



УДК 159.99

<https://doi.org/10.17072/2078-7898/2025-1-86-98>

EDN: HUPXGP

Поступила: 27.12.2024

Принята: 22.03.2025

Опубликована: 10.04.2025

ПИЛОТАЖНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПАРТНЕРОВ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ТРУДНОСТИ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

*Рожик Милана Александровна, Яценко Анастасия Александровна,
Володина Ксения Андреевна*

Тюменский государственный университет (Тюмень)

С трудностями в отношениях сталкиваются не только семейные пары, но и те, кто только вступил в романтические отношения. Переживание этих трудностей проявляется в различных эмоциональных, поведенческих реакциях и совладания с ними. В ходе пилотажного исследования были изучены стратегии совладающего поведения у партнеров, переживающих трудности в романтических отношениях. В исследовании приняли участие 50 чел.: 25 респондентов, состоящих в романтических отношениях, но проживающих отдельно, и 25 респондентов, находящихся в официальном браке. Полученные результаты свидетельствуют о доминировании «позитивных» стратегий совладания с трудностями над «негативными» как у респондентов, находящихся в романтических отношениях, так и в браке. При переживании трудностей у партнеров в романтических отношениях и в браке индекс эмоций отражает негативный аспект их проявления. По результатам статистического анализа при сравнении эмоциональных переживаний, стратегий совладания у респондентов, находящихся в романтических отношениях и браке, значимых различий не выявлено, кроме стратегии «Отвлечение», которая в большей степени выражена у партнеров в браке. Полученные данные подчеркивают сходства в эмоциональном и поведенческом аспектах у партнеров, состоящих в романтических отношениях и в браке, т.е. вступая в романтические отношения, молодые люди максимально приближаются к роли мужа и жены. Данные результаты могут быть полезны для практикующих психологов в сфере отношений, а также для тех специалистов, кто занимается просвещением семейных ценностей среди молодежи.

Ключевые слова: романтические отношения, переживание трудностей, стратегии совладающего поведения, трудности в отношениях, отношения в браке.

Для цитирования:

Рожик М.А., Яценко А.А., Володина К.А. Пилотажное исследование совладающего поведения у партнеров, переживающих трудности в романтических отношениях // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2025. Вып. 1. С. 86–98. <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2025-1-86-98>. EDN: HUPXGP

A PILOT STUDY OF COPING BEHAVIOR IN PARTNERS EXPERIENCING DIFFICULTIES IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Milana A. Rozhik, Anastasia A. Yashchenko, Ksenia A. Volodina

Tyumen State University (Tyumen)

Difficulties (problems) in relationships are encountered not only by married couples but also by those who have just entered into a romantic relationship. The experience of such difficulties is manifested in various emotional, behavioral reactions and in coping with them. During our pilot study, coping strategies were analyzed in partners experiencing difficulties in romantic relationships. The study involved 50 people: 25 respondents in romantic relationships living separately and 25 respondents in marriage. The results indicate the dominance of «positive» coping strategies over «negative» ones both among respondents in romantic relationships and those in marriage. When partners experience difficulties, in both cases, the index of emotions reflects the negative aspect of their manifestation. A statistical analysis found no significant differences when comparing emotional experiences and coping strategies in the two types of respondents, except for the «Distraction» strategy, which is more pronounced in married partners. The obtained data emphasize the similarities in emotional and behavioral aspects characteristic of partners in romantic relationships and in marriage, which means that entering into a romantic relationship, young people come as close as possible to the roles of husband and wife. These results can be useful for practicing psychologists in the field of relationships, as well as for specialists engaged in educating young people about family values.

Keywords: romantic relationships, experiencing difficulties, coping strategies, relationship difficulties, marriage.

To cite:

Rozhik M.A., Yashchenko A.A., Volodina K.A. [A pilot study of coping behavior in partners experiencing difficulties in romantic relationships]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sociologia* [Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology], 2025, issue 1, pp. 86–98 (in Russian), <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2025-1-86-98>, EDN: HUPXGP

Введение

Трудности в романтических отношениях глубоко воздействуют на эмоциональное состояние молодых пар, окутывая их стрессом, тревогой, гневом и подавленным настроением. Смотря на супружеские пары, многие люди не придают значения именно романтическим отношениям, считая это не столько серьезным. Трудности, переживаемые молодыми людьми, могут быть значимыми и нести за собой различные последствия, что может отражаться не только на конкретных отношениях, но и на представлениях о романтических отношениях в обществе.

Переживание трудностей в романтических отношениях представлены в работах О.А. Екимчик и Т.Л. Крюковой. Авторы описывают влияние трудностей в романтических отношениях на

эмоциональное состояние и использование различных копинг-стратегий для их преодоления [Екимчик О.А., 2016; Крюкова Т.Л., 2017]. Проблема совладающего поведения в стрессовых ситуациях изучена достаточно глубоко, это подтверждают базовые исследования Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, Т.П. Опекиной [Крюкова Т.Л. и др., 2019; Опекина Т.П., Екимчик О.А., 2020].

Феномен переживания по своей природе напрямую связан с аффективной сферой человека и с его эмоциями. В трактовке феномена переживания в работах Ф.В. Бассина переживание представляет собой процесс осознания и глубокого ощущения личностного значения и смысла факта, события или ситуации, в котором происходит непрерывное взаимодействие аффективных и когнитивных аспектов, при

этом сохраняется ведущая роль последних [Бассин Ф.В., 1972]. Данную концепцию развивает и Ф.Е. Василюк, рассматривая переживание как особую деятельность, работу по реконструкции психологического мира, направленную на установление смыслового единства между сознанием и бытием, общей целью которого является углубление осмысленности жизни [Василюк Ф.Е., 1984, с. 10].

Романтические отношения оказывают большое влияние на эмоциональную сферу личности, а именно на ее благополучие. Романтические отношения благоприятно сказываются на эмоциональном состоянии, тогда как их отсутствие приводит к такому фактору, как чувство одиночества, а за этим может последовать пагубное влияние на самого человека. При возникновении трудностей из ресурсов преодоления стресса романтические отношения сами становятся источником стресса [Екимчик О.А., 2016, с. 2]. Возникающие трудности в романтических отношениях имеют большое влияние на эмоциональное состояние человека. Трудности могут способствовать погружению в собственные переживания, вызывать депрессию, негативно влиять в целом на состояние человека. Также негативно могут влиять такие факторы, как деструктивность отношений, утрата чувств к партнеру, характер партнера и прочее [Екимчик О.А., 2016, с. 1]. В первую очередь, качество и продолжительность романтических отношений зависит от эффективности совладания с трудностями. Т.Л. Крюкова рассматривает основные критерии, которые способствуют успешному совладанию с трудностями — это контроль ситуации и совместное разрешение проблемы, если ситуацию невозможно разрешить, приспособление к ней [Крюкова Т.Л., 2017].

Такие исследователи, как Л.А. Головей и О.Ю. Стрижицкая, изучающие возникновение стрессов в повседневной жизни, пришли к заключению, что значительная часть стрессов вызвана именно эмоционально-личностными отношениями у людей, которые находятся в близких отношениях. Их исследования показали, что негативные аспекты в романтических отношениях, такие как неспособность поддержать партнера и чрезмерная критика, способствует увеличению уровня стресса. Частые конфликты и неприемлемое поведение со стороны партнера может вызывать повторный стресс, что, в свою

очередь, оказывает негативное влияние на здоровье. Также исследователями были замечены половые различия: женщины более восприимчивы к стрессу, они более чувствительны и сильнее реагируют на трудности, возникающие в контексте романтических отношений [Головей Л.А., Стрижицкая О.Ю., 2016].

Нередко можно встретить со стороны партнера в романтических отношениях проявление агрессивного поведения. Часто агрессорами выступают те, которые воспитывались в семьях, где агрессия являлась нормой, что, в свою очередь, приводит к тому, что в романтических отношениях партнеры могут проявлять эмоциональное и физическое насилие [Lish J.D. et al., 1996].

Еще одним фактором, способствующим возникновению трудностей в романтических отношениях, является излишняя информированность о своих чувствах партнеру. В исследованиях О.А. Бычковой и Т.Л. Крюковой было замечено, что мужчины часто сталкиваются с тем, что их партнер часто делится о своих переживаниях, женщины подтверждают и утверждают, что им редко удается скрыть свои чувства, тогда как мужчин лишняя информированность о стрессе не всегда устраивает, они склонны избегать подобных ситуаций, отказывают в помощи, считают, что партнер должен самостоятельно справиться с возникшими трудностями. На этом фоне может возникать отторжение от партнера, причем с двух сторон, т.к. происходит давление на эмоциональное состояние. Женщины хотят диадического совладания со стрессом и с трудностями, но в результате не получают поддержки, впоследствии женщина испытывает негативные эмоции, такие как обиду, злость, отвращение, что пагубно сказывается на отношениях [Бычкова О.А., Крюкова Т.Л., 2017].

Можно выделить еще одну причину, из-за которой возникают трудности в романтических отношениях, — ревность. Многие авторы приходят к выводу, что ревность носит скорее отрицательный характер, а не позитивный. Чаще всего ревность возникает на почве мнимых причин, а также из-за неуверенности в себе, в партнере, недостатка внимания, уважения и проч. Еще одна причина, почему может возникать ревность, это потеря самооценки, т.к. за этим может следовать и потеря партнера [DeSteno D. et al., 2006]. Все эти причины доставляют больший дискомфорт именно партнеру, которого ревну-

ют, что негативно сказывается на романтических отношениях. Е.П. Ильин поддерживает идею о том, что ревность носит негативный характер. Автор считает, что чувство ревности возникает от недостатка внимания и любви; по его мнению, ревность — это волнующее сомнение в верности и любви, зависть по отношению к сопернику, который более удачлив [Ильин Е.П., 2012].

Молодые люди, состоящие в романтических отношениях, имеют различные потребности; одной из важных потребностей является ощущение собственной ценности в отношениях. Недовольство данной потребностью приводит к возникновению ревности. Ревность как эмоциональное состояние пробуждает фундаментальные эмоции, такие как страх и гнев, боязнь лишиться любви, защищенности, безопасности. Чем больше у молодых людей эмоциональная привязанность, тем чаще пары сталкиваются с ситуациями ревности. Таким образом, ревность в романтических отношениях может быть связана не только с характеристиками самих отношений, но и с индивидуальными особенностями личностей партнеров. Ревность обладает достаточно устойчивым характером [Опекина Т.П., Голубева А.А., 2020].

Можно отметить, что сильные стрессоры в романтических отношениях возникают вследствие специфики формирования интимно-личностных связей. Стрессы подобного рода могут быть связаны с такими факторами, как состояние здоровья, неверность в отношениях, утрата доверия, трудности, связанные с совмещением карьеры и отношений, проблемная привязанность [Крюкова Т.Л., 2017].

Опираясь на теоретическую модель Г. Боденманна, можно выделить еще одну не менее важную причину возникновения трудностей в романтических отношениях — это диадический стресс, когда оба партнера сталкиваются с ситуацией стресса. В данном случае необходимо диадическое совладание, а именно совместное накопление информации, эмоциональная поддержка друг друга и активное участие двух сторон для разрешения трудности [Bodenmann G., Randall A.K., 2012].

Таким образом, можно сказать о существовании большого количества причин, из-за которых могут возникать трудности в романтических отношениях. Наиболее частые причины трудностей — это конфликты и ссоры, возникающие на

почве недосказанности, и диадические стрессы. Неумение совместно совладать с данными причинами тоже является часто встречающей трудностью. Целью исследования выступило изучение стратегий совладающего поведения у партнеров, переживающих трудности в романтических отношениях.

Мы предполагаем, что партнеры, находящиеся в романтических отношениях, испытывают трудности, связанные с ревностью и несовпадением ожиданий и ценностей, это сопровождается негативными эмоциями и неконструктивными стратегиями совладания с ними. А партнеры, находящиеся в браке, испытывают трудности в связи с финансами, жилищной и бытовой неустроенностью, что сопровождается негативными эмоциями и в большей степени конструктивными стратегиями.

Методика проведения исследований

Сбор данных для пилотажного исследования осуществлялся в онлайн-формате с использованием Google-форм.

Для определения трудностей в отношениях применялась анкета с вопросами (Где Вы познакомились со своим партнером? Что Вас больше привлекло в Вашем партнере? Зарегистрированы ли ваши отношения? Оцените психологический климат в ваших отношениях от 1 до 5 (где 1 — неблагоприятный, 5 — благоприятный). Как часто в ваших отношениях возникают конфликтные ситуации? Назовите основные причины возникновения конфликтных ситуаций в ваших отношениях. Основные источники трудностей в Ваших отношениях? На какие сферы жизни оказывают влияние возникшие трудности в отношениях?).

Методики исследования: методика «Шкала дифференциальных эмоций» (С. Izard, адаптация А.Б. Леонова, М.С. Капица), методика «Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС)» (W. Janke, G. Erdmann, адаптация Н.Е. Водопьянова [Водопьянова Н.Е., 2009]). Сравнительный анализ проведен с помощью статистического критерия U-Манна Уитни и углового преобразования Фишера.

В пилотажном исследовании приняли участие 50 респондентов (25 мужчин и 25 женщин). Из них 25 чел. (50 %) состоят в романтических отношениях и проживают раздельно, а 25 чел. (50 %) находятся в браке и проживают вместе. В первой подвыборке (ро-

мантические отношения) участвовали 13 мужчин (52 %) и 12 женщин (48 %), во второй подвыборке (состоящие в браке) — 12 мужчин (48 %) и 13 женщин (52 %). Средняя продолжительность отношений среди всех респондентов составила 2,46 года ($\sigma = 2,51$). Для респондентов, состоящих в браке, среднее значение составило 3,14 года ($\sigma = 3,03$), а для тех, кто находится в романтических отношениях, — 1,78 года ($\sigma = 1,67$).

Результаты исследования

В нашем исследовании были выявлены основные трудности, с которыми сталкиваются партнеры в романтических отношениях и браке (рис. 1): несовпадение точек зрения, ценностей, идеалов; жилищная и бытовая неустроенность; проблемы с родителями партнера; низкий уровень дохода; ревность; отсутствие тепла в отношениях.



Рис. 1. Основные трудности партнеров в романтических отношениях и браке, %

Fig. 1. Main partners' in romantic relationships and in marriage, %

Также в ходе анализа анкет удалось выявить частоту возникновения трудностей у партнеров в романтических отношениях и в браке: довольно часто сталкиваются с трудностями — 20 % респондентов в браке и 4 % — в романтических отношениях; не возникают трудностей у 20 % респондентов в браке и 20 % — в романтических отношениях; возникают трудности периодически у 60 % респондентов в браке и 76 % — в романтических отношениях.

Таким образом, можно сделать вывод, что партнеры, находящиеся в браке и в романтических отношениях, сталкиваются с трудностями в равной мере. В романтических отношениях трудности связаны с ревностью и несовпадением ожиданий и ценностей, а в браке — с финансами, жилищной и бытовой неустроенностью.

Для проверки достоверности представленного выше вывода был использован критерий углового преобразования Фишера. В ходе исследования были проведены сравнительные анализы частотных различий между парами, состоящими в романтических отношениях, и парами, находящимися в браке, по ряду переживаемых трудностей, что позволило выявить степень статистической значимости различий в процентах встречаемости различных трудностей в двух группах.

Полученные результаты показали, что наиболее выраженные различия наблюдаются в категориях «проблемы с родителями» ($\phi = -1,92$) и «низкий уровень дохода» ($\phi = -1,92$), что указывает на тенденцию к увеличению влияния данных факторов в брачных отношениях по сравне-

нию с романтическими. Однако данные различия не достигают уровня статистической значимости $\alpha = 0,05$ ($\phi_{кр.} = 1,96$), что не позволяет с уверенностью утверждать об их достоверности.

Анализ других трудностей показал, что различия в таких трудностях, как «Жилищная и бытовая неустроенность» ($\phi = -0,63$), «Несовпадение точек зрения, ценностей, идеалов» ($\phi = -0,57$), «Отсутствие тепла в отношениях» ($\phi = -0,78$), «Наличие вредных привычек» ($\phi = -0,88$) и «Отсутствие общих интересов» ($\phi = -0,88$) также не достигают статистически значимого уровня. Это позволяет предположить, что данные трудности являются характерными как для пар, находящихся в романтических отношениях, так и для пар в браке без существенного увеличения их частоты в одной из групп.

Такие трудности, как «Ревность» ($\phi = 0,00$) и «Проблемы с трудоустройством» ($\phi = 0,00$) продемонстрировали схожие показатели в обеих группах, что свидетельствует об отсутствии различий по данным факторам. В то же время

трудности «Неверность партнера» ($\phi = -1,42$) и «Желание одного из партнеров строить карьеру» ($\phi = -1,42$) показывают некоторое увеличение частоты данных проблем в браке, однако также не достигают уровня статистической значимости.

Таким образом, на основании проведенного анализа данных можно сделать вывод о том, что большинство исследуемых трудностей встречаются как в романтических отношениях, так и в браке с сопоставимой частотой. Тем не менее, выявленные тенденции увеличения влияния трудностей, связанных с родительскими отношениями и финансовым благополучием, в браке могут указывать на необходимость дальнейшего изучения данных аспектов с привлечением более крупных выборок и дополнительного анализа факторов.

Изучая эмоциональную сферу респондентов, испытывающих трудности в браке и романтических отношений, отметим доминирующие у них эмоциональные состояния (рис. 2).

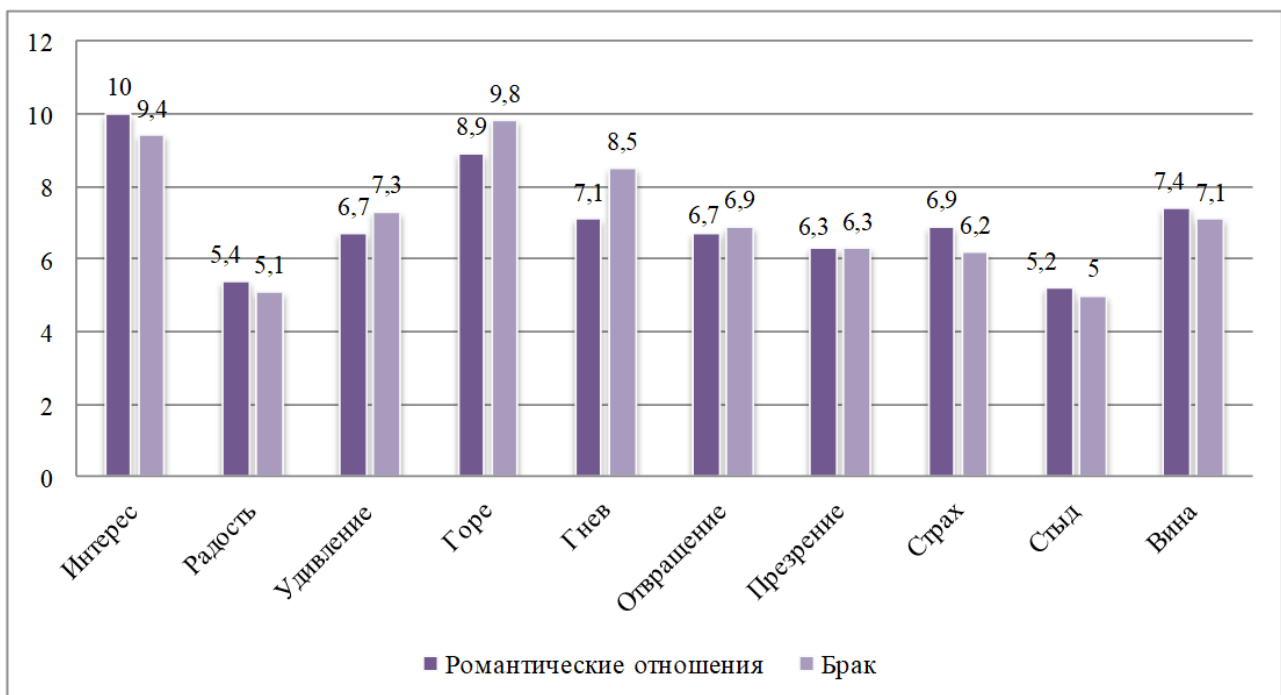


Рис. 2. Средние показатели эмоциональных переживаний у партнеров в романтических отношениях и в браке

Fig. 2. Average data of emotional experience of partners in romantic relationships and in marriage

На рис. 2 можно заметить, что доминирующими эмоциональными переживаниями у партнеров, находящихся в романтических от-

ношениях, выступают такие шкалы, как «Интерес» (10), «Горе» (8,9), «Вина» (7,4) и «Гнев» (7,1). Отметим, что у партнеров, находящихся в

браке, отмечается доминирование таких же шкал: «Горе» (9,8), «Интерес» (9,4), «Гнев» (8,5), «Вина» (7,4), однако шкала «Удивление (7,3)» более выражена у партнеров в браке.

Чтобы проверить различия в двух группах, на был применен U-критерий Манна-Уитни (табл. 1).

Таблица 1. Эмоциональные переживания у партнеров в романтических отношениях и в браке и результаты их сравнения с помощью U-критерия Манна-Уитни

Table 1. Emotional experiences of partners in romantic relationships and in marriage and the results of their comparison using the Mann-Whitney U-test

Шкалы	Медиана		U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
	Пары без брака	Пары в браке		
Интерес	10	9	266	0,366
Радость	5	3	290	0,662
Удивление	7	7	276,5	0,484
Горе	8	10	258	0,290
Гнев	7	9	243,5	0,180
Отвращение	6	7	288	0,634
Презрение	6	6	303	0,853
Страх	6	6	298,5	0,785
Стыд	4	4	304	0,869
Вина	7	4	304,5	0,876

Результаты, представленные в табл. 1, свидетельствуют об отсутствии статистически значимых различий при сравнении данных показателей.

Для анализа обобщенных показателей эмоциональных переживаний необходимо рассмотреть

результаты по трем градациям: индекс позитивных эмоций (интерес+радость+удивление), индекс острых негативных эмоций (горе+гнев+отвращение+презрение), индекс тревожно-депрессивных эмоций (страх+стыд+вина) (рис. 3).

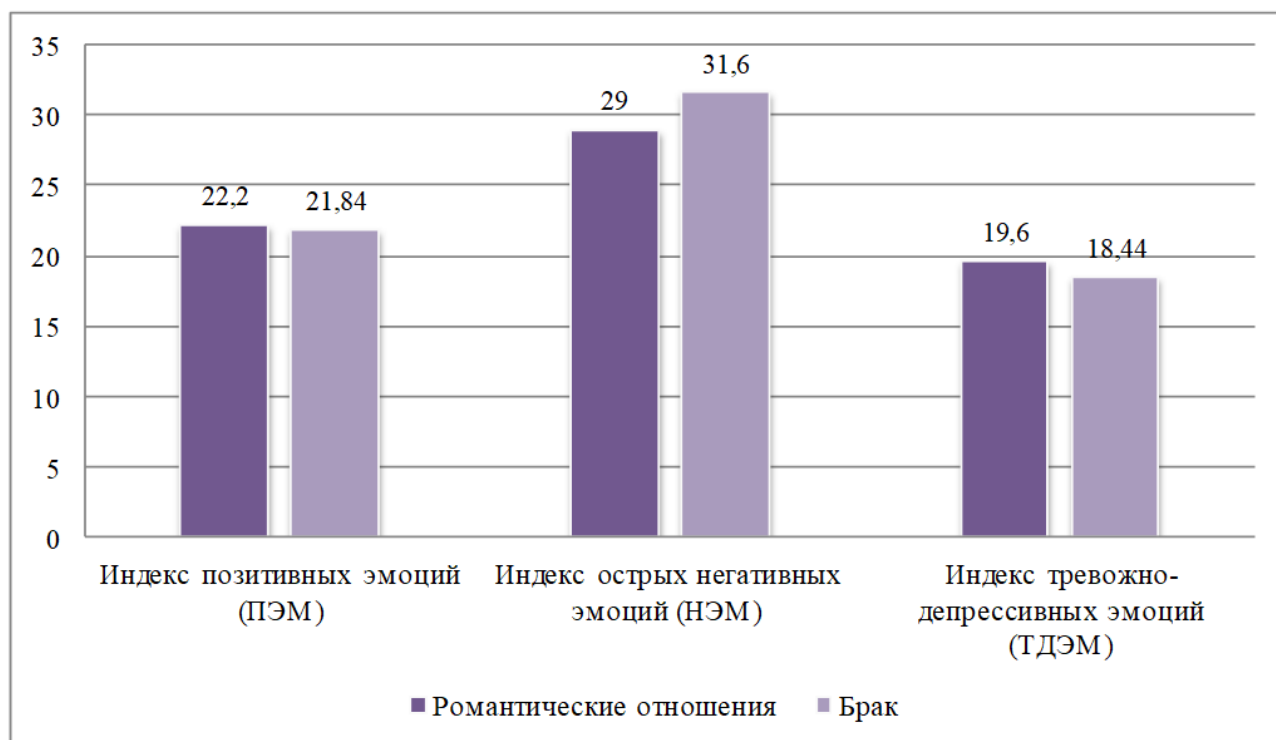


Рис. 3. Средние показатели индекса эмоций

Fig. 3. Average data of the emotion index

Полученные данные указывают на доминирование индекса негативных эмоций как у партнеров в романтических отношениях, так и в браке.

В ходе диагностики типичных способов преодоления стрессовых ситуаций были выявлены «негативные» и «позитивные» стратегии у респондентов, находящихся в романтических отношениях и в браке (рис. 4, 5).

У партнеров, находящихся в романтических отношениях и в браке, показатели «негативных» стратегий схожи. Доминирует такая стратегия, как «Заезженная пластинка». Менее выражены у партнеров в романтических отношениях стратегия «Жалость к себе», в браке — стратегия «Беспомощность». Для проверки различий в двух группах по данным показателям на был применен U-критерий Манна-Уитни (табл. 2).

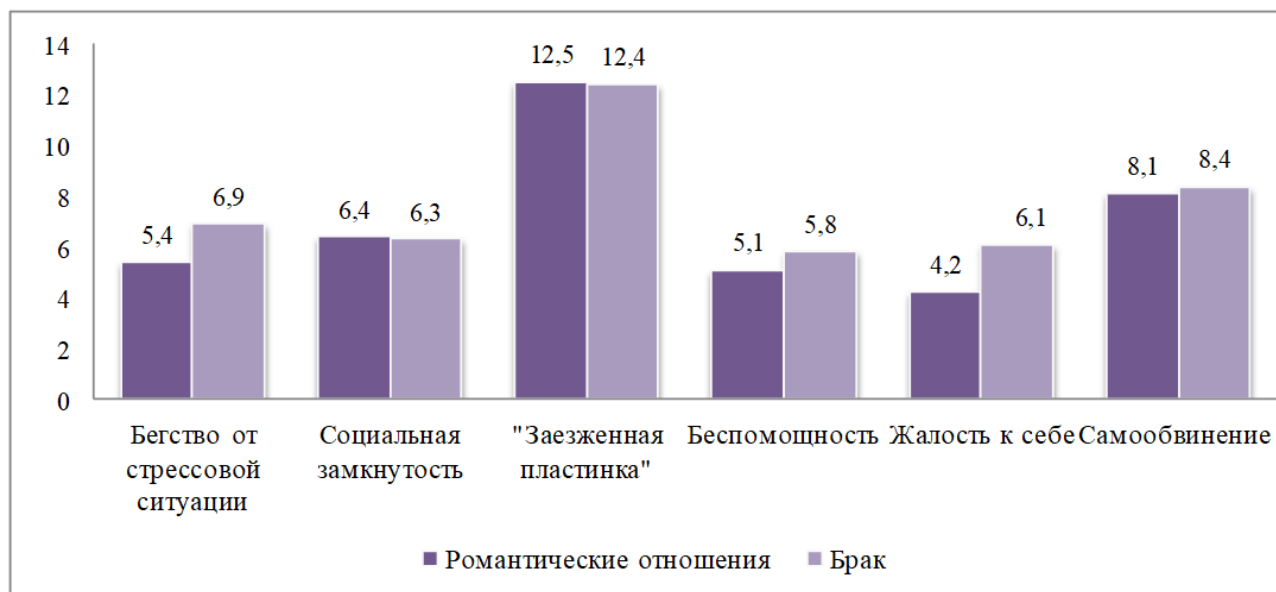


Рис. 4. Средние показатели «негативных» стратегий поведения у партнеров в романтических отношениях и в браке

Fig. 4. Average data of «negative» strategies of partners in romantic relationships and in marriage

Таблица 2. «Негативные» стратегии у партнеров в романтических отношениях и в браке и результаты их сравнения с помощью U-критерия Манна-Уитни

Table 2. The «negative» strategies of partners in romantic relationships and in marriage and the results of their comparison using the Mann-Whitney U-test

Негативные стратегии	Медиана		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	Пары без брака	Пары в браке		
Поиск социальной поддержки	6	6	294,5	0,726
Антиципирующее избегание	11	11	309,5	0,953
Бегство от стрессовой ситуации	5	7	248	0,210
Социальная замкнутость	4	5	303	0,853
«Заезженная пластинка»	11	12	306,5	0,907
Беспомощность	4	6	266	0,366
Жалость к себе	3	5	232	0,118
Самообвинение	7	8	287,5	0,627
Агрессия	6	5	263,5	0,341
Прием лекарств	3	2	303	0,853

Результаты, представленные в табл. 2, свидетельствуют об отсутствии статистически значи-

мых различий при сравнении данных показателей.

При рассмотрении «позитивных» стратегий респондентов, находящихся в романтических отношениях, доминируют такие «позитивные» стратегии, как: «Контроль над ситуацией», «Позитивная самомотивация» и «Самоконтроль/Самообладание», наименее проявляются стратегии «Замещение», «Снижение значения стрессовой ситуации». Для респондентов, находящихся в браке, характерны такие стратегии,

как «Позитивная самомотивация», «Контроль над ситуацией», «Самоконтроль/Самообладание», «Отвлечение» и «Самоутверждение». Наименее выражена стратегия «Замещение» (рис. 5).

В ходе проведения статистического анализа были выявлены статистически значимые различия только по одной стратегии — «Отвлечение» ($p = 0,019$) (табл. 3).

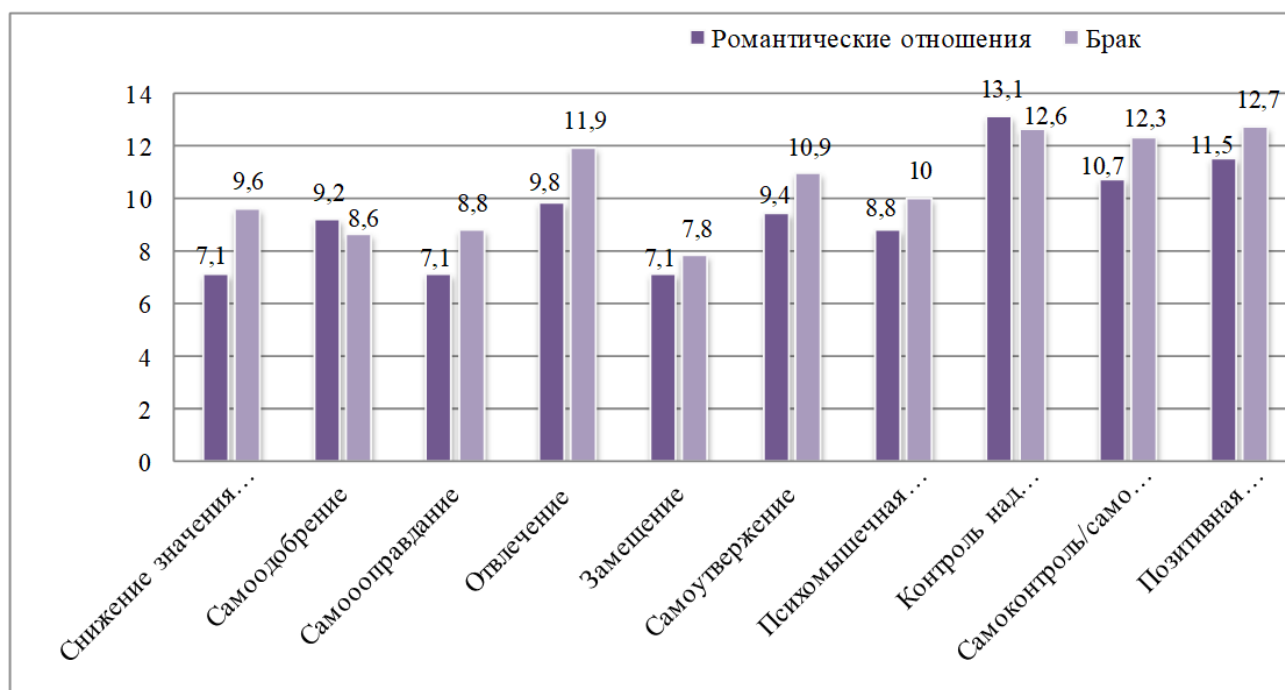


Рис. 5. Средние показатели «позитивных» стратегий поведения у партнеров в романтических отношениях и в браке

Fig. 5. Average data of «positive» strategies of partners in romantic relationships and in marriage

Таблица 3. «Позитивные» стратегии поведения у партнеров в романтических отношениях и в браке и результаты их сравнения с помощью U-критерия Манна-Уитни

Table 3. «Positive» behavior strategies of partners in romantic relationships and in marriage and the results of their comparison using the Mann-Whitney U-test

Негативные стратегии	Медиана		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	Пары без брака	Пары в браке		
Снижение значения стрессовой ситуации	7	9	202,5	0,032
Самоодобрение	8	10	310	0,961
Самооправдание	7	8	220	0,072
Отвлечение	10	13	192	0,019
Замещение	7	8	276,5	0,484
Самоутверждение	10	11	238,5	0,151
Психомышечная релаксация	9	10	250	0,255
Контроль над ситуацией	13	13	288,5	0,641
Самоконтроль/самообладание	10	12	244	0,183
Позитивная самомотивация	7	9	202,5	0,032

Таким образом, на основании полученных результатов и проведенного статистического анализа данных стоит отметить, что независимо от того, состоят партнеры в браке или находятся в романтических отношениях, они в одинаковой степени прибегают как к «позитивным», так и «негативным» стратегиям поведения.

Обсуждение результатов

В ходе исследования было установлено, что с трудностями в отношениях сталкиваются респонденты как в романтических отношениях, так и браке, однако характер этих трудностей несколько отличается. Так, для тех, кому в романтических отношениях более свойственен эмоциональный контекст трудностей (ревность, несовпадение ожиданий, ценностей), для партнеров в браке трудности имеют более реалистичный контекст, значимый для благополучия семьи (жилищная и бытовая неустроенность, низкий уровень доходов).

Эмоциональные переживания во время трудностей у респондентов, находящихся в романтических отношениях и браке, сопровождаются разным спектром эмоций. Партнеры демонстрируют высокий уровень вовлеченности, проявляют внимательность, сосредоточенность и организованность. Партнеры не перекладывают ответственность друг на друга, проявляют заинтересованность в решении проблемы, предпринимают активные шаги для преодоления трудностей, однако в то же время могут чувствовать себя сломленными, унылыми и печальными, а также испытывают вину из-за случившихся трудностей. Проявление гнева, раздражения у партнеров стоит рассматривать как одну из распространенных реакций на возникновение трудностей. У партнеров в браке также присутствует удивление о возникших трудностях, несмотря на то что муж и жена вместе уже не первый год, а трудности либо остаются все те же, либо возникают вновь и вновь.

Обобщая изучение переживаний трудностей, отметим, что у партнеров, состоящих как в романтических отношениях, так и в браке, наиболее выражен индекс негативных эмоций, что подчеркивает определенную значимость этих отношений для партнеров: переживая трудности, выражая свои эмоции, они не

остаются безразличны к случившемуся. Полученные данные подтверждают наши предположения.

Далее опишем стратегии поведения, способствующие совладанию с трудными ситуациями. Мы предполагали, что конструктивные стратегии поведения снижают стрессовое состояние, уменьшают напряжение, способствуют поиску оптимального решения трудностей, деструктивные же могут усиливать стрессовое состояние, в меньшей степени способствовать снижению напряжения и поиску решения проблемы.

У партнеров как в романтических отношениях, так и в браке среди неконструктивных стратегий выражена «негативная» стратегия «Заезженная пластинка». При данных показателям мы можем отметить, что партнеры постоянно могут прокручивать ситуацию с трудностями в попытках найти решение или варианты, как можно было избежать ошибок, т. е. анализируют свои действия по отношению к партнеру, чтобы извлечь уроки из прошлых ошибок. С одной стороны, это можно рассматривать как опыт, с другой стороны, как трату времени, что тормозит поиск решения возникшей проблемы.

В большей степени у респондентов выражены конструктивные стратегии. К ним относятся: «Контроль над ситуацией», «Позитивная самомотивация», «Самоконтроль/Самообладание»; они присутствуют у партнеров обеих групп. Полученные результаты показывают, что партнеры склонны анализировать трудные ситуации, продумывать план по решению возникшей трудности, способны контролировать ситуацию, свое поведение, сохраняют самообладание.

Стратегии «Отвлечение» и «Самоутверждение» наиболее выражены у партнеров в браке. Используя стратегию «Отвлечение», партнерам удастся сместить фокус внимания с трудностей на более позитивные ситуации, переключиться для того, чтобы найти оптимальные пути решения. Именно потому, что партнеры в браке имеют общий быт, интересы, увлечения, это может способствовать быстрому переключению внимания и снятию эмоционального напряжения. Это значительно отличается от партнеров, находящихся в романтических отношениях, учитывая, что партнеры

не проживают вместе, не имеют обязательств друг перед другом, возможно, еще недостаточно узнали друг друга, это определенно может усложнять успешное применение стратегии «Отвлечение».

Стратегия «Самоутверждение» также наиболее выражена у партнеров в браке, что говорит об их стремлении самоутвердиться, достигать успеха в ходе решения трудностей, т.е. для мужа и жены данная стратегия как возможность решить ситуацию и утвердиться, например, в своей роли, статусе перед супругом, что может быть в меньшей степени актуально для партнеров в романтических отношениях.

Анализ полученных результатов позволяет утверждать, что они частично подтвердили наши гипотезы относительно выбора стратегий, т.к. партнеры, переживая различные трудности, чаще прибегают к конструктивным, нежели деструктивным стратегиям совладания, что свидетельствует о желании сохранять отношения независимо от того, находятся партнеры в браке или романтических отношениях.

Заключение

Актуальность изучения совладающего поведения партнеров при переживании трудностей не вызывает сомнения. Проведенный теоретический анализ научных исследований позволяет заключить, что наиболее частыми причинами трудностей выступают конфликты, ссоры и диадические стрессы. Молодые люди, сталкивающиеся с трудностями в романтических отношениях, испытывают стресс и беспокойство по поводу того, что не могут совладать с имеющимися трудностями. Причинами негативных эмоций могут быть недостаточная информированность о партнере, недоверие и неуверенность в отношениях, ревность, несовпадение точек зрения, ценностей. Отсутствие конструктивных форм взаимодействия может способствовать ухудшению отношений в паре.

В ходе проведенного пилотажного исследования было установлено, что большинство партнеров, состоящих как в романтических отношениях, так и в браке, сталкиваются с различными трудностями: несовпадение точек зрения, ценностей, идеалов, ревность. Проблемы материального характера, отношений с родителями наиболее свойственны партнерам в браке.

При переживании трудностей партнеры преимущественно имеют негативный индекс эмоций. Для совладания с трудностями партнеры как в романтических отношениях, так и в браке склонны применять конструктивные стратегии, позволяющие снизить стрессовую ситуацию, а именно «Контроль над ситуацией», «Позитивная самомотивация», «Самоконтроль/Самообладание». Стратегии «Отвлечение» и «Самоутверждение» наиболее выражены у партнеров в браке, что может быть связано с совместной организацией отдыха, досуга, с грамотным распределением семейных обязанностей. Также имеются и выраженные неконструктивные стратегии; наиболее выражена стратегия «Заезженная пластинка»: выбор данной стратегии препятствует партнерам в решении проблемы, может усугублять стрессовую ситуацию.

В ходе исследования не было выявлено значимых статистических связей между исследуемыми параметрами у партнеров, состоящих в романтических отношениях и в браке, кроме стратегии «Отвлечение», имеются статистически значимые различия, наиболее выраженные у партнеров в браке.

Проведенное пилотажное исследование имеет практическую значимость для практикующих психологов, семейных специалистов, специалистов в сфере молодежной политики. Несмотря на то, что исследование пилотажное, можно сделать важный вывод о том, что партнеры, находящиеся в романтических отношениях, имеют схожие эмоциональные и поведенческие реакции при переживании трудностей в отношениях. Именно поэтому при разработке программ, курсов в ходе просвещения семейных ценностей стоит учитывать выявленные особенности.

Расширение выборки позволит точнее определить перечень трудностей, эмоциональные переживания и способы совладания с ними.

Список литературы

- Бассин Ф.В. Значение переживания и проблема собственно-психологической закономерности // Вопросы психологии. 1972. № 3. С. 105–124.
- Бычкова О.А., Крюкова Т.Л. Коммуникативные трудности партнеров как стрессоры в близких отношениях: возможности диадического копинга // Саморегуляция личности в контексте жизнедеятельности: материалы Всерос. науч.-

практ. конф. с междунар. участием (Омск, 5–6 октября 2017 г.). Омск: Изд-во Омск. гос. ун-та, 2017. С. 135–139.

Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

Головей Л.А., Стрижицкая О.Ю. Особенности структуры повседневных стрессоров и ресурсов личности в разные периоды взрослости // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание: колл. моногр. / отв. ред. А.Л. Журавлев и др. М.: Ин-т психологии РАН, 2016. С. 27–49.

Екимчик О.А. Стресс в близких гетеросексуальных отношениях // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/424/620> (дата обращения: 17.12.2024). DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v9i49.424>

Ильин Е.П. Психология любви. СПб.: Питер, 2012. 336 с.

Крюкова Т.Л. Совладание с жизненными стрессами у партнеров близких отношений: что способствует позитивным последствиям // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. Т. 23, № 4. С. 70–76.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. 340 с.

Опекина Т.П., Голубева А.А. Переживание ревности в близких отношениях и психологическое благополучие взрослых мужчин и женщин // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2020. № 4. С. 53–59. DOI: <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2020.4.53-59>

Опекина Т.П., Екимчик О.А. Роль привязанности в совладании с трудностями на этапе начала совместного проживания романтических партнеров // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: субъект-субъектная коммуникация как фактор социализации индивида: материалы V Междунар. науч. конф. (Минск, 23–24 октября 2020 г.). Минск: Изд-во Белорус. гос. ун-та, 2020. С. 189–195.

Bodenmann G., Randall A.K. Common factors in the enhancement of dyadic coping // *Behavior Therapy*. 2012. Vol. 43, iss. 1. P. 88–98. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.04.003>

DeSteno D., Valdesolo P., Bartlett M.Y. Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the

green-eyed monster // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91, iss. 4. P. 626–641. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.626>

Lish J.D., Kavoussi R.J., Coccato E.F. Aggressiveness // *Personality characteristics of the personality disordered* / ed. by Ch.G. Costello. N.Y.: John Wiley & Sons, 1996. P. 24–47.

References

Bassin, F.V. (1972). [Significant experiences and the problem of the psychological regularity of the self]. *Voprosy psikhologii*. No. 3, pp. 105–124.

Bodenmann, G. and Randall, A.K. (2012). Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behavior Therapy*. Vol. 43, iss. 1, pp. 88–98. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.04.003>

Bychkova, O.A. and Krukova, T.L. (2017). [Communicative difficulties in close relationships partners: possibilities of dyadic coping]. *Samoregulyatsiya lichnosti v kontekste zhiznedeyatel'nosti: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiyem (Omsk, 5–6 oktyabrya 2017 g.)* [Self-regulation of personality in the context of life activity: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference with international participation (Omsk, October 5–6, 2017)]. Omsk: OSU Publ., pp. 135–139.

DeSteno, D., Valdesolo, P. and Bartlett, M.Y. (2006). Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the green-eyed monster. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 91, iss. 4, pp. 626–641. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.626>

Ekimchik, O.A. (2016). [Stress in heterosexual relationships]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies]. Vol. 9, no. 49. Available at: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/424/620> (accessed 17.12.2024). DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v9i49.424>

Golovey, L.A. and Strizhitskaya, O.Yu. (2016). [The structure of everyday stressors and personality resources at different stages of adulthood]. *Psikhologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviya, sovladanie, отв. red. A.L. Zhuravlev i dr.* [A.L. Zhuravlev et al. (eds.) Psychology of everyday and traumatic stress: Threats, consequences, coping]. Moscow: IP RAS Publ., pp. 27–49.

Il'in, E.P. (2012). *Psikhologiya lyubvi* [The psychology of love]. St. Petersburg: Piter Publ., 336 p.

Kryukova, T.L. (2017). [Coping with life stresses in close relationships: What contributes to positive

outcomes]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* [Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics]. Vol. 23, no. 4, pp. 70–76.

Kryukova, T.L., Ekimchik, O.A. and Opekina, T.P. (2019). *Psikhologiya sovladaniya s trudnostyami v blizkikh (mezhluchnostnykh) otnosheniyakh* [The psychology of coping with difficulties in close (interpersonal) relationships]. Kostroma: KSU Publ., 340 p.

Lish, J.D., Kavoussi, R.J. and Coccato, E.F. (1996). Aggressiveness. *Ch.G. Costello (ed.) Personality characteristics of the personality disordered*. New York: John Wiley & Sons Publ., pp. 24–47.

Opekina, T.P. and Ekimchik, O.A. (2020). [The role of attachment in coping with difficulties at the stage of starting cohabitation of romantic partners]. *Psikhosotsial'naya adaptatsiya v transformiruyushchetsya obshchestve: sub'yekt-sub'yektnaya kommunikatsiya kak faktor sotsializatsii individa: materialy V Mezhdunar. nauch. konf. (Minsk, 23–24 oktyabrya 2020 g.)* [Psychosocial adaptation in a transforming society: subject-subject communication as a factor in the socialization of an individual: Proceedings of the V International scientific conference (Minsk, October 23–24, 2020)]. Minsk: BSU Publ, pp. 189–195.

Opekina, T.P. and Golubeva, A.A. (2020). [Experiencing of jealousy in close relationships and psychological well-being of adult men and women]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: Psikhologiya* [Herald of Omsk University. Series: Psychology]. No. 4, pp. 53–59. DOI: <https://doi.org/10.24147/2410-6364.2020.4.53-59>

Vasilyuk, F.E. (1984). *Psikhologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy* [The psychology of experience: Analysis of overcoming critical situations]. Moscow: MSU Publ., 200 p.

Vodop'yanova, N.E. (2009). *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. St. Petersburg: Piter Publ., 336 p.

Об авторах

Рожик Милана Александровна

студентка направления «Психология»,
кафедра общей и социальной психологии

Тюменский государственный университет,
625003, Тюмень ул. Володарского, 6;
e-mail: milkaro911@gmail.com
ResearcherID: MSZ-6726-2025

Яценко Анастасия Александровна

студентка направления «Психология»,
кафедра общей и социальной психологии

Тюменский государственный университет,
625003, Тюмень ул. Володарского, 6;
e-mail: 24anastasiya1003@gmail.com
ResearcherID: LXB-5150-2024

Володина Ксения Андреевна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и социальной психологии

Тюменский государственный университет,
625003, Тюмень ул. Володарского, 6;
e-mail: k.a.volodina@utmn.ru
ResearcherID: KCJ-8358-2024

About the authors

Milana A. Rozhik

Psychology Student,
Department of General and Social Psychology

Tyumen State University,
6, Voldarsky st., Tyumen, 625003, Russia;
e-mail: milkaro911@gmail.com
ResearcherID: MSZ-6726-2025

Anastasia A. Yashchenko

Psychology Student,
Department of General and Social Psychology

Tyumen State University,
6, Voldarsky st., Tyumen, 625003, Russia;
e-mail: 24anastasiya1003@gmail.com
ResearcherID: LXB-5150-2024

Ksenia A. Volodina

Candidate of Psychology,
Associate Professor of the Department
of General and Social Psychology

Tyumen State University,
6, Voldarsky st., Tyumen, 625003, Russia;
e-mail: k.a.volodina@utmn.ru
ResearcherID: KCJ-8358-2024