Назаренко Виктория Александровна
магистрант
Научный руководитель
Ткаченко Ирина Валериевна
д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗМЕНЫ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема измены в близких романтических отношениях с точки зрения психологической науки. Раскрываются понятия «измена», «неверность» и «адюльтер», анализируется связь измены с типом привязанности и индивидуально-личностными особенностями партнёров. Приводятся эмпирические данные о распространённости измен, а также результаты исследований, подтверждающих влияние тревожной и избегающей привязанности на склонность к внепартнёрским связям. Предлагается комплексное психологическое сопровождение, включающее индивидуальную работу с обоими партнёрами и семейное консультирование. Делается вывод о необходимости учёта семейного контекста и раннего опыта привязанности для преодоления кризиса доверия и восстановления отношений.*

Ключевые слова: *измена, неверность, теория привязанности, психологическое сопровождение, восстановление доверия.*

Измена в близких романтических отношениях – это одно из наиболее болезненных и сложных для психологического анализа явлений. В отличие от многих других кризисов, она не просто нарушает привычный уклад, но и разрушает базовое чувство безопасности, подрывает доверие и ставит под сомнение саму ценность отношений для обоих партнёров. В отечественной и зарубежной психологии измена рассматривается не как единичный акт, а как дина-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мический процесс, в основе которого лежат индивидуально-личностные особенности, история ранних отношений и актуальная динамика пары.

Рассмотрим понятия «измена» и «неверность», необходимые для понимания научного исследования. Под неверностью в психологической литературе понимается включённость одного из партнёров в сексуальные и/или эмоциональные отношения за пределами актуальных близких отношений. При этом измена чаще определяется как нарушение обязательств по соблюдению верности, предательство или вероломство, а также как вступление в половые отношения с другим человеком вне брака. В зарубежных исследованиях измена нередко рассматривается через призму теории привязанности – как симптом небезопасной привязанности и сниженной рефлексивной функции [5].

Принято выделять разные виды неверности: исключительно эмоциональную, исключительно сексуальную и смешанную – эмоционально-сексуальную. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что мужчины в большей степени склонны к исключительно сексуальной неверности, тогда как женщины – к исключительно эмоциональной. При этом связь вне брака при наличии эмоциональной и сексуальной вовлечённости в одинаковой степени свойственна лицам обоего пола и является наибольшей угрозой отношениям.

С точки зрения этиологии, измена детерминирована комплексом факторов. Исследователи выделяют несколько групп причин: внутрисемейные (эмоциональная неудовлетворённость, отсутствие поддержки, неудовлетворённость интимной жизнью), индивидуальные (личностные особенности, склонность к поиску новизны) и внешние (социальное давление, стереотипы). В одном из исследований причины измены были сгруппированы в четыре основные категории: эротический импульс; ощущение себя «нелюбимым» или восприятие партнёра как «не того»; дефицит общения, признания и взаимного уважения; месть после конфликта или в ответ на измену партнёра. При этом для женщин наиболее распространённой оказалась категория, связанная с дефицитом общения и признания, для мужчин – эротический импульс [3, с. 452–454].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Важно понимать, что склонность к измене опосредована типом привязанности, сформированным в детско-родительских отношениях. Согласно теории привязанности, безопасность является основной целью функционирования системы привязанности, которая достигается за счёт физической и эмоциональной доступности фигуры привязанности. Исследования показывают, что представители обоих типов небезопасной привязанности имеют риск, связанный с изменой партнёру. Индивиды с тревожной привязанностью чувствуют себя эмоционально неудовлетворёнными в отношениях и используют секс с целью компенсации этой неудовлетворённости. Индивиды с избегающей привязанностью, напротив, в меньшей степени ценят близкие отношения и имеют более свободные установки в отношении секса вне брака. В лонгитюдном исследовании 207 пар молодожёнов было продемонстрировано, что супруги чаще совершали измену, когда либо они сами, либо их партнёр имели высокий уровень тревожной привязанности. При этом избегающая привязанность партнёра, напротив, была связана с меньшей вероятностью измены, что указывает на сложную и неоднозначную роль разных типов небезопасной привязанности в динамике измены [5].

Помимо привязанности, значимым предиктором измены выступает чувствительность к отвержению – склонность остро переживать реальное или воспринимаемое отвержение со стороны значимых других. Исследования показывают, что более высокий уровень чувствительности к отвержению может быть связан с большей мотивацией к измене через поиск подтверждения и принятия вне основных отношений. Таким образом, измена нередко оказывается не столько «предательством» в моральном смысле, сколько дисфункциональной попыткой справиться с внутренним дефицитом эмоциональной близости и признания [1, с. 7–15].

Последствия измены для психического состояния обоих партнёров могут быть глубокими и длительными. Переживание неверности партнёра с полным основанием может рассматриваться как последствие психической травматизации: тяжёлая субъективная боль, переживание предательства, утрата доверия,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

чувство смятения, страх, гнев, тяжёлая обида, беспомощность и безнадёжность. При этом партнёр, совершивший измену, также может испытывать тяжёлые чувства вины и стыда вплоть до утраты прежних представлений о собственном «Я». В этой связи психологическое сопровождение должно быть направлено не только на «жертву», но и на обоих участников ситуации [5].

На основе вышеописанного действующие специалисты в этой связи должны учитывать не только индивидуальное, но и семейное психологическое сопровождение (см. табл.).

Таблица 1

Рекомендации по психологическому сопровождению партнеров в ситуации измены

Индивидуальное психологическое сопровождение			
П/п	Направление работы психолога	Сущность психологической работы	Техники работы
1.	Диагностика типа привязанности и эмоционального состояния	Работа, направленная на выявление типа привязанности каждого партнёра, уровня тревожности, чувствительности к отвержению и актуального эмоционального статуса	Опросник привязанности (ECR); шкала тревожности Спилбергера-Ханина; клиническая беседа
2.	Проработка ранних отношений привязанности	Осознание связи между детским опытом отношений с родителями и актуальными паттернами поведения в паре	Работа с ранними воспоминаниями; анализ семейных сценариев; техники рефрейминга
3.	Коррекция чувствительности к отвержению	Снижение остроты переживания отвержения, формирование более устойчивой самооценки	Когнитивная переработка убеждений «меня недостаточно любят»; дневник самонаблюдения; техники принятия решений
Семейное психологическое сопровождение			
4.	Семейная диагностика	Выявление характера коммуникации в паре, уровня эмоциональной близости и готовности к восстановлению	Совместное интервью; опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ); циркулярное интервью
5.	Семейное консультирование	Помощь в согласовании потребностей, восстановлении открытой коммуникации и снижении эмоционального напряжения	Открытые вопросы; резюмирование; рефрейминг; техника «семейная скульптура»; работа с коммуникативными паттернами
6.	Психологическое просвещение партнёров	Повышение психологической грамотности в вопросах привязанности, измены и восстановления доверия	Разбор кейсов; обращение к личному опыту; информирование о типах привязанности и их влиянии на отношения

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Вышеуказанные рекомендации позволяют не только стабилизировать эмоциональное состояние обоих партнёров и снизить риск деструктивного развития кризиса, но и повысить психологическую грамотность на уровне взаимоотношений «партнёр – партнёр – психолог». Это позволяет своевременно выявить дисфункциональные паттерны привязанности и сформировать поддерживающую среду, где потребность в близости и признании будет удовлетворяться в рамках основных отношений, а не приводить к поиску подтверждения вовне, а затем и к повторным изменам.

Таким образом, комплексное психологическое сопровождение пар с учётом типа привязанности и семейного контекста создаёт условия для преодоления кризиса доверия после измены. Оно помогает партнёрам осознать глубинные причины произошедшего, восстановить открытую коммуникацию и выстроить более зрелые отношения. Это позволит пройти кризис, связанный с изменой, делая отношения более устойчивыми – без разрушительных тайн, с доверием к себе и другому, готовностью к совместному преодолению трудностей и открытостью к близости.

Список литературы

1. Гурина, Р. В. Реализация ожиданий учащихся как показатель эффективности обучения / Р. В. Гурина // Психологическая наука и образование. – 2007. – Т. 12, № 4. – С. 7–15.

2. Драгунова, О. М. Между личностной тревожностью и тревожными расстройствами: теоретический анализ и постановка проблемы / О. М. Драгунова // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2026. – № 1.

3. Мамедова, Е. О. Психологическое консультирование пар в ситуации измены / Е. О. Мамедова // Молодой ученый. – 2026. – № 3 (606). – С. 452–454.

4. Немов, Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2007. – 560 с.

5. Падун, М. А. Тип привязанности и угрозы безопасности в супружеских отношениях / М. А. Падун // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2017. – Т. 2, № 3 (7). – С. 96–115.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)