

Екимчик О.А. Стресс в близких гетеросексуальных отношениях



ЕКИМЧИК О.А. СТРЕСС В БЛИЗКИХ ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

English version: [Ekimchik O.A. Stress in heterosexual relationship](#)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Рассматривается проблема стресса в отношениях мужчины и женщины. Анализируются качественные характеристики и особенности близких гетеросексуальных отношений: близость, интимность, взрослая романтическая привязанность, оценки отношений, себя и партнера в них. Рассматриваются переживание и совладание с такими стрессорами, как ревность, измена и чувство субъективного одиночества. В эмпирическом исследовании проверяется гипотеза о связи повседневных стрессоров с качеством близких отношений мужчины и женщины. Выборку составили 25 пар, находящихся в близких отношениях от 1 года до 7 лет. Выявлено, что повседневные трудности являются прямыми и косвенными стрессорами, которые могут стать причинами появления стресса в близких отношениях. Качественные характеристики близких отношений определяют наличие трудностей в отношениях и их оценку партнерами.

Ключевые слова: близкие отношения, стресс, гетеросексуальные отношения, повседневные трудности в близких отношениях

Близкие отношения мужчины и женщины

Близкие отношения – это вид межличностных отношений, в которых «доминируют внутренние личностные факторы, основную роль играют чувства и близость». Отношения могут быть объективно (кровно-родственные) и субъективно близкие (со значимым Другим), их характеристики: осознанность, открытость, отказ от социальных и ролевых стереотипов, традиций, защит [Куликов, 2013, с. 110]. Для нас представляют интерес субъективно близкие отношения мужчины и женщины. Можно отметить дискуссионность характеристик близких отношений, особенно субъективно близких гетеросексуальных: не все процессы и состояния являются осознанными [Юнг, 1995; Куницына, 1991; Екимчик, 2009], присутствуют ролевые установки и стереотипы [Sternberg, 1996, Sternberg et al., 2001], хотя бы на этапе становления близких отношений.

Несмотря на широкую распространенность, личностную и социальную значимость, этот феномен недостаточно исследован в отечественной психологии до настоящего момента. В статье мы сконцентрируемся на содержательном аспекте близких отношений: знание о себе и партнере, установки; положительные, отрицательные и амбивалентные чувства, в частности любовь и/или враждебность, эмоциональные состояния (близость, интимность, чувствительность,

удовлетворенность собой, партнером, отношениями и другие); поведение и взаимодействие партнеров. Попытаемся рассмотреть динамику близких гетеросексуальных отношений.

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

Важной характеристикой эмоциональной стороны близких отношений является интимность. В настоящее время в науке понятия «близость» и «интимность» плохо дифференцируют [Короленко и др., 2012; Aron et al., 1992; Sternberg, 1996; Sternberg et al., 2001]. Р.Стернберг рассматривает интимность и близость как синонимы. По мнению Ц.П.Короленко и соавт., интимность есть феномен принадлежности и эмоциональной связи с другим человеком, включая взаимность, ранимость и открытость. Интимность требует способности, с одной стороны, находиться вместе, с другой – сохранять сепаратность и индивидуальность в интимных отношениях. Интимность – это переживание эмоциональной близости [Короленко и др., 2012]. Одной из причин разрыва близких отношений является отсутствие интимности и осознание этого [Дмитриева, Буравцова, 2013]. Интимность – это тонкий баланс сохранения своей индивидуальности и глубокой эмоциональной связи с другим человеком, при этом секс не является обязательным условием [Андриевская, 2014; Дмитриева, Буравцова, 2013]. Ее рассматривают как тип близости (чувство близости), определяя как динамический процесс – степень близости между партнерами может меняться. Интимность – это качество отношений [Горельцева, 2011]. Отличие интимности от близости в том, что понятие «близость» шире понятия «интимность». Л.В.Куликов указывает, что близость характеризуется «переживанием интимности, единения, взаимной связности» [Куликов, 2013, с. 113]. Следовательно, интимность является эмоциональным компонентом, ее наличие / отсутствие определяет степень близости отношений, поддерживает комфортную психологическую дистанцию между партнерами, позволяющую сохранять собственную индивидуальность и пространство для личностного развития.

Есть ряд исследований, рассматривающих эмоциональные характеристики близких отношений в контексте теории привязанности [Боулби, 2003]. Привязанность выступает значимым компонентом близких отношений взрослых людей (К.Хейзен и Ф.Шейвер). В современных исследованиях активно изучается взрослая романтическая привязанность к партнеру и качество отношений, ее типы, стадии формирования [приведено по: Екимчик, 2009].

Когнитивная характеристика близких отношений, в частности установки на отношения, оценки, представления о себе партнера, идеальных близких отношениях, исследуется в рамках когнитивно-поведенческого подхода (Э.Бершид; К.Хендик, С.Хендик; Р.Стернберг). Интересной, на наш взгляд, является теория любви как истории Р.Стернберга, она позволяет исследовать имплицитные концепции близких отношений, конструирование и переструктурирование [приведено по: Екимчик, 2011a].

Личности партнеров в близких отношениях не могут быть константными и абсолютно идентичными друг другу во всех своих проявлениях и переживаниях, изолированными от социального контекста. При этом они стремятся к переживанию интимности, взаимности и единения с партнером. Преодоление данного противоречия лежит в основе функциональной динамики близких гетеросексуальных отношений, в ходе которой они укрепляются и переходят на новый уровень или распадаются. Выделяют особую роль фильтров (барьеров), которые необходимо преодолеть для развития эмоциональных отношений. Выделяют факторы, позволяющие преодолеть эти фильтры и

стабилизирующие отношения: адекватная организация взаимодействия, наличие у партнеров определенных личностных свойств и включенность в совместную деятельность [Гозман, приведено по: Екимчик, 2009].

Динамика и развитие близких отношений рассматривается через выполнение условий: одинаковой степени значимости партнеров друг для друга, открытости взаимовлиянию, взаимопринятию [Кроник, Кроник, 1998]. К.А.Бочавер говорит о трудностях, преодоление которых способствует развитию романтических отношений в юношеском возрасте. Он выделяет три группы трудностей, вызванные личными особенностями, конфликтом между партнерами и давлением извне [Бочавер, 2012].

В зарубежных исследованиях динамика близких отношений рассматривается в контексте теории привязанности. Близкие отношения являются результатом сформированной взрослой романтической привязанности к партнеру [Екимчик, 2009].

В рамках когнитивно-поведенческого подхода динамика близких отношений анализируется от стадии влюбленности до их разрыва / распада [Regan, 2011].

В концепции «любовь как история» динамика близких отношений определяется сходством / различием имплицитных теорий любви и отношений партнеров (тематикой, ролями, сюжетом), стремлением их реализовать и создать общую «теорию» для диады [Sternberg et al., 2001; Sternberg, 2013].

Таким образом, мы рассмотрели содержательный и динамический аспекты близких отношений мужчины и женщины. Качество и удовлетворенность близкими отношениями партнеров определяются их содержательными характеристиками. Динамическая сторона отношений нуждается в дальнейшем исследовании для выявления ее механизмов и факторов, определяющих направление, развитие и стабилизацию. Мы придерживаемся позиции, что стресс и сформированный диадический копинг – это факторы динамики, а совладание / несовладание с повседневными трудностями – один из механизмов развития близких отношений.

Обзор современных исследований стресса и копинга в близких отношениях

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.

В зарубежной психологии проблема стресса и совладания в близких отношениях мужчины и женщины исследуется более 20 лет.

М.Пиньярт и К.Фабел анализировали противостояния отношений внешним стрессорам, именно динамику социальных требований к диаде, и пришли к выводу, что партнеры старше 30 лет с хорошим качеством отношений способны с помощью проблемно-ориентированного совладания справиться с ними. Мужчины и женщины с невыраженным проблемно-ориентированным копингом, низким качеством близких отношений более уязвимы к изменению социальных требований [M.Pinquart, K.Fabel приведено по: Крюкова, Екимчик, 2015].

Ряд исследователей сосредоточены на изучении копинга в контексте супружеских отношений. Й.Т.Пташек, К.Л.Додж анализировали связь удовлетворенности отношениями и копингом в парах [J.T.Ptacek, K.L.Dodge, приведено по: Крюкова, Екимчик, 2015]. Исследования И.Лассиер и коллег

приводят к мысли о связи между качественными характеристиками супружеских отношений и способностью совладать со стрессами [Lussier et al., 1997; Fuenfhausen, Cashwell, 2013].

Л.К.Поллина разработала опросник МISCQ, направленный на изучение совладания в интимных отношениях, и пришла к выводу: на копинг-поведение в отношениях влияют пол и привязанность к романтическому партнеру [Pollina, 1999].

Р.Ф.Лёнс изучала копинг в контексте семейных отношений как процесс и сделала акцент на специфической структуре совместного копинга, указав на его преимущества и затраты [Lyons, 1998].

Л.А.Нефф, Б.Р.Карнэй на протяжении 4 лет изучали, как внешние стрессоры влияют на когнитивные процессы в браке. Они установили: стресс негативно влияет на восприятие характера супруга и обработку, интерпретацию информации о качестве отношений [Neff, Karney, 2004].

Т.Джексон с коллегами в кросскультурном сравнении китайских и американских пар проанализировали концепции любви, восприятие стресса и удовлетворенность отношениями у представителей разных культур [Jackson et al., 2006].

А.Александр исследовала совладание с невыполненными стандартами в отношениях и описала 26 копинг-стратегий с нарушениями норм в отношениях [Alexander, 2008].

Г.Боденманн активно разрабатывает проблему диадического стресса и копинга в близких (супружеских) отношениях более 10 лет. 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 партнера и влияет на них обоих. Копинг в диаде рассматривается как совместные усилия, действия пар или совместное использование общих ресурсов для преодоления стресса [Bodenmann et al., 2006].

Г.Боденманн, С.Донато провели исследование диадического копинга и представлений партнеров об удовлетворенности взаимоотношениями. Это одна из немногих работ, в которой рассматривается динамический аспект совладания с трудностями в отношениях. Анализировалось влияние пола и качества отношений на диадический копинг, а также точность восприятия копинг-усилий партнера при совладании с трудностями и влияние проекций на восприятие [Bodenmann, Donato, 2014].

Таким образом, можем отметить: в зарубежных исследованиях идет активная разработка проблемы стресса и совладания с ним в контексте близких (супружеских) отношений. Выявлены связи между копингом и качеством близких отношений. Отмечается, что несовладание со стрессорами снижает удовлетворенность отношениями, способствуя их распаду. Вводится понятие диадического стресса как отдельного вида стресса, встречающегося именно в контексте близких отношений. В исследованиях подчеркивается актуальность проблемы совладающего поведения и динамики близких (супружеских) отношений как условия стабильности и развития диады. Внимание фокусируется на специфике диадического копинга в отношениях. Недостатком данных исследований, на наш взгляд, является то, что они нечетко разграничивают внешние и внутренние стрессоры отношений и особенности совладания с ними.

В отечественной психологии также появились исследования диадического стресса и копинга. Мы выявили, что были проведены исследования совладания со стрессом измены, с одиночеством в супружеских отношениях, с ревностью, с деструктивной привязанностью, с разрывом / распадом отношений.

Н.С.Шипова, изучая совладание с изменой в отношениях, говорит о том, что измена партнера может являться причиной сильных глубоких переживаний партнеров и/или психологической травмой.

Измена проявляется как кризис, который приводит к перелому в отношениях: к их распаду или к кардинальным изменениям и пересмотру позиций партнеров [Шипова, 2014].

А.М.Ронч, Т.Л.Крюкова, исследуя супружеские отношения на стадии семьи «пустое гнездо», выявили стресс, обусловленный чувством субъективного одиночества, совладанию с которым способствует надежная привязанность к партнеру [приведено по: Крюкова, Екимчик, 2015].

Анализ деструктивной привязанности как причины стресса в отношениях характеризует ее привязчивостью и покорностью человека, страхом разлуки с партнером и стойкой, избыточной потребностью в том, чтобы о нем заботились. У партнера может проявляться страх разлуки и расставания с партнером. Данное явление переживается как психологический стресс [Григорова, 2013].

Нами были проведены исследования ревности в близких отношениях. Выявлено: переживание ситуаций ревности является стрессом, проявляющимся в эмоциональных и физиологических реакциях. Физиологические реакции ревности как симптомы стресса обостряются в тех случаях, когда человек не справляется со своими эмоциями. Эмоционально-ориентированный копинг оказывается более продуктивным, чем проблемно-ориентированное совладание [Екимчик, 2011b].

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

В исследовании стрессовых ситуации у супружеских пар на стадии «пустого гнезда» делается вывод: повседневные стрессы потенциально способствуют расстройствам личности [Гордиевич, 2011].

На наш взгляд, проблема повседневных трудностей в близких отношениях мужчины и женщины требует тщательного изучения. Нельзя однозначно утверждать, что они возникают только в супружеских отношениях на стадии «пустого гнезда». Повседневные трудности могут быть как стабилизаторами отношений, так и их деструкторами. Важно выявить, что именно оценивается партнерами в близких отношениях как повседневные трудности, есть ли связь между качеством отношений и оценкой ежедневного взаимодействия со средой как стрессового, требующего совладания.

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

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

Методы

Выборка

Выборку составили 50 человек: 25 мужчин и 25 женщин в близких отношениях в возрасте от 18 до 28 лет. Средний возраст испытуемых 21,7 года. Стаж близких отношений от 1 года до 7 лет (средний стаж 2,5 года). Среди них 12 пар живут вместе (9 пар – постоянно, 3 пары – время от

времени).

Методики

В процессе исследования использовались следующие методы и методики: «Треугольная шкала любви» (Р.Стернберг, адаптирована Т.Л.Крюковой, О.А.Екимчик) [Екимчик, 2011a]; Методика Включенность Другого в шкалу Я-концепции (IOS – the Inclusion of Other in the Self scale) [Aron et al., 1992], апробирована Т.Л.Крюковой, Д.Н.Захарченко, О.А.Екимчик и др. в 2015–2016 г.г. Опросник диадического копинга (Dyadic Coping Inventory) Г.Боденманна [Bodenmann, Donato, 2014], апробированный в 2016 г. Т.Л.Крюковой, О.А.Екимчик, А.А.Сапыуз; авторское интервью, направленное на изучение характеристик близких отношений и повседневных трудностей в них; контент-анализ. При обработке данных использовался пакет статистических программ SPSS 19.0.

Результаты и обсуждение

Полученные в эмпирическом исследовании результаты позволили нам более полно описать феномен близких отношений мужчины и женщины.

Таблица 1

Результаты дескриптивной статистики характеристик близких отношений мужчины и женщины (n = 50)

Характеристики отношений	Женщины		Мужчины	
	М	SD	М	SD
Интимность	7,77	0,93	7,37	1,10
Страсть	6,86	1,24	7,17	1,06
Обязательства	7,85	1,56	8	1,31
Близость (включенность Другого в свое Я)	5,56	1,71	5,44	0,87

В текущих результатах по характеристикам близких отношений, как: интимность, страсть и обязательства, – и сравнение их с нормативными показателями [Екимчик, 2011] нет существенных различий. Не выявились достоверно значимые половые различия по данным параметрам. Так как нами были обследованы именно пары, то можно заключить: у мужчин и женщин данные характеристики близких отношений выражены сходным образом и достаточно сбалансированно – не отличаются существенно от средних нормативов.

Мужчины и женщины одинаково оценивают уровень включенности партнера в свое личное пространство. Следует обратить внимание, что мужчины более стабильны в своем выборе, тогда как женщины имеют больший разброс в значениях. Полученные результаты свидетельствуют: в близких отношениях присутствует равное участие каждого, не нарушаются личные границы партнеров, но одновременно с этим есть общее, что объединяет партнеров. Можно говорить о том, что партнеры в среднем отмечают гармоничность своих близких отношений, адекватность и уравновешенность границ включенности другого партнера в личное пространство.

Далее проанализировали показатели коммуникации с партнером во время стресса и применяемого партнерами общего диадического копинга, который является показателем функциональности близких отношений. Были получены средние показатели общего балла у мужчин (M = 121,12; SD = 11,41) и у женщин (M = 123,96; SD = 9,89). Диадический копинг в целом сформирован у респондентов, партнеры принимают попытку уменьшить стресс друг друга, прилагают общие усилия, направленные на преодоление стресса, влияющего на отношения. Они оказывают друг

другу поддержку, помогая в совладании, а также пытаются совместно и симметрично работать, чтобы справиться с повседневными трудностями.

Далее мы сравнили параметры близких отношений у партнеров. Для этого мы использовали статистический пакет – критерий Уилкоксона. Достоверно значимых различий в выраженности характеристик близких отношений в диаде между мужчиной и женщиной не выявлено.

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

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

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

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

Меньшая часть выборки (14%) дают положительную оценку влияния трудностей, отмечая их стабилизирующее воздействие на близкие отношения: «это помогает понять, что не так в отношениях», «вместе мы пытаемся решить проблему, и это укрепляет отношения», «мелкие ссоры предотвращают крупные, позволяют решить проблему на начальном этапе».

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

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



Рис. 1. Достоверно значимые различия в содержательных характеристиках близких отношений респондентов, отмечающих наличие трудностей в близких отношениях, и не отмечающих их.
Примечания. 1 – Интимность, 2 – Страсть, 3 – Обязательства, 4 – Общий диадический копинг, 5 – Оценка копинга, 6 – Включенность Другого в свое я; ** – различия выявлены с помощью U-критерия Манна–Уитни, $p < 0,05$.

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

Заключение

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

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

Пары в близких отношениях выделяют повседневные трудности в отношениях и вне отношений. Партнеры сходны в наличии данных трудностей и их оценке, при этом со стажем отношений (свыше 3 лет) чаще указывается «однообразие в отношениях» как один из видов повседневных трудностей.

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

Выражение признательности

Автор благодарит Сапыуз Алену Андреевну, выпускницу института педагогики и психологии Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, за вклад в проведение исследования.

Финансирование

Исследование выполнено при поддержке гранта Президента РФ для государственной поддержки молодых российских ученых кандидатов наук, проект МК-7109.2015-6.

Литература

Андреевская Ю.Д. Интимность как свойство социокультурного феномена приватности. Социологический альманах, 2014, №. 5, 287–296.

Боулби Дж. [Bowlby J.] Привязанность. М.: Гардарики, 2003.

Бочавер К.А. Романтические отношения в юношеском возрасте: представления о преодолении трудностей: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Московский городской психолого-педагогический университет, Москва, 2012.

Гордиевич Е.П. Повседневные трудности супругов на стадии «пустого гнезда» и совладание с ними. СПб.: Психология XXI века, 2011.

Горельцева В.В. Подходы к определению интимности в зарубежной психологии. Северо-Кавказский психологический вестник, 2011, 9(2), 31–34.

Григорова Т.П. Совладание с деструктивной привязанностью в романтических отношениях взрослых. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика, 2013, 19(1), 110–116.

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

Екимчик О.А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста:

автореф. дис. ... канд. психол. наук. Институт психологии РАН, Москва, 2009.

Екимчик О.А. Любовь в отношениях мужчины и женщины: методы психологической диагностики. Кострома: Костромской гос. университет, 2011а.

Екимчик О.А. Ситуации ревности и измена романтического партнера как факторы стресса. В кн.: А.О. Прохоров (Ред.), Психология психических состояний: сб.статей. Казань: Казанский гос. университет, 2011б. С. 323–341.

Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Интимность. Новосибирск: НГПУ, 2012.

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

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Совладание со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений. Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки, 2015, 157(4), 203–214.

Куликов Л.В. Общенаучные категории в отечественной психологии. СПб.: С.-Петерб. гос. университет, 2013.

Куницына В.Н. Трудности межличностного общения: дис. ... д-ра. психол. наук. С.-Петерб. гос. университет, Санкт-Петербург, 1991.

Шипова (Смирнова) Н.С. Совладание с переживанием измены в близких отношениях: дис. ... канд. психол. наук. Костромской гос. университет им. Н.А. Некрасова, Кострома, 2014.

Юнг К.Г. [Jung K.] Брак как психологическое отношение. В кн.: Конфликты детской души. М.: Канон, 1995. С. 209–225.

Aron A., Aron E.N., Smollan D. Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 63(4), 596–612.

Alexander A.L. Relationship resources for coping with unfulfilled standards in dating relationships: Commitment, satisfaction, and closeness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2008, 25(5), 725–747.

Bodenmann G., Donato S. Dyadic coping responses and partners' perceptions for couple satisfaction: an actor – partner interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2014, 26(6), 1–21.

Bodenmann G., Pihet S., Kayser K. The Relationship between Dyadic Coping, Marital Quality and Well-being: A Two Year Longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*, 2006, Vol. 20, 485–493.

Fuenfhausen K.K., Cashwell C.S. Attachment, Stress, Dyadic Coping, and Marital Satisfaction of Counseling Graduate Students. *The Family Journal*, 2013, 21(4), 364–370.

Jackson T., Chen H., Guo Ch., Gao X. Stories We Love by Conceptions of Love Among Couples From the People's Republic of China and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2006, 37(4), 446–464.

Lussier Y., Sabourin St., Turgeon Ch. Coping Strategies as Moderators of the Relationship between Attachment and Marital Adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1997, 14(6), 777–791.

Lyons R., Mickelson K.D., Sullivan M.J.L., Coye J.C. Coping as a communal process. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1998, 15(5), 579–605.

Neff L.A., Karney B.R. How Does Context Affect Intimate Relationships? Linking External Stress and Cognitive Processes within Marriage. *Journal Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, 30(2), 134–148.

Pollina L.K. Coping in Intimate Relationships: Development of the Multidimensional Intimate Coping Questionnaire. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1999, 16(1), 133–144.

Regan P. *Close Relationships*. New York, NY: Routledge, 2011.

Sternberg R.J. Love stories. *Personal Relationships*, 1996, 3(1), 59–79.

Sternberg R.J. Measuring love. *The Psychologist*, 2013, 26(2), 101.

Sternberg R.J., Hojjat M., Barnes M. Empirical aspects of a theory of love as a story. *European Journal of Personality*, 2001, 15(3), 199–218.

Поступила в редакцию 25 августа 2016 г. Дата публикации: 31 октября 2016 г.

[Сведения об авторе](#)

Екимчик Ольга Александровна. Кандидат психологических наук, доцент, кафедра социально-культурного сервиса и туризма, институт гуманитарных наук и социальных технологий, Костромской государственной университет, ул. Дзержинского, д. 17, 115005 Кострома, Россия.
E-mail: olga-ekimchik@rambler.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Екимчик О.А. Стресс в близких гетеросексуальных отношениях. *Психологические исследования*, 2016, 9(49), 6. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Екимчик О.А. Стресс в близких гетеросексуальных отношениях // *Психологические исследования*. 2016. Т. 9, № 49. С. 6. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n49/1333-ekimchik49.html>

[К началу страницы >>](#)