

Особенности совладания с трудными жизненными ситуациями в супружеских парах

Рябова Марина Сергеевна

Выпускник (специалист)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: marina.riabova@inbox.ru

Изучение способов преодоления сложностей и кризисов супружеской парой представляет специфическую область психологического исследования, она является одним из перспективных направлений в реализации позитивных изменений положения семьи в современном социальном контексте. Способность супругов противостоять силам, нарушающим внутреннее равновесие семейной системы - чрезвычайно важный ресурс для её жизнедеятельности и устойчивости. Однако возникает вопрос относительно источника этого ресурса - это индивидуальный ресурс совладания или же в семье как в специфичной малой группе возникает новый, не сводимый к сумме индивидуальных способов совладания, семейный копинг? Поиск ответа на поставленный вопрос и явился проблемой исследования.

В зарубежной психологической литературе данная проблематика разработана относительно лучше и включает большее количество направлений изучения данной темы (Е. G. Menaghan, 1983; M. L. Bowman, 1990). Как западные, так и российские авторы (Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк, 2009; Е.В. Куфтяк, 2011) в своих исследованиях супружеский копинг рассматривают в рамках системного подхода. Согласно теории систем члены семьи взаимосвязаны между собой, включены во внутреннюю организованную структуру, вырабатывают определенные паттерны взаимодействия, которые регулируют их жизнедеятельность, и изменение одного звена системы неизбежно влияет на изменение в других звеньях. Под трудной жизненной ситуацией в этой связи понимается диадический стресс, который определяется как требования к одному или обоим партнерам, вносящие дестабилизацию в общую систему, при этом причина стресса может лежать внутри или вне супружеской пары [3].

В рамках изучения структуры совладания семейной системы можно выделять индивидуальный и диадический копинг. Индивидуальный копинг понимается как когнитивные, поведенческие ответы человека на воспринимаемую угрозу. Индивидуальный набор копинг-стратегий у супругов может быть как симметрическим (схожим), так и комплиментарным (дополнительным), однако здесь не рассматриваются совместные усилия по преодолению трудностей[2].

Диадический копинг - это «процесс, в котором оба участника включены в совместную попытку совладать с затрагивающим обоих партнеров стрессором» [1]. Диадический копинг направлен на разрешение или адаптацию к негативной ситуации, а также снижение отрицательных влияний стрессора на каждого из партнеров и защиту сложившихся близких отношений между ними. Таким образом, в диадическом совладании акцентируется внимание на социальном контексте отношений внутри семейной системы и на поддержании целостности самой системы.

Нами было проведено исследование, направленное на изучение содержания и особенностей совместного (диадического) совладания в паре, а так же сравнительный анализ его с индивидуальным копинг-поведением супругов. Выборкой для исследования послужили 25 супружеских пар г. Ташкента (50 человек) разных возрастов и с различным совместным стажем супружеской жизни. Учитывая все вышесказанное, в нашей работе диагностировался уровень использования каждым из супругов различных индивиду-

альных копинг-стратегий (методика диагностики копинг-поведения Хейм - для диагностики адаптивности копинг-поведения; методика CS1 - Норманн, Эндлер, Паркер - шкала решение-ориентированного копинга, шкала эмоционально-ориентированного копинга, шкала ориентированного на избегание копинга); диадический копинг супружеской пары (методика "Супружеский копинг" (Marial coping inventory Bowman, 1990) в адаптации Е.В.Куфтяк - шкала конфликтный стиль, шкала самообвинение, шкала позитивный стиль совладания, шкала эгоистичный стиль совладания, шкала избегания; опросник "Диадический копинг" (DCI, 2006, Bodenmann) в адаптации Е.В.Куфтяк - 1. личное общение во время стресса, 2. общение партнера во время стресса, 3. поддерживающий личный диадический копинг, 4. поддерживающий диадический копинг партнера, 5. делегированный личный диадический копинг, 6. делегированный диадический копинг партнера, 7. негативный личный диадический копинг, 8. негативный диадический копинг партнера, 9. общий диадический копинг).

Статистический анализ полученных данных был направлен на поиск взаимосвязей между стратегиями совладания каждого из супругов на индивидуальном и диадическом уровнях преодоления трудных жизненных ситуаций. Были обнаружены следующие значимые корреляции: шкала адаптивных (индивидуальных) копинг-стратегий оказалась отрицательно взаимосвязана с конфликтным (-,306*), эгоистичным супружеским стилями совладания (-,279*) и с самообвинением (-,283*); позитивно взаимосвязана с общим совместным диадическим копингом (,371**). Решение-ориентированная шкала копинга проявила взаимосвязь практически со всеми шкалами диадического совладания. Эмоционально-ориентированная шкала индивидуального копинга оказалась взаимосвязанной только со шкалами супружеского копинга: Самообвинение (,750**) и конфликтный стиль (,431**). Таким образом, преобладание эмоций в индивидуальном ресурсе совладания оказалось взаимосвязано у супругов с достаточно деструктивными стратегиями совместного (супружеского) копинга. Шкала избегания (индивидуальный копинг) выявила еще меньшее количество взаимосвязей и что особенно интересно, не оказалась взаимосвязанной со шкалой супружеского избегания. Вероятно, это является подтверждением сложности феномена совместного совладания и несводимости его к сумме индивидуальных стратегий. В целом можно видеть, что существуют некоторые точки соприкосновения между стратегиями индивидуального совладания и особенностями совместного копинга. Мы можем видеть, что большее количество этих точек для адаптивных, решение-ориентированных индивидуальных копинг-стратегий и меньше всего их для стратегии избегания. То есть партнеры, использующие в качестве индивидуального ресурса совладания стратегию избегания в меньшей степени будут использовать диадические и супружеские стратегии в семейной жизни по сравнению с супругами, прибегающими к адаптивным, решение-ориентированным копинг-стратегиям. Отличаются они тем, что адаптивность в большей степени очерчивает круг тех способов преодоления в диаде, которые "не будут использоваться" (отрицательная корреляция), в то время как решение-ориентированная стратегия в большей степени является "направляющей" (то, что необходимо делать).

Таким образом, наше исследование позволило частично ответить на вопросы о специфике диадического копинга и его соотношения с индивидуальным преодолением трудностей партнеров. Однако важно акцентировать внимание на том, что взаимосвязь индивидуального стиля и способов диадического преодоления не является строго прогностической. То есть нельзя однозначно утверждать к какому варианту диадического взаимодействия будет склонен субъект, ориентируясь на знании особенностей его индивидуального совладания. В разрешении семейных трудностей большую роль будет играть то как супруги выстраивают отношения друг с другом, а не то как каждый из них способен справляться

с трудностями в одиночку.

Источники и литература

- 1) Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.
- 2) Куфтяк Е.В. Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура // Психологический журнал. 2010б. Т. 31.№ 3. С. 17-24.
- 3) Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning // Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping / Washington: DC: American Psychological Association, 2005. - P. 33-49.