// www1.cyfernet.org/prog/fam/97-McCubbin-resilient.html](http://www1.cyfernet.org/prog/fam/97-McCubbin-resilient.html) (дата обращения: 30.08.2015)
- Stress and the Family*. V.1. Coping with Normative Transitions / Ed. by H.I. McCubbin, C.R. Figley. N.Y.: Bruner/Mazel, 1983.