

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 4. С. 173–177. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2021, vol. 27, № 4, pp. 173–177.

ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 159.9:316.6

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-173-177>

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФЕНОМЕНЕ МИКРОИЗМЕН У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, СОСТОЯЩИХ И НЕ СОСТОЯЩИХ В ОТНОШЕНИЯХ

Голубев Валерий Вячеславович, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, w.w.golubev@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2686-8433>

Осетрова Алёна Александровна, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, alena.osetrova.01@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4638-9600>

Уманская Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, umka44koostroma@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3710-8421>

Аннотация. С развитием IT-технологий, появлением смартфонов и социальных сетей психология человеческих отношений претерпела значительные изменения. Исходя из этого, в наш оборот относительно недавно было введено новое понятие – микроизмены, или изменения в социальных сетях. Однако в связи с тем, что данный термин зародился не так давно, в научных кругах идут активные споры о том, что же считать микроизменой и как определить ее границы. В представленной работе мы попытаемся разобраться с вышеупомянутым термином и выяснить, что вкладывают в это понятие мужчины и женщины, состоящие и не состоящие в отношениях.

Ключевые слова: микроизмена, физическая измена, эмоциональная измена, социальные сети, романтические отношения, близкие отношения.

Для цитирования: Голубев В.В., Осетрова А.А., Уманская И.А. Семантика микроизмен у мужчин и женщин, состоящих и не состоящих в отношениях // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 4. С. 173–177. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-173-177>

Research Article

MEN AND WOMEN IN AND OUT OF RELATIONSHIPS VIEW ABOUT MICROBETRAYAL PHENOMENON

Valery V. Golubev, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, w.w.golubev@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2686-8433>

Alena A. Osetrova, Kostroma State University, Kostroma, Russia, alena.osetrova.01@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4638-9600>

Irina A. Umanskaya, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, umka44koostroma@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3710-8421>

Abstract. The psychology of human relations has undergone significant changes with the development of the IT, the emergence of smartphones and social networks. Based on this, a new concept has been introduced into our usage relatively recently – micro-betrayals or betrayals in social networks. However, due to the fact that this term has originated not long ago, there is an active debate in scientific community about what to consider to be a micro-betrayal and how to determine its boundaries. In the presented work we will try to understand the aforementioned term and find out what men and women in a relationship or lacking the said, mean about this concept.

Keywords: micro-betrayal, physical betrayal, emotional betrayal, social networks, romantic relationship, close relationship.

For citation: Golubev V.V., Osetrova A.A., Umanskaya I.A. Men and women in and out of relationships view about microbetrayal phenomenon. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021, vol. 27, № 4, pp. 173–177. (In Russ.) <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-173-177>

Измена – субъективно понимаемый отрицательно оцениваемый поведенческий акт романтического партнера, переносящий характеристики романтических отношений и способы поведения партнера в них на его отношения с другим человеком: сексуальный контакт, проявление чувств, эмоциональная привязанность [Смирнова 2013].

По данным Американской академии адвокатов по вопросам брака, неверность в Интернете является причиной растущего числа разводов в Америке [Quittner: 39]. Существует предположение, что есть две основные характеристики неверности: сексуальная и эмоциональная [Shackelford, LeBlanc, Drass: 643–659]. Сексуальная измена происходит для удовлетворения физиологических потребностей. Чаще всего встречается у мужчин/женщин, которые по каким-то причинам не могут вести половую жизнь со своим партнером. Эмоциональная измена сильнее связана с романтическими отношениями в Интернете, чем с сексуальным влечением [Cooper, McLoughlin, Campbell: 521–536; Cooper Sportolari: 7–14]. Определить эмоциональную измену намного сложнее, так как отсутствуют строго заданные рамки.

В исследованиях американских ученых также учитывались половые различия в отношении к неверности. Например, Тейлор обнаружил, что мужчины склонны рассматривать роман мужа как более оправданный, чем роман жены [Taylor: 289–295]. Более того, было обнаружено, что мужчины чаще считали неверность более приемлемой, чем женщины [Sheppard, Nelson, Andreoli-Mathie: 202–212]. Также было установлено, что мужчины и женщины склонны оценивать свое экстрадиадное поведение как более приемлемое, чем поведение их партнера. Исследователи обнаружили, что люди более снисходительны к экстрадиадному поведению, совершаемому представителями своего пола [Yarab, Rice Allgeier, Sensibaugh: 305–316]. Было установлено, что мужчины чаще указывали, что сексуальный контакт с другим партнером был образцом супружеской неверности. Женщины же чаще склонялись к тому, что актом неверности является времяпрепровождение с противоположным полом, а также общие секреты и тайны.

Польский врач-сексолог К. Имелинский в книге «Сексология и сексопатология», изданной в 1986 году, утверждает, что тенденция к измене определяется не только половым инстинктом, но и обычным стремлением человека к поиску новых переживаний [Имелинский: 232]. Такие стремления в современном обществе найти несложно, страницы в социальных сетях дают обширные возможности для этого.

В 2018 году стало обсуждаться новое явление, характеризующее особенности поведения мужчин и женщин в социальных сетях, оно получило назва-

ние «микроизмена». Австралийский психолог Мелани Шиллинг считает, что «микроизмена – это серия незначительных действий, которые указывают на то, что человек эмоционально или физически сосредоточен на ком-то, не связанном с его отношениями» [Шиллинг 2019].

По ее мнению, микроизменой можно считать:

- тайное от своего партнера постоянное общение с кем-то в социальных сетях или мессенджерах;
- общение с этими людьми на интимные и сексуальные темы;
- сокрытие от партнера по общению в интернете информации о постоянных отношениях и т. п.

Микроизмена характеризуется эмоциональной привязанностью к человеку, с которым вы не состоите в отношениях [Шиллинг 2019].

Четкого представления о том, что такое микроизмены и какие границы существуют у данного понятия, ученые не выявили. Именно поэтому темой нашего исследования стал новый неизученный феномен, который в настоящее время активно входит во все сферы человеческой жизни.

Таким образом, в основу данного исследования легли три проблемных вопроса. Что такое микроизмены? Существуют ли различия в понимании мужчинами и женщинами феномена микроизмен? Что включает в себя новый феномен?

Цель исследования – выявить представление о феномене микроизмен у мужчин и женщин, состоящих и не состоящих в отношениях.

Основная гипотеза исследования: смысл, вкладываемый в понятие микроизмены, у мужчин и женщин отличается.

Нами было составлено авторское интервью, целью которого был сбор информации, касающейся отношения респондентов к изучаемому феномену микроизмены. Также был использован метод экспертной оценки, с помощью которого изучалось мнение специалистов, основанное на профессиональном, научном и практическом опыте. На заключительном этапе был проведен анализ кейсовых ситуаций, который позволил изучить отношение к микроизменам в реальных условиях.

В исследовании приняли участие 115 человек (64 женщины, 51 мужчина), состоящие и не состоящие в отношениях. Возраст респондентов варьировался от 18 до 57 лет. Средний возраст – 22 года. 54 человека на момент исследования не состояли в отношениях, 61 человек имел постоянного романтического партнера.

На первоначальном этапе было проведено авторское интервью, с помощью которого мы собрали информацию, касающуюся личности респондентов, а также личного отношения испытуемых к изучаемому феномену. Для более объективной оценки были

заданы вопросы и о собственном поведении респондентов. Методом контент-анализа были обработаны ответы, касающиеся их реакций на те или иные признаки микроизмен со стороны партнера. На основе высказываний мы также попытались найти ответы на вопрос о влиянии предыдущего опыта неверности на восприятие неверности в Интернете. Данные результаты были получены относительно мужчин и женщин, а также респондентов, состоящих и не состоящих в отношениях.

При анализе ответов проведенного авторского интервью мы пришли к выводу, что негативная реакция на общение с экс-партнером и на неудаленный профиль в приложениях для онлайн-знакомств выявлена в основном у девушек, состоящих в романтических отношениях. Мужчины же, в свою очередь, относятся к данному феномену нейтрально, а в некоторых случаях даже одобрительно. Предположим, что данное явление связано с тем, что мужские воспоминания об экс-партнерах позитивнее, чем женское восприятие законченных отношений. Данный факт доказали австралийские ученые из Университета Граца. Мужчинам выгодно «дружить» с бывшими, потому что те с готовностью обеспечивают им поддержку, в то время как женщины не рассчитывают на понимание экс-бойфрендов и чаще прибегают к помощи друзей и семьи.

Было выявлено, что мужчины негативно относятся к перепискам в мессенджерах с противоположным полом. Предположим, что это связано с тем, что девушки по природе своей более эмоциональны. Мужчинам хватает драйва на работе или спорте, а женщины очень часто ищут его на стороне. Интересно, что по результатам нашего исследования среди всех респондентов, имеющих опыт ведения переписки в тайне от партнера, более половины – девушки. Как мы уже отмечали ранее, данный факт может быть связан с тем, что так женщины испытывают положительные эмоции, получая от противоположного пола комплименты в свой адрес. Также отметим, что респонденты, состоящие в романтических отношениях, относятся к перепискам партнеров негативно, испытывая при этом злость и обиду, а люди, не состоящие в отношениях, не видят в действиях потенциального партнера абсолютно ничего предосудительного. Мы думаем, что данное явление, как и в первом вопросе, связано с тем, что они не осознают силу эмоциональной привязанности и совместных переживаний с партнером.

В результате исследования мы пришли к выводу, что значения, вкладываемые в эмоджи со стороны мужчин и женщин, отличаются.

Девушки чаще используют в переписках подобные символы, объясняя это тем, что они делают высказывание более красочным и эмоциональным. Муж-

чины же признались, что редко используют эмоджи в сообщениях. Надо отметить, что половина опрошенных не воспринимает их всерьез, половина – ставит для себя жесткие ограничения в использовании подобных символов. Предположим, что это связано с тем, что популярные в чатах и социальных сетях символы эмоджи не всегда одинаково интерпретируются разными людьми. А различное их отображение на разных платформах и вовсе делает их полезность сомнительной. Однако отметим, что респонденты, состоящие в отношениях, по большей части считают табуированным использование игривых эмоджи. Это связано с тем, что данные стикеры обозначают не что иное, как флирт, симпатию или признание в любви. Со слов наших респондентов, использование подобных смайлов является оправданным только для своих партнеров.

На втором этапе исследования респонденты были разделены на две группы – сталкивающиеся с изменой и никогда не встречающиеся с подобным явлением. Получены следующие результаты: люди, которые/ым изменяли, более склонны к тому, чтобы воспринимать любые взаимодействия в социальных сетях как микроизмену, это подтверждается исключительно негативными реакциями на все заданные нами ситуации. Подобные результаты можно объяснить тем, что респондентам трудно смириться с изменой бывшего партнера и они проецируют прошлый негативный опыт на свои новые отношения.

Если же мы будем говорить о людях, которые сами изменяли или были вовлечены в измену, то они, подозревая во лжи своих партнеров, проецируют свои же мысли о желании быть с другим человеком.

На вопрос о том, какую бы стратегию поведения выбрали респонденты в случае, если микроизмена была замечена, большая часть уверенно заявила, что признается в своих действиях партнеру. Различий по полу и статусу отношений выявлено не было.

Далее при помощи метода экспертных оценок мы изучили мнение специалистов относительно нового феномена. В состав экспертной группы были включены психологи-практики, имеющие стаж работы не менее 5 лет по проблематике супружеских и романтических партнерских отношений.

В результате экспертной оценки мы пришли к выводу, что итогом отношений, в которых наблюдался изучаемый нами феномен, может быть либо расставание, либо созависимые отношения между партнерами, так как описанные ситуации ведут за собой комплекс таких переживаний, как предательство, боль, неуважение и ложь, которые говорят о невозможности возобновления здоровой ситуации близких отношений.

Также все эксперты сошлись во мнении, что микроизменой можно считать явление, в котором глав-

ным источником перенаправления собственной энергии является эмоциональный компонент.

Эксперты отметили, что люди, которые «микроизменяют», ощущают удовлетворение потребности во внимании, в реакции, в поддержке собственной неопределенности, однако это то, что лежит на поверхности. Глубинно – они испытывают стресс, постоянную необходимость насыщения, желание переложить ответственность за собственную слабость и трусливость, ведь для принятия решения выйти из отношений, в которых больше нет любви, уважения и понимания, необходима смелость. Пока микроизмена не стала формой обычной измены – этот механизм существует в качестве «прощупывания почвы», промежуточного этапа, границ допустимого партнером, ожидания эффективности, ответной реакции и перехода на стадию «полноценной» измены. Также экспертами было отмечено, что зачастую «микроизменщикам» присущ нарциссизм, удовлетворение своей значимости, осознание своей привлекательности.

Люди, которые подверглись «микроизменам», ощущают потерянность, опустошенность, чувство утраты доверия и контакта. В этот момент чувство любви начинает граничить со злостью, и все это происходит иногда с такой силой и агрессией, что человеку становится трудно распознать реальные чувства. Кроме того, эксперты отметили, что людям, оказавшимся в ситуации микроизмены, свойственно чувство неполноценности, самобичевание и унижение.

Кроме того, с помощью метода экспертной оценки мы выяснили, как могут вести себя респонденты, если факт микроизмены будет обнаружен. По мнению экспертов, со стороны «изменяющего» партнера ожидаемо произойдет вспышка агрессии, затем серия приемов газлайтинга совместно с внушением вины за недоверие к себе, ведь это их партнер открыл их телефон, «значит, давно не доверял, значит, сам виноват» (по мнению «изменяющего»). Со стороны того, кто узнал про измену, произойдет «некоторый ступор», а затем – зависит от силы воздействия «изменяющего». Возможно некоторое смягчение в его сторону, особенно если речь идет о длительных отношениях, устоявшихся во всех смыслах. То, как это будет проявляться внешне, зависит от индивидуальных особенностей личности: молчание, ненависть, крики или спокойная манера предъявления обвинения. Однако всегда это будет ощущаться предательством и опустошенностью, утратой доверия, снижением самооценки, иногда с сопутствующими соматическими проявлениями, направленными на выражение тех эмоций в сторону партнера, которые блокируются сознанием.

На заключительном этапе мы исследовали отношение к микроизменам посредством анализа кейсовых ситуаций реальных людей, обратившихся к практи-

ческому психологу на консультацию. Изучив и проанализировав предоставленные кейсы, мы можем говорить о том, что отношение и поведение в реальной ситуации микроизмены и субъективные оценки наших респондентов полностью согласуются и дополняют друг друга. Подтверждается это и мнением экспертов-психологов.

Таким образом, лайки неизвестным пользователям противоположного пола, общение с экс-партнером, комментарии представителям другого пола, активный аккаунт в приложениях для онлайн-знакомств, отправка интимных фотографий пользователям противоположного пола являются примерами микроизмен.

Список литературы

- Голод С.И.* Семья и брак: историко-социологический анализ. СПб., 2010. 272 с.
- Имелинский К.* Сексология и сексопатология. М., 1986. 424 с.
- Семья в современном обществе – проблемы и пути их решения / отв. ред. Л.А. Иванова. Саранск, 2009. 116 с.
- Фесенко П.П.* Что такое психологическое благополучие?: (краткий обзор основных концепций) // Семейная психология и семейная терапия. 2015. № 2. С. 116–131.
- Шнейдер Л.Б.* Семейная психология. М., 2005. 343 с.
- Is 'micro-cheating' really cheating? It depends, experts say (англ.). NBC News, Режим доступа: <https://www.nbcnews.com/better/pop-culture/what-micro-cheating-does-it-really-count-ncna905206> (дата обращения: 20.05.2021)
- Cooper A., & Sportolari L.* Romance in cyberspace: Understanding online attraction. Journal of Sex Education and Therapy, 22, pp. 7–14.
- Cooper A., McLoughlin I.P., Campbell K.M.* Sexuality in cyberspace: Update for the 21st century. CyberPsychology & Behaviour, vol. 3, pp. 521–536.
- Quittner J.* Divorce, Internet Style, Time, vol. 149 (15), p. 39.
- Shackelford T.K., LeBlanc G.J., Drass E.* Emotional reactions to infidelity. Cognition and Emotion, vol. 14, pp. 643–659.
- Sheppard V.J., Nelson E.S., Andreoli-Mathie V.* Dating relationships and infidelity: attitudes and behaviors. Journal of Sex and Marital Therapy, vol. 21, pp. 202–212.
- Taylor C.J.* Extramarital sex: Good for the goose? Good for the gander? Women and Therapy, vol. 5, pp. 289 – 295.
- Yarab P.E., Allgeie E., Sensibaugh C.C.* Looking deeper: extradyadic behaviors, jealousy, and perceived unfaithfulness in hypothetical dating relationships. Personal Relationships, vol. 6, pp. 305–316.

Underwood H., & Findlay B. Internet relationships and their impact on primary relationships. *Behaviour Change*, № 21 (2), pp. 127–140.

Whitty M.T. Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity'. *CyberPsychology and behavior*, vol. 6 (6), pp. 569–579.

References

Golod S.I. *Sem'ia i brak: istoriko-sotsiologicheskii analiz* [Family and marriage: historical and sociological analysis]. Sankt-Peterburg, 2010, 272 p. (In Russ.)

Imelinskii K. *Seksologiya i seksopatologiya* [Sexology and sexopathology]. Moscow, 1986, 424 p. (In Russ.)

Sem'ia v sovremennom obshchestve – problemy i puti ikh reshenia [Family in modern society - problems and ways to solve them], ed. by L.A. Ivanova. Saransk, 2009, 116 p. (In Russ.)

Fesenko P.P. *Chto takoe psikhologicheskoe blagopoluchie? (kratkii obzor osnovnykh kontseptsii)* [What is psychological well-being? (a brief overview of the main concepts)]. *Semeinaia psikhologiya i semeinaia terapiia* [Psychologie familiale et thérapie familiale], 2015, vol. 2, pp. 116 – 131 (In Russ.)

Shneider L.B. *Semeinaia psikhologiya* [Family psychology]. Moscow, 2005, 343 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 25.10.2021; одобрена после рецензирования 25.11.2021; принята к публикации 29.11.2021.

The article was submitted 25.10.2021; approved after reviewing 25.11.2021; accepted for publication 29.11.2021.