

УДК 159.9.072

ГЕНДЕРНАЯ СПЕЦИФИКА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ РАЗВОДА ВСЛЕДСТВИЕ СУПРУЖЕСКОЙ НЕВЕРНОСТИ

Макухин Денис Сергеевич

*Доктор психологии (PsyD), Автономная некоммерческая организация «Центр социально-психологической поддержки «Сфера», г. Воронеж, Россия,
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7371-8764>, e-mail: mackden@yandex.ru*

Аннотация

Введение: супружеская неверность рассматривается как критическое событие, инициирующее острый кризис идентичности и требующее значительной перестройки механизмов личностной адаптации. Цифровой след бывшего партнера в условиях информационной прозрачности выступает специфическим фактором, способным блокировать нормативное завершение процесса сепарации. Целью исследования является выявление и сравнительный анализ гендерных различий в выборе копинг-стратегий и защитных механизмов психологической адаптации у мужчин и женщин при разводе вследствие супружеской неверности. **Материалы и методы:** в эмпирическом исследовании приняли участие 226 респондентов (113 мужчин и 113 женщин) в возрасте от 25 до 50 лет на стадии активной постразводной адаптации. Применялись опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолькман, методика оценки стратегий преодоления стрессовых ситуаций С. Хобфолла и авторская анкета феноменологической оценки цифрового поведения. Статистическая обработка проводилась с применением непараметрического U-критерия Манна-Уитни и коэффициента корреляции Спирмена. **Результаты:** установлено, что мужчины достоверно чаще прибегают к интрапсихической переработке стресса (дистанцирование, самоконтроль), стремясь к эмоциональному отчуждению, в том числе через полную цифровую блокировку бывшего партнера. Женский профиль совладания характеризуется выраженным поиском социальной поддержки и стратегиями избегания. Выявлена сильная прямая связь между частотой компульсивного цифрового мониторинга и уровнем избегающего поведения у женщин. У мужчин контакт с виртуальным следом партнера провоцирует агрессию с последующим усилением дистанцирования. **Выводы:** подтверждено наличие глубоких гендерных различий в способах личностной переработки разрыва значимых отношений. Цифровая прозрачность выступает фактором риска эмоциональной дестабилизации и пролонгирует состояние амбивалентной утраты, препятствуя сепарации, особенно у женщин. Психологическое консультирование в период адаптации требует дифференцированного подхода: преодоления эмоциональной ригидности у мужчин и внедрения строгих протоколов цифровой гигиены у женщин.

Ключевые слова: супружеская неверность, копинг-стратегии, гендерные различия, кризис привязанности, амбивалентная утрата, психологическая адаптация, кибер-сталкинг, психология личности, кризис идентичности.

GENDER SPECIFICITY OF COPING STRATEGIES AND MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN DIVORCE DUE TO MARITAL INFIDELITY

Makukhin Denis Sergeevich

Doctor of Psychology (PsyD), Autonomous Non-Profit Organization "Center for Socio-Psychological Support 'Sphere'", Voronezh, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7371-8764>, e-mail: mackden@yandex.ru

Abstract

Introduction: marital infidelity is viewed as a critical life event that triggers an acute identity crisis and necessitates a significant restructuring of personal adaptation mechanisms. In the context of informational transparency, an ex-partner's digital footprint serves as a specific factor capable of hindering the normative completion of the separation process. The objective of the study is to identify and comparatively analyze gender differences in the choice of coping strategies and psychological adaptation defense mechanisms among men and women experiencing divorce due to marital infidelity. **Materials and Methods :**the empirical study involved 226 respondents (113 men and 113 women) aged 25 to 50 years during the stage of active post-divorce adaptation (the period of 6 to 18 months). Psychodiagnostic tools included the Ways of Coping Questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman, the Strategic Approach to Coping Scale by S. Hobfoll, and an original questionnaire for the phenomenological assessment of digital behavior. Statistical processing was performed using the non-parametric Mann-Whitney U-test and Spearman's rank correlation coefficient. **Results:** it was established that men significantly more often resort to intrapsychic stress processing (distancing, self-control), aiming for emotional alienation, including through complete digital blocking of the ex-partner. The female coping profile is characterized by a pronounced search for social support and avoidance strategies. A strong direct correlation was found between the frequency of compulsive digital monitoring and the level of avoidance behavior in women. In men, contact with the partner's virtual footprint provokes aggression followed by increased distancing. **Conclusion:** the presence of profound gender differences in the ways of personal processing of the dissolution of significant relationships was confirmed. Digital transparency acts as a risk factor for emotional destabilization and prolongs the state of ambiguous loss, hindering separation, particularly in women. Psychological counseling during the adaptation period requires a differentiated approach: overcoming emotional rigidity in men and implementing strict digital hygiene protocols in women.

Keywords: marital infidelity, coping strategies, gender differences, attachment crisis, ambiguous loss, psychological adaptation, cyberstalking, personality psychology, identity crisis.

Введение

Супружеская неверность выступает деструктивным фактором, инициирующим глубокий кризис идентичности и рассматриваемым не просто как реактивный стресс, но и как триггер смысловой трансформации Я-концепции пострадавшего партнера. Травма измены радикально разрушает базовые когнитивные схемы (доверие к миру, предсказуемость будущего) и

ведет к глубокой личностной дезадаптации [27]. Этот механизм детально объясняется концепцией травмы предательства (betrayal trauma) Дж. Фрейд [21], согласно которой нарушение базовой привязанности провоцирует выраженный кризис доверия и дезорганизацию личностных структур.

Конструктивная проработка травматического опыта требует опоры на аутентичность личности и эффективного использования копинг-стратегий [9; 16; 22]. В отечественной психологии подчеркивается, что интенсивность проживания стресса во многом определяется субъективной оценкой доступных ресурсов устойчивости [1; 15]. В условиях затяжного развода, отягощенного предательством, пролонгированный стресс резко истощает адаптационный потенциал [12], а успешность восстановления напрямую зависит от прохождения стадий горевания [13] и сохранности индивидуальных и диадических механизмов совладания [6].

Особенно остро проблема дезадаптации проявляется в условиях информационной прозрачности: цифровой след бывшего партнера выступает катализатором ретравматизации, поддерживая нарушения эмоциональной регуляции, блокируя смысловое совладание и препятствуя нормативному завершению процесса сепарации [7; 8].

Несмотря на универсальность кризисного опыта, механизмы адаптации демонстрируют гендерную специфику, во многом детерминированную установками гендерного неравенства [11]. Женщины чаще опираются на паттерны романтической привязанности и поиск социальной поддержки [3; 10], в то время как мужчины склонны к паттернам эмоционального сдерживания, защитной автономии и изолированному (интрапсихическому) проживанию негативных эмоций.

Целью данной работы является выявление и сравнительный анализ гендерных различий в выборе копинг-стратегий и защитных механизмов психологической адаптации у мужчин и женщин при разводе вследствие супружеской неверности, в том числе с учетом их поведения в цифровом

пространстве. Исследовательские гипотезы: 1) существуют фундаментальные гендерные различия в иерархии совладания: для мужчин характерна интрапсихическая переработка (дистанцирование), для женщин – интерпсихическая (социальный поиск); 2) цифровой мониторинг активности партнера выступает предиктором дезадаптации, усиливая у женщин избегающее поведение, а у мужчин – риск агрессивных реакций.

Материалы и методы

В рамках работы проведено сравнительное эмпирическое исследование методом поперечного среза. Сбор данных осуществлялся очно (на базе психологического центра) и дистанционно (г. Воронеж) с соблюдением этических принципов Хельсинкской декларации и обязательным получением информированного согласия.

Общий объем выборки составил $N = 226$ человек (113 мужчин и 113 женщин) в возрасте от 25 до 50 лет ($M = 36,4$; $SD = 4,2$), имеющих высшее (78 %) или среднее специальное (22 %) образование.

Критерии включения: 1) официально зарегистрированный развод или прекращение длительного сожительства из-за супружеской неверности партнера; 2) причина разрыва, идентифицированная респондентом как супружеская неверность партнера; 3) давность кризисного события от 6 до 18 месяцев [13]. Выбор интервала обоснован тем, что он представляет собой стадию активной переработки травмы и кристаллизации копинг-стратегий, следующую за острой фазой шока [16].

Критерий исключения: наличие в анамнезе обращений за психиатрической помощью или клинически верифицированных диагнозов до момента инициации развода (для чистоты оценки реактивного, а не эндогенного стресса).

Для реализации поставленных задач применялся следующий психодиагностический комплекс:

1. Опросник «Способы совладания» (WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолькман в адаптации Т.Л. Крюковой [5]. Инструмент позволяет выделить 8 базовых

копинг-стратегий, включающих когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия личности по преодолению травмы.

2. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой [2]. Методика ориентирована на оценку репертуара социального поведения личности в стрессогенной ситуации (просоциальные, асоциальные и пассивные модели).

3. Авторская анкета «Цифровое поведение», разработанная на основе феноменологического анализа опыта психологического консультирования и экспертных оценок специалистов в области психологии отношений. Анкета направлена на оценку интенсивности мониторинга социальных сетей бывшего партнера и фиксирует такие параметры, как частота просмотра профиля, использование фейковых аккаунтов и склонность к цифровой блокировке. На основе суммы баллов по ключевым шкалам рассчитывается интегральный индекс «Цифрового мониторинга». Надежность инструмента подтверждена высоким показателем внутренней согласованности (α Кронбаха = 0,84).

Анализ данных проводился с использованием пакета IBM SPSS Statistics 26.0. Проверка распределения на нормальность осуществлялась с применением критерия Колмогорова – Смирнова. В связи с выявленным отклонением эмпирического распределения от нормального, для межгруппового сравнения применялся непараметрический U -критерий Манна – Уитни.

Базовые параметры распределения описаны через медиану (Me) и интерквартильный размах ($Q1$; $Q3$). Различия частот проверяли (χ^2) Пирсона. Помимо расчета уровня статистической значимости (p), вычислялся размер эффекта (r) по формуле: $r = Z/\sqrt{N}$, где 0,1 – малый эффект, 0,3 – средний, 0,5 – большой. Связи между переменными искали через ранговую корреляцию Спирмена (r_s).

Результаты

Полученные эмпирические данные указывают на жесткую специфику профилей совладания в зависимости от пола. Сравнительные показатели по методике WCQ сведены в табл. 1.

Таблица 1

**Средние показатели выраженности копинг-стратегий у мужчин и женщин
(по Р. Лазарусу)**

Копинг-стратегии	Мужчины (n = 113) Me (Q1; Q3)	Женщины (n = 113) Me (Q1; Q3)	U- критерий	Z- знач ение	Значи- мость (p)	Размер эффекта (r)
Конфронтацион- ный копинг	12 (9; 14)	9 (7; 11)	5400,0	2,00	0,045*	0,13 (малый)
Дистанцирование	15 (12; 17)	10 (8; 12)	3284,0	6,31	< 0,001***	0,42 (средний)
Самоконтроль	15 (13; 17)	12 (9; 14)	3578,0	5,71	< 0,001***	0,38 (средний)
Поиск социальной поддержки	10 (7; 12)	17 (14; 19)	2615,0	7,67	< 0,001***	0,51 (большой)
Принятие ответственности	8 (6; 10)	8 (6; 10)	6015,0	0,75	0,453 (н.з.)	-
Бегство-избегание	12 (10; 15)	17 (15; 20)	3357,0	6,16	< 0,001***	0,41 (средний)
Планирование решения проблемы	14 (11; 16)	13 (11; 15)	6207,0	0,36	0,719 (н.з.)	-
Положительная переоценка	10 (8; 12)	11 (9; 14)	5667,0	1,46	0,144 (н.з.)	-

Примечание: * – $p \leq 0,05$; *** – $p \leq 0,001$; н.з. – незначимо.

Данные методики WCQ свидетельствуют о достоверном преобладании у мужчин стратегий «Дистанцирование» и «Самоконтроль» ($p \leq 0,001$). В женской выборке зафиксированы статистически значимо более высокие показатели по шкалам «Поиск социальной поддержки» и «Бегство-избегание» ($p \leq 0,001$).

Далее были оценены модели социального поведения в состоянии стресса (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ стратегий преодоления стресса (по С. Хобфоллу)

Модели поведения	Мужчины (n = 113) Me (Q1; Q3)	Женщины (n = 113) Me (Q1; Q3)	U- крит ерий	Z- знач ение	Значи- мость (p)	Размер эффекта (r)
Просоциальные						
Вступление в социальный контакт	18 (16; 21)	25 (21; 28)	3800 ,0	5,26	< 0,001***	0,35
Поиск социальной поддержки	19 (17; 22)	26 (23; 29)	2836 ,0	7,22	< 0,001***	0,48
Асоциальные						
Агрессивные действия	23 (20; 27)	17 (14; 20)	3504 ,0	5,86	< 0,001***	0,39
Асоциальные действия	22 (18; 25)	15 (12; 18)	4758 ,0	3,31	0,001**	0,22
Пассивные						
Избегание	17 (15; 20)	22 (19; 25)	4094 ,0	4,66	< 0,001***	0,31
Остальные стратегии (без значимых различий)						

Ассертивные действия	21 (18; 24)	21 (18; 24)	6335,0	0,10	0,920 (н.з.)	-
Осторожные действия	20 (17; 23)	21 (18; 23)	6163,0	0,45	0,652 (н.з.)	-
Импульсивные действия	18 (15; 21)	17 (14; 21)	5967,0	0,85	0,395 (н.з.)	-
Непрямые действия	17 (14; 19)	17 (14; 20)	6286,0	0,20	0,841 (н.з.)	-

Примечание: ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$; н.з. – незначимо.

Анализ стратегий преодоления стресса (SACS) показал, что мужчины достоверно чаще прибегают к агрессивным действиям ($p \leq 0,001$). Для женщин характерно выраженное сочетание просоциальной активности (вступление в социальный контакт, поиск поддержки) с поведенческим избеганием ($p \leq 0,001$).

Таблица 3

Показатели мониторинга цифровой активности бывшего партнера

Параметры мониторинга	Мужчины (n = 113)	Женщины (n = 113)	Значение χ^2	Значимость (p)
Ежедневный просмотр соцсетей партнера	18,6 %	64,6 %	49,25	< 0,001***
Использование фейковых аккаунтов	11,5 %	33,6 %	15,83	< 0,001***
Анализ активности нового партнера бывшего супруга	15,0 %	57,5 %	44,10	< 0,001***
Выраженная негативная эмоциональная реакция на контент	33,6 %	72,6 %	34,40	< 0,001***
Полная цифровая блокировка партнера	46,0 %	16,8 %	22,36	< 0,001***

Примечание: *** – $p \leq 0,001$.

Специфика цифрового поведения респондентов по отношению к бывшему партнеру отражена в табл. 3.

Оценка цифрового поведения выявила, что женщины достоверно чаще ($p \leq 0,001$) осуществляют ежедневный мониторинг соцсетей экс-супруга (64,6 %), используют фейковые аккаунты (33,6 %) и анализируют активность новых партнерш (57,5 %), что в 72,6 % случаев сопровождается острыми негативными реакциями. Мужчины значительно реже вовлекаются в виртуальную жизнь бывших жен, предпочитая стратегию полной цифровой блокировки (46,0 %).

Корреляционный анализ позволил выявить структурные связи между поведением в сети и актуальным психологическим состоянием (табл. 4).

Таблица 4

Значимые корреляции между индексом «Цифрового мониторинга» и шкалами WCQ/SACS

Шкалы	Коэффициент корреляции (r_s) Группа: женщины	Коэффициент корреляции (r_s) Группа: мужчины
Бегство-избегание (WCQ)	0,68**	0,21 (н.з.)
Поиск соц. поддержки (WCQ)	0,54**	- 0,15 (н.з.)
Агрессивные действия (SACS)	0,25 (н.з.)	0,48*
Дистанцирование (WCQ)	- 0,42*	0,59**

*Примечание: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; н.з. – незначимо.*

В женской выборке установлена сильная прямая связь между интенсивностью цифрового мониторинга и копингом избегания ($r_s = 0,68$; $p \leq 0,001$). В мужской группе контакт с цифровым следом прямо коррелирует с агрессивными действиями ($r_s = 0,48$; $p \leq 0,001$) и дистанцированием ($r_s = 0,59$; $p \leq 0,001$).

Обсуждение

Полученные результаты полностью подтверждают выдвинутые исследовательские гипотезы о наличии глубокой гендерной специфики в механизмах психологической адаптации к ситуации измены. Выявленное у мужчин доминирование стратегий «Дистанцирование» и «Самоконтроль» в сочетании с тенденцией к агрессивным действиям согласуется с эволюционными моделями преодоления стресса [18; 28]. Трансформация эмоционального напряжения во враждебность или холодность выступает не просто реактивным паттерном, но жесткой формой вынужденной саморегуляции, направленной на защиту целостности Я-концепции и социального статуса. Это подтверждается кросс-культурными исследованиями [30], а также данными о том, что возрастные кризисы взрослости требуют более строгого контроля над аффектом [14]. В этом контексте выявленная нами склонность мужчин к радикальному обрыву связей (полная цифровая блокировка экс-супруги) интерпретируется как осознанный защитный барьер, позволяющий своевременно купировать триггеры агрессии и сохранить социальную функциональность в условиях острейшего стресса.

Женский профиль совладания, напротив, демонстрирует парадоксальное пересечение экстернализации (поиск социальной поддержки) и ярко выраженного поведенческого избегания, что наиболее полно объясняется через феноменологию амбивалентной утраты [17; 19]. Эмпирически подтвержденная нами сильная прямая связь между интенсивностью компульсивного цифрового мониторинга и избегающим поведением ($r_s = 0,68$) указывает на формирование глубоко дезадаптивного паттерна. Виртуальная среда используется пострадавшей стороной как суррогатный канал связи, который пролонгирует состояние когнитивной неопределенности и полностью блокирует нормативную психологическую сепарацию. На фоне тревожной привязанности и кибер-сталкинга (в том числе за новыми партнершами бывшего мужа) происходит резкое падение личностной аутентичности [4; 9], отключение

механизмов смыслового совладания и эскалация общего дистресса [7; 24]. Без принятия волевого решения о полном прекращении виртуального контакта скрытое напряжение аккумулируется, закрепляя позицию жертвы и останавливая дальнейшее развитие личности [20; 25; 26].

Обобщая полученные данные, можно констатировать, что именно репертуар копинг-стратегий выступает главным предиктором успешности выхода из кризиса [23; 29]. Сроки восстановления у женщин объективно затягиваются вследствие синергетического деструктивного эффекта копинга избегания и постоянного информационного контроля. Мужской паттерн интрапсихической переработки (дистанцирование), подкрепленный цифровой изоляцией, на этапе активной постразводной адаптации оказывается более прагматичным инструментом, позволяющим оперативно снизить интенсивность негативного аффекта.

Заключение

Проведенное исследование достигло поставленной цели, подтвердив гипотезы о фундаментальных гендерных различиях в совладающем поведении при разводе вследствие измены. Мужской профиль адаптации опирается на интрапсихическую переработку (дистанцирование, самоконтроль) и склонность к радикальной цифровой изоляции как инструменту сохранения социальной функциональности. Женский профиль характеризуется интерпсихической направленностью (поиск поддержки), которая парадоксальным образом нивелируется компульсивным цифровым мониторингом. Слежка за бывшим супругом подкрепляет избегающее поведение и работает как механизм ретравматизации, пролонгируя состояние амбивалентной утраты.

Новизна и практическая значимость работы заключаются в обосновании необходимости дифференцированных мишеней в психологическом консультировании. При терапевтическом сопровождении мужчин приоритетом выступает преодоление эмоциональной ригидности и интеграция вытесненного аффекта, скрывающегося за отчужденностью или вспышками агрессии. Работа

с женщинами требует смещения фокуса на восстановление автономии и снижение информационной зависимости. Критическим условием для разрыва круга дезадаптации здесь является внедрение строгих протоколов цифровой гигиены – полный отказ от виртуального мониторинга рушит иллюзию присутствия партнера и дает почву для успешной реинтеграции личности.

Перспективы дальнейших исследований видятся в проведении лонгитюдных замеров для оценки процессуальной динамики копинг-стратегий на поздних этапах восстановления, а также в кросс-культурном анализе адаптивных реакций в рамках феномена «цифрового горевания».

Ограничения. Ограничениями работы выступают локальный характер выборки ($N = 226$), специфика метода поперечного среза, не позволяющего отследить динамику совладания в реальном времени, а также опора на данные самоотчетов в анкете цифрового поведения, что допускает влияние фактора социальной желательности.

Limitations. The limitations of the study include the local nature of the sample ($N = 226$), the specificity of the cross-sectional design, which does not allow tracking the dynamics of coping in real time, as well as reliance on self-report data in the digital behavior questionnaire, which allows for the possible impact of social desirability bias.

Список источников

1. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2 // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–123. EDN HULNBR.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
3. Екимчик О. А., Опекина Т. П. Романтическая привязанность как предиктор диадического копинга в паре // Психология. Журнал ВШЭ. 2022. Т. 19. № 2. С. 223–240. EDN DUSZYG.
4. Каменская А. С., Сапоровская М. В. Разлука в близких отношениях: эмоциональные и психологические аспекты // Вестник КГУ. 2024. Т. 30. № 4. С. 33–40. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2024-30-4-33-40>. EDN HTRNUG.
5. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112. EDN YGCFYX.
6. Куфтяк Е. В. Семья перед лицом социальных вызовов: Стресс и диадический копинг // Человек. 2023. Т. 34. № 4. С. 97–111. <https://doi.org/10.31857/S023620070027355-7>. EDN KNRBEB.
7. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., Тараненко О. А. Смысловое совладание как мишень психологической диагностики // Консультативная психология и психотерапия. 2025. Т. 33. №

- 2 (128). С. 171–190. <https://doi.org/10.17759/cpp.2025330208>. EDN QARKYC.
8. Макухин Д. С. Феноменология цифрового следа измены // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2025. № 4. С. 45–52. EDN AZSIMF.
9. Нартова-Бочавер С. К. Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом // Человек. 2023. Т. 34. № 4. С. 128–148. <https://doi.org/10.31857/S023620070027357-9>. EDN IFFKHR.
10. Олифинович Н. И., Чухрай П. И. Романтическая привязанность и удовлетворенность отношениями в парах // НТ РИВШ. 2022. № 22-3. С. 248–255. EDN UMHUPJ.
11. Опекина Т. П., Шипова Н. С., Крюкова Т. Л. Связь установок гендерного неравенства у партнеров и эмоциональных состояний женщин в близких отношениях // НПЖ. 2023. Т. 17. № 1. С. 55–65. <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0105>. EDN WLEWNP.
12. Падун М. А. Комплексное ПТСР: особенности психотерапии последствий пролонгированной травматизации // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 3(113). С. 69–87. <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290306>. EDN MGMHRU.
13. Сирота Н. А., Видерман Н. С., Ялгонский В. М. Психологические аспекты горевания // Паллиативная медицина и реабилитация. 2022. № 1. С. 42–48. EDN EQUJPI.
14. Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Сапоровская М. В., Хазова С. А. Специфика близких отношений на разных этапах взрослости // Российский психологический журнал. 2023. Т. 20. № 2. С. 185–210. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.2.12>. EDN GUHVJQ.
15. Харламенкова Н. Е., Никитина Д. А. Стресс и антистресс в представлении ребенка и взрослого // Человек. 2023. Т. 34. № 4. С. 76–96. <https://doi.org/10.31857/S023620070027354-6>. EDN JMYWGY.
16. Baucom D. H., Snyder D. K., Gordon K. C. Helping couples get past the affair: a clinician's guide. New York: Guilford Press, 2009. 351 p.
17. Boss P. Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief. Cambridge, MA : Harvard university press, 1999. 176 p.
18. Buss D. M. Sexual Conflict in human mating // Current directions in psychological science. 2017. Vol. 26. № 4. P. 307–313. <https://doi.org/10.1177/0963721417695559>
19. Crabtree S. A., Harris S. M. The lived experience of ambiguous marital separation: a phenomenological study // Journal of marital and family therapy. 2020. Vol. 46. № 3. P. 385–398. <https://doi.org/10.1111/jmft.12419>
20. Fox J., Tokunaga R. S. Romantic partner monitoring after breakups: attachment, dependence, distress, and post-dissolution online surveillance via social networking sites // Cyberpsychology, behavior, and social networking. 2015. Vol. 18. № 9. P. 491–498. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0123>
21. Freyd J. J. Betrayal trauma: The logic of forgetting childhood abuse. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1996. 240 p.
22. Gordon K. C., Baucom D. H., Snyder D. K. An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs // Journal of marital and family therapy. 2004. Vol. 30. № 2. P. 213–231. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x>
23. Khezrlou E., Aghayousefi A., EbrahimMoghadam H. Predicting attitudes toward marital infidelity in couples based on attachment styles and personality traits with the mediation of coping strategies (gender comparison) // Applied family therapy journal. 2024. Vol. 5. № 3. P. 256–269. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.3.27>
24. Mancone S., Celia G., Bellizzi F., Zanon A., Diotaiuti P. Emotional and cognitive responses to romantic breakups in adolescents and young adults: the role of rumination and coping mechanisms in life impact // Frontiers in psychiatry. 2025. Vol. 16. Art. 1525913. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1525913>
25. Marshall T. C. Facebook surveillance of former romantic partners: associations with postbreakup recovery and personal growth // Cyberpsychology, behavior, and social networking.

2012. Vol. 15. № 10. P. 521–526. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0125>
26. McDaniel B. T., Drouin M., Dibble J., Galovan A. M., Merritt M. Are you going to delete me? Latent profiles of post-relationship breakup social media use and emotional distress // *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2021. Vol. 24. № 7. P. 464–472. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0714>
27. Ortman D. C. Post-infidelity stress disorder // *Journal of psychosocial nursing and mental health services*. 2005. Vol. 43. № 10. P. 46–54. <https://doi.org/10.3928/02793695-20051001-06>
28. Rokach A., Chan S. H. Love and Infidelity: causes and consequences // *International journal of environmental research and public health*. 2023. Vol. 20. № 5. Art. 3904. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053904>
29. Tauy J. J. M., Perez J. A. Mediating role of infidelity-related posttraumatic symptoms in the relationship between forgiveness and psychological health concerns // *Psikoislamika: jurnal psikologidan psikologi Islam*. 2023. Vol. 20. № 2. P. 579–598. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i2.23871>
30. Wang H. C. Gender Perspective on the effects of husbands' post-infidelity behaviors on wives' forgiveness: a longitudinal study in taiwan // *Social sciences*. 2025. Vol. 14. № 6. Art. 369. <https://doi.org/10.3390/socsci14060369>

References

1. Bodrov V.A. Problema preodoleniya stressa. Chast' 2 [The problem of overcoming stress. Part 2]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal]. 2006, vol. 27, no. 2, pp. 113–123. (In Russ.).
2. Vodop'yanova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. Saint Petersburg, PiterPubl., 2009, 336 p. (In Russ.).
3. Ekimchik O.A., Opekina T.P. Romanticheskaya privyazannost' kak predictor diadicheskogo kopinga v pare [Romantic attachment as a predictor of dyadic coping in a couple]. *Psikhologiya. Zhurnal VShE* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]. 2022, vol. 19, no. 2, pp. 223–240. (In Russ.).
4. Kamenskaya A.S., Saporovskaya M.V. Razluka v blizkikh otnosheniyakh: emotsional'nye i psikhologicheskie aspekty [Separation in close relationships: emotional and psychological aspects]. *Vestnik KGU* [Bulletin of Kostroma State University]. 2024, vol. 30, no. 4, pp. 33–40. (In Russ.). <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2024-30-4-33-40>
5. Kryukova T.L., Kuftyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Ways of coping questionnaire (adaptation of the WCQ technique)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa* [Journal of Practical Psychologist]. 2007, no. 3, pp. 93–112. (In Russ.).
6. Kuftyak E.V. Sem'ya pered litsom sotsial'nykh vyzovov: Stress i diadicheskii koping [Family in the face of social challenges: Stress and dyadic coping]. *Chelovek* [Human]. 2023, vol. 34, no. 4, pp. 97–111. (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S023620070027355-7>
7. Leontiev D.A., Rasskazova E.I., Taranenko O.A. Smyslovoe sovladanie kak mishen' psikhologicheskoi diagnostiki [Meaning-based coping as a target of psychological diagnostics]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy]. 2025, vol. 33, no. 2 (128), pp. 171–190. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2025330208>
8. Makukhin D.S. Fenomenologiya tsifrovogo sleda izmeny [Phenomenology of the digital trace of infidelity]. *Voprosy psikhologii ekstremal'nykh situatsii* [Issues of Psychology of Extreme Situations]. 2025, no. 4, pp. 45–52. (In Russ.).
9. Nartova-Bochaver S.K. Autenticnost' lichnosti kak predictor sovladaniya so stressom [Authenticity of personality as a predictor of coping with stress]. *Chelovek* [Human]. 2023, vol. 34, no. 4, pp. 128–148. (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S023620070027357-9>
10. Olifirovich N.I., Chukhrai P.I. Romanticheskaya privyazannost' i udovletvorennost' otnosheniyami v parakh [Romantic attachment and relationship satisfaction in couples]. *NT RIVSh*. 2022, no. 22-3, pp. 248–255. (In Russ.).

11. Opekina T.P., Shipova N.S., Kryukova T.L. Svyaz' ustanovok gendernogo neravenstva i emotsional'nykh sostoyanii zhenshchin [The connection between gender inequality attitudes and women's emotional states]. *NPZh* [National Psychological Journal]. 2023, vol. 17, no. 1, pp. 55–65. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2023.010>
12. Padun M.A. Kompleksnoe PTSR: osobennosti psikhoterapii posledstviy prolongirovannoi travmatizatsii [Complex PTSD: features of psychotherapy for the consequences of prolonged traumatization]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy]. 2021, vol. 29, no. 3(113), pp. 69–87. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290306>
13. Sirota N.A., Viderman N.S., Yaltonskii V.M. Psikhologicheskie aspekty gorevaniya [Psychological aspects of grieving]. *Palliativnaya meditsina i reabilitatsiya* [Palliative Medicine and Rehabilitation]. 2022, no. 1, pp. 42–48. (In Russ.).
14. Tikhomirova E.V., Samokhvalova A.G., Saporovskaya M.V., Khazova S.A. Spetsifika blizkikh otnoshenii na raznykh etapakh vzroslosti [Specificity of close relationships at different stages of adulthood]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal* [Russian Psychological Journal]. 2023, vol. 20, no. 2, pp. 185–210. (In Russ.). <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.2.12>
15. Kharlamenkova N.E., Nikitina D.A. Stress i antistress v predstavlenii rebenka i vzroslogo [Stress and anti-stress in the representation of a child and an adult]. *Chelovek* [Human]. 2023, vol. 34, no. 4, pp. 76–96. (In Russ.). <https://doi.org/10.31857/S023620070027354-6>
16. Baucom D.H., Snyder D.K., Gordon K.C. *Helping couples get past the affair: a clinician's guide*. New York, Guilford Press, 2009, 351 p.
17. Boss P. *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA, Harvard university press, 1999, 176 p.
18. Buss D.M. Sexual conflict in human mating. *Current directions in psychological science*. 2017, vol. 26, no. 4, pp. 307–313. <https://doi.org/10.1177/0963721417695559>
19. Crabtree S.A., Harris S.M. The lived experience of ambiguous marital separation: a phenomenological study. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2020, vol. 46, no. 3, pp. 385–398. <https://doi.org/10.1111/jmft.12419>
20. Fox J., Tokunaga R.S. Romantic partner monitoring after breakups: attachment, dependence, distress, and post-dissolution online surveillance via social networking sites. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2015, vol. 18, no. 9, pp. 491–498. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0123>
21. Freyd J.J. *Betrayal trauma: the logic of forgetting childhood abuse*. Cambridge, MA, Harvard university press, 1996, 240 p.
22. Gordon K.C., Baucom D.H., Snyder D.K. An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2004, vol. 30, no. 2, pp. 213–231. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x>
23. Khezrlou E., Aghayousefi A., Ebrahim Moghadam H. Predicting attitudes toward marital infidelity in couples based on attachment styles and personality traits with the mediation of coping strategies (gender comparison). *Applied family therapy journal*. 2024, vol. 5, no. 3, pp. 256–269. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.3.27>
24. Mancone S., Celia G., Bellizzi F., Zanon A., Diotaiuti P. Emotional and cognitive responses to romantic breakups in adolescents and young adults: the role of rumination and coping mechanisms in life impact. *Frontiers in Psychiatry*. 2025, vol. 16, art. 1525913. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1525913>
25. Marshall T.C. Facebook surveillance of former romantic partners: associations with postbreakup recovery and personal growth. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2012, vol. 15, no. 10, pp. 521–526. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0125>
26. McDaniel B.T., Drouin M., Dibble J., Galovan A.M., Merritt M. Are you going to delete me? Latent profiles of post-relationship breakup social media use and emotional distress.

- Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2021, vol. 24, no. 7, pp. 464–472. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0714>
27. Ortman D.C. Post-infidelity stress disorder. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*. 2005, vol. 43, no. 10, pp. 46–54. <https://doi.org/10.3928/02793695-20051001-06>
28. Rokach A., Chan S.H. Love and infidelity: causes and consequences. *International journal of environmental research and public health*. 2023, vol. 20, no. 5, art. 3904. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053904>
29. Tauy J.J.M., Perez J.A. Mediating role of infidelity-related posttraumatic symptoms in the relationship between forgiveness and psychological health concerns. *Psikoislamika: jurnal psikologidan psikologi islam*. 2023, vol. 20, no. 2, pp. 579–598. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i2.23871>
30. Wang H.C. Gender perspective on the effects of husbands' post-infidelity behaviors on wives' forgiveness: a longitudinal study in taiwan. *Social sciences*. 2025, vol. 14, no. 6, art. 369. <https://doi.org/10.3390/socsci14060369>