

УДК 159.9

**СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ В КОНТЕКСТЕ
БЛИЗКИХ (ПАРТНЕРСКИХ) ОТНОШЕНИЙ***Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик***Аннотация**

Значимость близких отношений определяется их влиянием на эмоциональное благополучие и психологический комфорт личности, удовлетворением базовой потребности в привязанности и интимности в отношениях. В статье обсуждается современное состояние исследований стресса и копинга в сфере межличностных (близких) отношений. Авторы анализируют мало представленный в отечественной психологии тип совладания, ориентированный на взаимоотношения, сравнивают индивидуальный и диадический копинг и их вклад в настоящее и будущее отношений. В исследовании теоретически проверяются гипотезы о специфике стрессовых состояний, порождаемых близкими отношениями, и совладания с ними, приводятся первые результаты эмпирических исследований данного вида совладания, ориентированного на отношения.

Ключевые слова: психология близких отношений; совладание со стрессом; копинг, ориентированный на отношения.

Введение

Близкие отношения являются важной сферой жизни и занимают одно из первых мест в иерархии общечеловеческих ценностей. Отношения – психологические, межличностные, «Я – Другой» – составляют сущность личности и во многом определяют индивидуальное благополучие человека, чувство полноты бытия, здоровья, радости и счастья, о чем пишут А. Адлер, М. Аргайл, Д.А. Леонтьев, А.О. Прохоров. По мнению Г.М. Андреевой, Л.Я. Гозмана, А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Д. Майерса, М.В. Сапоровской, Е.В. Куфтык и других исследователей, отношения имеют высокую значимость и для группового функционирования (семья, команда, коллектив, организация). Качество отношений давно стало важной категорией в психологии: социальной, когнитивной, личности и т. д. [1, 2]. Конструкт «качество (межличностных) отношений» подвержен действию большого количества факторов и детерминант, среди них: личность и ее самосознание (идентичность), саморазвитие, эмоциональный интеллект, паттерны взаимодействия с другими, поддержка партнера и социо-культурный контекст в целом, включая экономические факторы.

Основная часть исследований по этой важной проблематике была осуществлена в отечественной психологии в XX – начале XXI в. такими авторами, как В.Н. Мясищев, И.С. Кон, Н.Н. Обозов, Г.М. Андреева, А.Л. Журавлев, О.А. Карбанова, А.А. Кроник и Е.А. Кроник. Большой вклад внесли работы А.Я. Варги, В.Б. Шумского, В.А. Петровского, Э.Г. Эйдемиллера и других исследователей, работавших на стыке психологии и психотерапии как практики оказания помощи

в проблемных отношениях. В зарубежной психологии данный предмет изучался более интенсивно в основном в сфере супружеских и романтических отношений, примером могут служить работы таких ученых, как Э. Бершид (E. Berscheid), П. Реган, (P. Regan), Р. Бёрни (R. Burney), У. Коллинз (W. Collins), Г. Келли (H. Kelly), С.Л. Мюррей (S.L. Murray), В. Сатир (V. Satir) и др.

Мы формулируем перед собой следующие *проблемы исследования*: как стресс влияет на качество близких отношений? В чем специфика стресса и совладания в контексте близких отношений? Почему необходимо исследовать совладание со стрессом в близких отношениях как самостоятельный феномен, имеющий собственный онтогенез и специфичные закономерности?

Современное состояние проблематики совладания со стрессом в межличностных отношениях

Основные тенденции развития проблематики стресса и копинга в межличностных отношениях связаны с изучением в зарубежной психологии семьи в трудной жизненной ситуации, а также такого качества, как *resilience* – способность к возвращению на дострессовый уровень активности и благополучия, что отражено в публикациях таких известных авторов, как Р. Биверс (R. Beavers), Г. Боденманн (G. Bodenmann), Дж. Льюис (J. Lewis), Г.И. Маккуббин (H.I. McCubbin), Г. Вейлант (G. Vaillant). В отечественной психологии интерес к изучению совладающего поведения в группе, а именно в семье, возник позже (см. работы И.М. Никольской, Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской, О.Б. Подобиной, Е.В. Куфтяк, Н.О. Белоруковой, Т.В. Гущиной и др.). В настоящее время остаются неизученными многие аспекты семейного совладания с трудностями и стрессами. Отмечается дефицит теоретических знаний о соотношении индивидуального и диадического совладания: диадический копинг исследован преимущественно в супружеских отношениях; индивидуальный – в контексте романтических отношений. Необходимо рассматривать оба вида копинга в контексте трудной жизненной ситуации в близких отношениях и их взаимодействие. В близких отношениях в качестве наиболее влиятельных взаимосвязей различают *субъективно близкие* (чаще интимные) и *поведенческие близкие* взаимоотношения (см. [3, 4]). Именно субъективно близкие отношения характеризуются высоким уровнем интимности, то есть партнеры чувствуют себя привязанными друг к другу, что порождает немало сильных позитивных и негативных переживаний, стрессов. Уязвимость человека по отношению к дистрессу повышается в деструктивных высоко взаимозависимых близких отношениях [5–8].

Другое перспективное и активно поддерживаемое направление – разработка моделей стресса в близких отношениях – представлено следующими примерами:

1) модель семейного стресса Р. Хилла [9], Г. МакКуббина и Дж. Паттерсон [10];

2) модель уязвимости-стресса-адаптации в парах Б. Карни и Т. Бредбери [11].

Один из ведущих исследователей в данном проблемном поле Гай Боденманн (Швейцария) предложил свою модель диадического стресса и копинга. Суть ее в следующем: воздействие даже незначительного ежедневного стресса на пары (время, проведенное вместе, общение, благополучие обоих партнеров)

влияет на удовлетворенность браком и вероятность развода. Пока модель имеет противоречивые подтверждения [12–14].

Разрабатываемая нами психология совладающего поведения субъекта в межличностных отношениях связана с идеями фундаментальной продуктивной теории психических состояний А.О. Прохорова [15, 16]. Она дает возможность находить современные ответы на вопросы о жизнестойкости и уязвимости человека, роли личностных качеств и восприятия ситуаций в умении совладать даже с самыми сложными и, казалось бы, безвыходными проблемами близких взаимоотношений. Многие из стрессов, возникающих в близких отношениях (проявлением которых являются, например, обида, ревность, ненависть к партнеру и т. д.), выступают неравновесными состояниями. Они могут нарушить привычную систему взаимоотношений, создать чрезвычайные обстоятельства повседневной жизни, невозможность достижения поставленных целей, вызвать негативные состояния одиночества, страх потери близкого человека и депрессию – все, что приводит к негативной интимности в близких отношениях, дистрессу.

Стресс в контексте межличностных отношений

Стресс оказывает сильное влияние на качество и продолжительность близких отношений, не случайно зарубежные исследователи прежде всего партнерских, супружеских отношений уделяют этой теме особое внимание [3, 14, 17–20]. По мнению Д. Майерса, Г. Боденманна и других авторов, дистресс относится к предикторам разрыва, развода [1, 14]. 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 [21, 22]. Пока неясно, *какие* именно стрессы и трудности рождаются в эмоционально насыщенных, содержательно значимых близких отношениях и насколько эти феномены (индивидуальные и диадические по сути) поддаются совладанию; укрепляют (стабилизируют) ли они отношения или ведут к несовладанию и негативным последствиям, в том числе к ухудшению субъективно-го благополучия во всех сферах жизни человека и диады (партнеров, супругов).

Развивая современный когнитивный социально-психологический подход к исследованию совладающего поведения, ориентированного на отношения субъекта с повседневными и критическими жизненными трудностями, мы считаем данную проблему нерешенной в отечественной психологии. 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 [23, 24].

Копинг в контексте межличностных отношений

Значительно больше данных имеется о личностной, или диспозиционной, детерминации совладания со стрессом в близких отношениях, нежели о социокультурной, в том числе социально-психологической, детерминации (представления,

ценности, нормы поведения и другие компоненты социокультурного контекста); проблема *копинга, ориентированного на отношения*, не имеет достаточных эмпирических подтверждений в России [21, 25–27]. В зарубежной психологии проблема стресса и совладающего поведения в контексте близких отношений представлена более развернуто.

Модель копинга, сфокусированного на межличностных отношениях и эмпатическом совладании, введенная впервые в 90-е годы XX в., приобретает вес. Авторы, первыми представившие новый конструкт и тип совладания – *копинг, ориентированный на отношения*, – Т. О’Брайан и А. ДеЛонгис, а также Дж. Койн и Д. Смит [17, 28] отмечали его особую функцию межличностной регуляции, а именно когнитивно-поведенческие усилия для организации и поддержания социальных связей, отношений с другими людьми во время стрессовых ситуаций и событий [19, с. 18]. Концептуализация *копинга, ориентированного на отношения*, основывается на допущении, что сохранение связанности с другими во время стресса – это такая же фундаментальная человеческая потребность, как и эмоциональная регуляция и решение проблемы. Последние лежат в основе выделенных первоначально в 1988 г. Р. Лазарусом и С. Фолкман двух типов копинга: эмоционально-ориентированного и проблемно-ориентированного (см. [25]). Из работ О’Брайан и ДеЛонгис известно, что межличностные стрессоры оказывают особо вредное воздействие на физическое и психологическое благополучие человека, а поддержка со стороны близких людей защищает от разрушающих последствий стресса [17–19].

Разновидностью данного типа совладания является *диадический копинг* как индивидуальные попытки каждого партнера, направленные на благополучие пары (диады) и развитие отношений между партнерами [8, 12, 13, 24, 29]. Авторитетная системно-транзакционная модель Г. Боденманна рассматривает диадический копинг как процесс, в котором оба участника включены в совместную попытку совладать с затрагивающим обоих партнеров стрессором [12–14]. Важное разграничение проведено между прямыми (*direct*) и непрямymi (*indirect*) стрессорами. В случае непрямого стрессора неприятное событие или обстоятельство изначально представляет угрозу спокойствию и благополучию только одного из партнеров, при этом другой партнер играет роль социальной поддержки, в семейных отношениях берет на себя выполнение большей части домашних дел, помогая советом и эмоциональной поддержкой. Парные усилия, направленные на выработку стратегий по ослаблению влияния непрямого стресса, можно назвать *диадическим копингом-поддержкой*. В ситуации, когда оба партнера переживают стресс, собирают о нем информацию, совместными усилиями вырабатывают оценку сложившихся условий и оба активно участвуют в разрешении затруднительных обстоятельств, эмоционально поддерживая друг друга и фокусируясь на разрешении проблемы совместно, речь идет о собственно *диадическом совладающем поведении*. Как прямой, так и непрямой диадические стрессоры могут представлять угрозу сложившимся между супругами отношениям. При этом важно учитывать несколько факторов, а именно: кто первый, если не оба супруга одновременно, оказался в трудной ситуации; что явилось стрессором (партнер, значимое окружение или другие обстоятельства); имеется ли чувство ответственности (вины) супруга; кто из партнеров

контролирует ситуацию. В зависимости от стрессогенного фактора и возможных последствий для одного супруга или супружеской пары оба они пытаются создать или сохранить состояние равновесия в эмоциональных отношениях как на индивидуальном, так и на межличностном уровне. Благополучное приспособление супружеской пары к новым условиям либо выражается в возвращении к исходному, дострессовому состоянию, либо приводит к дальнейшему развитию отношений между мужем и женой [12, 14].

В зарубежной психологии анализируется аспект противостояния взаимоотношений внешним стрессорам, в качестве которых рассматривается динамика социальных требований к партнерам. В обзоре исследований, приводимом К.К. Фюнфхаузен и К.С. Кешвелл [20], отмечается, что партнеры с невыраженным проблемно-ориентированным копингом более уязвимы для негативных последствий, связанных с изменением социальных требований.

В целом ряде работ внимание сосредоточено на изучении копинга в контексте супружеских отношений: изучается взаимосвязь между копингом и удовлетворенностью отношениями в парах. Дж.Т. Птачек (J.T. Ptacek), К. Додж (K. Dodge), И. Люссьер (I. Lussier) рассматривают копинг-стратегии в качестве модераторов между романтической привязанностью у взрослых и адаптацией в браке. Данные исследования говорят о связи между качественными характеристиками близких отношений партнеров и способностью совладать со стрессами [20]. В ходе лонгитюдного исследования было выявлено, что стресс негативно влияет на восприятие характера супруга, обработку и интерпретацию информации о качестве отношений [30]. Внешний стрессогенный контекст может препятствовать развитию отношений. Г. Боденманн провел исследование, направленное на профилактику дистресса у брачных партнеров: проанализировал стресс, гнев и вербальную агрессию как модераторы эффективного индивидуального и диадического совладания у сексуальных партнеров. В итоге он отмечает, что партнеры с хорошими навыками диадического совладания реже проявляют вербальную агрессию и гнев во время стресса [12]. Совместно с С. Донато в 2013–2014 гг. им было проведено исследование диадического копинга и представлений партнеров об удовлетворенности взаимоотношениями. Анализировалось влияние пола и качества отношений на диадический копинг, а также точность восприятия копинг-усилий партнера при совладании с трудностями и воздействие проекций на восприятие [13]. Масштабное исследование романтического стресса и совладания с ним было проведено под руководством Инге Зайфге-Кренке: участие в нем приняли более 8000 респондентов подросткового возраста ($M = 15.3$; $SD = 1.84$) из 17 стран. Около 80% всех респондентов указывали на адаптивные стили совладания: переговоры с романтическим партнером, поиск поддержки у друзей и других людей, общий положительный настрой на разрешение проблемы [31].

Интересное исследование, проведенное А. Александер в 2008 г. [30], касается совладания с невыполненными обязательствами во взаимоотношениях; в результате было описано 26 стратегий совладания с нарушениями норм в отношениях. Стратегии совладания значительно связаны с копинг-ресурсами: личностными качествами, нравственными обязательствами, удовлетворенностью отношениями и близостью.

Таким образом, в ряде различных исследований подчеркивается актуальность изучения совладающего поведения, его характеристик как условия стабильности и развития близких, в том числе супружеских, отношений, фокусируется внимание на специфике диадического копинга в отношениях.

Стресс и совладание с ним в близких (диадических) отношениях: результаты эмпирических исследований

У нас уже имеется опыт изучения стресса и совладания с ним в близких (диадических) отношениях, усиливающий исследовательский интерес к данной проблематике и указывающий на ее сложность и многоаспектность. В рамках изучения совладания со стрессом в ситуациях ревности и измены О.А. Екимчик, Н.С. Шиповой, Т.Л. Крюковой на нескольких выборках выявлено, что ревность является косвенным стрессором для пары [6, 8, 32]. Она переживается в виде комплексов негативных эмоций и чувств, а также как физиологический дискомфорт. Совладание проявляется в основном в виде отреагирования негативных переживаний, что, несомненно, находит свое отражение в качестве диадических отношений. Женщины переживают ревность более интенсивно на эмоциональном и физиологическом уровне [8, 33]. При изучении совладания с изменой Н.С. Шиповой показана травматичность данной сложной и системной ситуации как для диады (чаще всего отношения разрушаются после измены), так и для личности в целом. Измена является проявлением системного кризиса в близких отношениях и прямым диадическим стрессом. Качество отношения к партнеру меняется полярно (любовь трансформируется в ненависть). Ненависть к партнеру после произошедшей измены чаще всего выступает признаком несовладания. Кроме того, эмпирически подтверждено, что при совладании с изменой у партнеров в большей степени выражен *индивидуальный копинг*, обладающий спецификой. Факторами стрессогенности и в то же время совладания с изменой являются качественные характеристики отношений, такие как доверие и привязанность к партнеру. Совладание с ситуацией измены в близких отношениях партнеров затрудняется механизмами психологической защиты. *Диадический копинг* проявляется в виде конфликтного стиля, ухода в собственные переживания/интересы, что приводит к обострению напряжения в отношениях с партнером и отчужденности. Следствием несовладания либо непродуктивного совладания с изменой является страх близких отношений, утрата доверия, отказ от планирования будущего, депрессивное состояние, суицидальные мысли. Конструктивным исходом в данном случае будет обращение за психологической (психотерапевтической) помощью [8, 32].

Интересные результаты относительно стресса и совладания в диаде романтических партнеров, а также их связи с качеством отношений были получены Т.П. Григоровой [5, 34]. Она детально изучила такую характеристику близких отношений, как деструктивная привязанность к партнеру, и ее влияние на стрессогенность отношений и совладающее поведение. Выявлено, что при деструктивной привязанности источником стресса и тревоги, усиливающих напряжение в диаде, являются аспекты отношений, связанные с угрозой либо вредом для собственного благополучия субъекта, со страхом разрыва отношений с партнером, следствием чего становится активное стремление к сближению с ним,

использование эмоционально-ориентированного копинга. Примечательно то, что в данном случае источником диадического стресса в отношениях является личность одного из партнеров (а именно субъекта деструктивной привязанности) и ее проявления в отношениях. Особенности поведения субъекта деструктивной привязанности заключаются в активном использовании контроля над партнером, вплоть до его преследования, демонстративности, а также направленности на поиск другого объекта привязанности. Низкий уровень осознанности своего отношения к партнеру и деструктивность затрудняют продуктивное совладание субъекта со стрессом. Цикличность смены фаз напряженности и ослабления негативных переживаний характерна для совладания субъектов деструктивной привязанности: с увеличением продолжительности отношений с партнером периоды эмоционального благополучия сокращаются за счет непродуктивности копинг.

В исследованиях Т.Л. Крюковой и О.А. Екимчик [35] было показано, что в стабильных отношениях партнеры более четко осознают внутренние стрессоры для диады (чаще всего это ситуативные или качественные характеристики отношения к партнеру), а также ресурсы, позволяющие с ними справиться.

Таким образом, анализ уже имеющихся исследований стресса и совладания в контексте близких отношений позволяет установить их неразрывную связь с качеством отношений, а также подверженность средовому воздействию в виде ситуаций ревности и измены. С другой стороны, исследование стресса и копинга в близких отношениях открывает немалые перспективы: предстоит выяснить, за счет чего отношения деструктивной привязанности сохраняются длительное время, несмотря на их стрессогенность и нестабильность, а также почему после измены партнера в некоторых случаях можно наблюдать улучшение качества отношений и прощение партнера. Кроме того, есть исследования, подтверждающие неоднозначность переживания одиночества как стрессора в отношениях [15, 23, 35, 36].

Дизайн и теоретико-методологические принципы исследования

На основании теоретико-эмпирического анализа заявленных нами проблем мы рассматриваем близкие отношения как реальный социокультурный контекст, порождающий разнообразные положительные и отрицательные переживания, повседневные проблемы и существенные, даже критические жизненные трудности. Теоретически мы опираемся на современные представления о стрессе Р. Лазаруса, К. Олвина, С. Фолкмана, В.А. Бодрова, А.Б. Леоновой, Н.В. Тарабриной и др., психологические теории межличностных отношений М. Боуэна, Э. Бершида, В.Н. Мясищева, А.Л. Журавлева, М.В. Сапоровской, О.А. Карабановой, А.Я. Варги, Э.Г. Эйдемиллера и др., модели стресса и совладания в близких отношениях Г. Боденманна, теорию психических состояний А.О. Прохорова.

Применяя когнитивно-психологическую методологию, мы понимаем совладание со стрессом как поведение, которое обеспечивает человека продуктивностью, хорошим здоровьем, благополучием (в том числе в его близких взаимоотношениях) благодаря его самостоятельному и сознательному выбору способов поведения при стрессе, мышления и переживания стрессовых событий, адекватных личностным особенностям, динамике ситуации и пониманию

социокультурного контекста ситуации и отношений (ценностей, норм и т. д.) [7, 25–27, 36].

Формулируем следующие **гипотезы**: стрессы, возникающие в близких (межличностных) отношениях, имеют специфические характеристики (например, динамику и выраженность); совладание с ними является особым типом *копинга*, *ориентированным на отношения*, сочетающим индивидуальные и групповые (диадические) усилия и способы, не всегда способствующие сохранению близких отношений. Необходимо выяснить, как соотносится этот вид копинга с уже хорошо разработанными проблемно-и эмоционально-ориентированными видами/стилями.

Целью исследования является рассмотрение особого вида совладающего поведения, ориентированного на взаимоотношения: его специфики, целей, задач, структуры и качеств, которые мало изучены в отечественной психологии, особенно в контексте когнитивной социальной психологии отношений субъекта. Фундаментальной задачей исследования выступает создание модели стресса-копинга в близких отношениях субъекта через определение многосторонней обусловленности совладания с переживаниями стрессов в близких отношениях (конфликты, неверность, ревность и измена, одиночество); изучение специфики индивидуального и группового совладания, их взаимодействия, предпочитаемых копинг-стратегий и стилей в повседневных и кризисных ситуациях отношений; предсказание динамики, последствий и выхода из трудной ситуации носителей взаимоотношений, «цены» копинга, понимание ресурсов субъекта и диады. Таким образом, основными аспектами исследования выступают состояния стресса, переживания трудностей во взаимоотношениях разного уровня, с одной стороны, и совладающее поведение субъекта этих отношений, ведущее либо к их развитию, либо к деструктивным последствиям, с другой стороны.

Наши предыдущие исследования показали, что для понимания совладания нужно знание социокультурного контекста переживаемых субъектом трудностей, событий. Для этого необходимо учитывать и измерять следующие дополнительные характеристики: события жизненного пути и ежедневной жизни (содержание); черты жизненного стиля субъекта; время и место, участники события или ситуации; динамика ситуации/события; социальные представления, ценности и нормы поведения; уровень образования и социально-экономический статус испытуемых; индивидуальные и/или совместные усилия и наличие навыков справиться с трудностью / переживаемым стрессом [33].

Отличие данного исследования от аналогичных в зарубежной и отечественной психологии заключается в получении новых теоретических представлений об особенностях совладания с переживаниями стресса в близких отношениях – *совладания, ориентированного на отношения*: о его факторах, закономерностях, динамике. Важным аспектом является рассмотрение специфики индивидуального и диадического копинга, а также их соотношения в особенных по стрессогенности ситуациях, подчас граничащих с травмой. Необходим системный анализ трудностей близких отношений, порождающих стресс, их неоднозначности. С одной стороны, трудности в близких отношениях могут быть источником стресса и иметь последствия в виде совладания/несовладания, с другой – их можно рассматривать как стабилизатор/дестабилизатор (или деструктор)

отношений. Проведение серии новых эмпирических исследований позволит прояснить включенность в систему объективных (партнеры/диада, их разнонаправленные поведенческие акты) и субъективных (переживания и оценки событий и отношений партнерами, их эмоциональные реакции и т. п.) компонентов; выделить основные характеристики данной категории стрессоров. Эмпирически будет проверено, каким образом связаны переживания, стрессовые состояния и специфика совладания/несовладания со стрессами в близких отношениях с характеристиками самих близких отношений. Будут показаны динамика кризиса близких отношений и его возможные последствия: позитивные (сохранение отношений) и негативные (разрушение отношений).

Методические стратегии

Существует четыре основных стратегии диагностики стресс-копинг поведения: 1) субъективный отчет испытуемого о своем поведении – ответы на вопросы опросников и интервью; 2) наблюдение за действиями в конкретной ситуации; 3) фиксация очевидных признаков; 4) изучение документов и продуктов деятельности индивида. Мы начинаем исследование с использования самоотчета – психодиагностических измерительных шкал, позволяющих получить количественные значения. Далее подключаем качественные методы: феноменологическое интервью и его контент-анализ, проективные методики (ТАТ, рисунки, незаконченные предложения, нарративы и т. д.). Планируется также апробировать и адаптировать новые методики (например, модификацию приемов Р. Стернберга “Love Stories” и “Hate Stories” (Истории любви и ненависти), 2005; Опросник диадического копинга Г. Боденманна “Dyadisches Coping Inventar”, 2008); проективный рисунок “Inclusion of Other in the Self Scale” (Включенность Другого в шкалу Я-концепции), представляющий собой разновидность социометрии А. Арон, Э. Арон и Д. Смоллен (A. Aron, E. Aron, D. Smollen), 1992; феноменологическое интервью.

Заключение

Мы проверим оригинальные гипотезы о том, что стрессы/трудности и совладание с ними в близких отношениях специфичны и связаны с качеством отношений. Среди ожидаемых результатов: описание детерминации, структурных параметров, предсказание динамики, последствий и выхода из стресса носителей взаимоотношений, «цены» копинга, понимание ресурсов субъекта и диады. Практическое значение нашего исследования определяется возможностью и востребованностью использования результатов в психологическом консультировании, психотерапии, образовательных программах. Необходимость выявления ресурсов, способствующих успешному совладанию, сохранению психоэмоционального благополучия субъекта, очевидна. Предполагается разработка практико-ориентированных программ и рекомендаций практическим психологам и психотерапевтам, оказывающим адресную помощь страдающим в отношениях. Так как имеются тенденции к несовладанию и/или непродуктивному совладанию с состояниями стресса в контексте определенных ситуаций (неразделенная любовь, деструктивная привязанность, измена, конфликт,

одиночество в отношениях), полученные сведения помогут психологам проводить интервью с респондентами, находящимися в состоянии острого, посттравматического или хронического стресса. Этому будут посвящены программы психологической помощи, разработка адресных рекомендаций людям, переживающим подобные ситуации, и проведение специальных психокоррекционных и/или психотерапевтических занятий по типу индивидуальных консультаций или группового тренинга. Необходимо целенаправленно формировать адекватные и позитивные представления о возможности совладания со стрессами и трудностями в близких отношениях (антисуицидальная ориентация) у молодежной аудитории.

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (проект № 15-06-10671/15).

Summary

T.L. Kryukova, O.A. Ekimchik. Stress-Coping in Close Relationships (Partnership).

Close relationships have always been an important sphere of human life on the top of universal values. Their relevance is determined by the influence on individual and group emotional well-being, psychological comfort, satisfaction of basic needs in attachment and intimacy, role in life events (betrayal, loss of love, conflicts, cheating, new relationships, etc.). It is not at random that much attention is being paid to stress, though mainly by foreign researchers of close relationships. Stress plays a significant role in understanding the quality and stability of close relationships, which are characterized by the high level of intimacy, sexual appeal, and different kinds of partners' commitment. The modern state of stress-coping research on close relationships (partnership, marriage) is discussed in the paper. Stresses caused by close relationships and *relations-oriented coping* are analyzed in confirmation of the hypotheses about their specifics. The results of the empirical study on this kind of stress coping are presented.

Keywords: psychology of close relationships, stress and relations-oriented coping.

Литература

1. *Майерс Д.* Социальная психология. – СПб.: Питер-пресс, 1997. – 684 с.
2. *Farooqi S.R.* The Construct of Relationship Quality // *J. Relationships Research*. – 2014. – V. 5. – URL: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=9221372&fileId=S183809561400002X>, свободный.
3. *Handbook of Interpersonal Psychology: Theory, Research, Assessment, and Therapeutic Interventions / Ed. by L.M. Horowitz, S. Strack.* – Hoboken, NJ: Wiley, 2011. – 649 p.
4. *Regan P.* Close Relationships. – N. Y.: Routledge, 2011. – 408 p.
5. *Григорова Т.П.* Совладание с деструктивной привязанностью в романтических отношениях взрослых // *Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова*. – 2013. – Т. 19, № 1. – С. 110–116.
6. *Екимчик О.А., Григорова Т.П., Смирнова Н.С.* Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающее поведение партнеров // *Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова*. – 2014. – Т. 20, № 6. – С. 278–283.
7. *Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. – СПб.: Речь, 2005. – 239 с.
8. *Шипова Н.С.* Совладание с переживанием измены в близких отношениях: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2014. – 26 с.

9. Hill R. Families under Stress. – N. Y.: Harper & Row, 1949. – 443 p.
10. 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, Ch.R. Figley. – N. Y.: Brunner/Mazel Publ., 1983. – P. 5–26.
11. Karney B.R., Bradbury T.N. Contextual influences on marriage: Implications for policy and intervention // Curr. Dir. Psychol. Sci. – 2005. – V. 14. – P. 171–174.
12. Bodenmann G., Randall A.K. Common factors in the enhancement of dyadic coping // Behav. Ther. – 2012. – V. 43, No 1. – P. 88–98.
13. Bodenmann G., Donato S. Dyadic coping responses and partners' perceptions for couple satisfaction: an actor – partner interdependence analysis // J. Soc. Pers. Relat. – 2014. – V. 26, No 6. – URL: <http://spr.sagepub.com/content/early/2014/06/26/0265407514541071>, свободный.
14. Randall A.K., Bodenmann G. The role of stress on close relationships and marital satisfaction // Clin. Psychol. Rev. – 2009. – V. 29, No 2. – P. 105–115.
15. Психология состояний / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-центр, 2011. – 623 с.
16. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний: ментальные и субъектно-личностные корреляты // Психология психических состояний: Сб. ст. / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань: Отечество, 2014. – Вып. 9. – С. 148–167.
17. O'Brien T.B., DeLongis A. Coping with chronic stress: An interpersonal perspective // Coping with chronic stress / Ed. by B.H. Gottlieb. – N. Y.: Plenum Publishing Corporation, 1997. – P. 161–190.
18. O'Brien T.B., DeLongis A. The interactional context of problem-focused, emotion-focused, and relationship-focused coping: The role of the Big Five personality factors // J. Pers. – 1996. – V. 64, No 4. – P. 775–813.
19. O'Brien T.B., DeLongis A., Pomaki G., Puterman E., Zwicker A. Couples coping with stress: The role of empathic responding // Eur. Psychol. – 2009. – V. 14, No 1. – P. 18–28.
20. Fuenfhausen K.K., Cashwell C.S. Attachment, Stress, Dyadic Coping, and Marital Satisfaction of Counseling Graduate Students // The Family Journal. – 2013. – V. 21, No 4. – P. 364–370.
21. Здоровая личность / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2013. – 399 с.
22. Коржова Е.Ю., Семенова Г.В., Волохонская М.С. Психология личности: Комплекс уч.-метод. материалов. – СПб.: Изд-во АНО ИПП, 2009. – 178 с.
23. Крюкова Т.Л., Ронч А.М. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2012. – Т. 18, № 4. – С. 129–134.
24. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. Индивидуальные и групповые тенденции совладания с трудностями в российских семьях // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2014. – Т. 20, № 2. – С. 71–77.
25. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 295 с.
26. Крюкова Т.Л. Новые направления в исследовании совладающего поведения // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – С. 120–135.
27. Крюкова Т.Л., Гущина Т.В., Сапоровская М.В., Петрова Е.А. Психология межпоколенных отношений: конфликты и ресурсы / Отв. ред. М.В. Сапоровская. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова: Verlag des PIB, Duisburg, 2009. – 361 с.
28. Coyne J.C., Smith D.A.F. Couples coping with myocardial Infarction: Contextual perspective on patient self-efficacy // J. Fam. Psychol. – 1994. – V. 8, No 1. – P. 43–54.

29. *Крюкова Т.Л., Калугина Е.Л.* Соотношение индивидуального и диадического копинга в контексте «малого» семейного кризиса // Психология когнитивных процессов / Под ред. А.Г. Егорова, В.В. Селиванова. – Смоленск: Универсум, 2013. – С. 185–191.
30. *Alexander A.L.* Relationship resources for coping with unfulfilled standards in dating relationships: Commitment, satisfaction, and closeness // *J. Soc. Pers. Relat.* – 2008. – V. 25, No 5. – P. 725–747.
31. *Seiffge-Krenke I.* All they need is love? Placing romantic stress in the context of other stressors: A 17-nation study // *Int. J. Behav. Dev.* – 2010. – V. 34, No 2. – P. 106–112.
32. *Kryukova T., Smirnova N.* Coping with Unfaithfulness and Infidelity in Romantic Partners // Abstracts of the 13th European Congress of Psychology, Stockholm, Sweden, 9–12 July 2013.
33. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // *Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова.* – 2013. – Т. 19, № 5. – С. 184–188.
34. *Kryukova T., Grigorova T.* Romantic Attachment Addiction in Adults' Relationships // Plenary presentations at the 2nd International Conference on Behavioral Addictions. Budapest, Hungary, 16–18 March 2015 // *J. Behav. Addictions.* – 2015. – Suppl. 1. – P. 1–62.
35. *Екимчик О.А., Крюкова Т.Л.* Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях // *Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова.* – 2014. – Т. 20, № 4. – С. 81–86.
36. *Крюкова Т.Л.* Когнитивная психология совладания с одиночеством // *Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова.* – 2013. – Т. 19, № 2. – С. 93–97.

Поступила в редакцию
13.05.15

Крюкова Татьяна Леонидовна – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии, Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, г. Кострома, Россия.

E-mail: tat.krukova44@gmail.com

Екимчик Ольга Александровна – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Костромской государственной технологический университет, г. Кострома, Россия.

E-mail: olga-ekimchik@rambler.ru