

## ОСОБЕННОСТИ ДИАДИЧЕСКИХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СУПРУГОВ В СЕМЬЯХ РАЗНОГО УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЕСПОСОБНОСТИ

© 2009 Т.И. Бонкало

Московский государственный областной социально-гуманитарный институт

Статья поступила в редакцию 20.11.2009

В статье представлены результаты эмпирического исследования осознанных стратегий поведения супругов в кризисных и стрессовых ситуациях. Автор выявляет типы поведения супругов, исследует их влияние на общий уровень функционирования семейной системы.

Ключевые слова: копинг-стратегии, диадический копинг, функциональная дееспособность семьи, идентичный, конгруэнтный, комплиментарный, неколонарный диадический копинг.

Кризисные явления, наблюдаемые в нашем обществе, актуализировали проблему совладающего поведения личности со стрессовыми и другими, порождающими тревогу событиями. Особую остроту эта проблема приобретает в связи с рассмотрением вопросов функционирования современной российской семьи.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современной семьи, можно охарактеризовать как экстремальные и стрессогенные. Это обусловлено многими факторами: социально-экономическими, политическими, экологическими и др. Каждый день члены российской семьи сталкиваются с целым рядом проблем: здесь и материально-бытовые трудности, и психологические переживания, связанные с бременем нестабильности и неуверенности в завтрашнем дне, и отказ от привычных ценностей, и тревога, порождаемая возможностью потерять уважение среди самых близких людей, и падение престижа собственного труда и т.п. Положение еще усугубляется и тем, что каждая нуклеарная семья в процессе своей жизнедеятельности проходит через определенные нормативные кризисы развития, способные вызывать значительные психологические переживания, связанные с угрозой распада семьи. Все это не может не влиять на особенности внутрисемейного функционирования, на характер межличностных отношений в семье. Семья – это прежде всего система, которая всегда реагирует на изменения, происходящие с ее элементами. Переживания одного члена семьи, вызванные стрессогенной ситуацией его социальной жизни, неизбежно приводят к изменениям в функционировании всей семейной системы. Вместе с тем характер реагирования семьи может быть разным: в одних случаях он может усиливать психотравмирующее воздействие стрессо-

генной ситуации на члена семьи, повышая риск формирования у него психопатологических состояний, состояний тревоги, тоски, депрессии, апатии или, напротив, агрессивности, общей возбудимости и эмоциональной неустойчивости. В других случаях семья может снимать психическое напряжение того, кто попал в трудную жизненную ситуацию, оказывать ему необходимую социально-психологическую поддержку и помощь. Семья является одним из важнейших ресурсов преодоления кризисных ситуаций<sup>1</sup>.

Ряд исследователей выделяют особое качество семьи, называемое «устойчивость к стрессу» и понимаемое как способность семьи быстро восстанавливаться в случае неудачи, психической травмы или изменяющихся событий<sup>2</sup>. Высокий уровень устойчивости к стрессу является важнейшим условием сохранения нормального психологического здоровья российских граждан.

В этой связи выявление факторов, повышающих устойчивость семьи к стрессу и стрессогенным ситуациям, является одним из приоритетных направлений в осмыслении, исследовании и приближении позитивных изменений в семейной ситуации в России. В настоящее время при изучении поведения личности в кризисных и стрессовых ситуациях распространен подход с позиции анализа как защитных механизмов, так и копинг-стратегий. И если защитные механизмы, связанные с бессознательными адаптационными процессами личности, изучены достаточно глубоко, то осознанные стратегии совладания со стрессом, для описания которых используется понятие копинга, остаются на сегодняшний день наименее изученными.

<sup>1</sup> Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: 2004.

<sup>2</sup> Крюкова Т.Л. Совладание с жизненными трудностями в нормально функционирующей и дисфункциональной семье // Материалы научной конференции «Психологические проблемы современной российской семьи. – М.: 2005. – С. 243 – 247.

<sup>о</sup> Бонкало Татьяна Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной психологии и педагогики. E-mail: [BonKaLoSerG@yandex.ru](mailto:BonKaLoSerG@yandex.ru)

Начало изучения копинга относится ко второй пол. XX в. Впервые этот термин использовал Л.Мэрфи в 1962 году для описания способов преодоления детьми кризисов развития. Позднее Р.Лазарус и С.Фолкман определили копинг-поведение как непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и(или) внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные и превышающие ресурсы человека<sup>3</sup>. Копинг объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются человеком, чтобы справиться со стрессом и с чрезвычайными проблемными и кризисными ситуациями. Мысли, чувства и действия образуют копинг-стратегии, которые могут меняться вследствие действия механизма взаимовлияния личности и окружающей ее среды.

Когда одну стрессовую ситуацию переживает супружеская пара, то индивидуальные копинг-стратегии каждого из супругов не могут не влиять как на выработку осознанных защитных паттернов супружеского поведения, так и на взаимоотношения внутри всей семейной системы, обуславливая способность – неспособность семьи противостоять трудным жизненным ситуациям, а следовательно, возможность – невозможность семьи оказывать социально-психологическую поддержку каждому ее члену.

В связи с этим основной целью проведенного нами исследования стало выявление того, как сочетания копинг-стратегий супругов влияют на устойчивость семьи к стрессу. В исследовании изучались особенности диадических копинг-стратегий супругов в семьях разного уровня функциональной дееспособности.

При этом под функциональной дееспособностью семьи мы понимаем способность ее членов четко и дифференцированно выполнять свои функции, направленные на взаимное удовлетворение существенных потребностей друг друга.<sup>4</sup> Условиями для развития такой способности являются: во-первых, полная организационная структура семьи, т.е. наличие в ней всех основных семейных подсистем; во-вторых, психическое и физическое здоровье ее членов; в-третьих, отсутствие в семье внешне наблюдаемых медико-социально-правовых проблем, т.е. объективных факторов, обуславливающих дисфункциональное семейное взаимодействие.

Таким образом, функционально дееспособной семьей может быть названа любая полная, однодвух- или многодетная семья, члены которой

ведут просоциальный образ жизни и не имеют отклонений в психофизическом развитии.

Вместе с тем функционально дееспособные семьи, имеющие в равной степени все объективные предпосылки для нормального функционирования, отличаются друг от друга уровнем развития способности четко и дифференцированно выполнять свои функции. В результате многолетнего экспериментального исследования нами были определены показатели функциональной дееспособности семьи: иерархия организационной и ролевой структуры семьи, уровень внутрисемейной адаптивности, уровень знаний членов семьи о личности друг друга, обуславливающий тип коммуникационной системы семьи, семейно-обусловленные психические состояния членов семьи и их воспитательная дееспособность, т.е. родительское отношение к детям и уровень эмоциональной защищенности ребенка в семье, его уверенности в любви родителей, в понимании его проблем, в родительской помощи и защите. Данные показатели имеют свои критериальные значения, на основе которых обследованные семьи были разделены на три группы, характеризующиеся соответственно низким (1-я группа), средним (2) и высоким (3) уровнем функциональной дееспособности. Всего было обследовано 94 семьи, 36 из которых составили первую группу (38,29 %); 42 – вторую (44,68 %), и 16 – третью (17,02 %).

Частота стрессогенности повседневных событий и ситуаций жизни семей определялась с помощью методики «Список неприятных событий» (СНС), предложенной М.Левинсоном, адаптированной на русский язык Н.В.Гладышевой и модифицированной в соответствии с целями нашего исследования.

Достоверно значимые различия были обнаружены между 1-й и 3-й группами по шкалам «Конфликтные семейные взаимоотношения» ( $t = 4,98$ ;  $p < 0,001$ ) и «Воспитание ребенка» ( $t = 2,37$ ;  $p < 0,01$ ), что может свидетельствовать о высокой конфликтности в семьях, характеризующихся низким уровнем функциональной дееспособности, и наличием в них проблем, связанных с воспитанием собственного ребенка. Столь же значимые различия были зафиксированы по шкале «Материальные проблемы». Средние показатели в первой группе составили  $28,2 \pm 1,4$  балла, во второй –  $25,8 \pm 1,2$ , и в третьей –  $14,8 \pm 0,6$ . Как мужчины, так и женщины семей высокого уровня функциональной дееспособности отсутствие или нехватку денег, финансовые проблемы зачастую не склонны рассматривать в качестве стрессовых ситуаций, вызывающих значительное психическое напряжение в супружеской паре, тогда как супруги из семей 1-й и отчасти 2-й групп подобные явления считают од-

<sup>3</sup> Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991.

<sup>4</sup> Бонкало Т.И. Развитие функциональной дееспособности семьи в процессе совместной физкультурно-спортивной деятельности: Монография. – Новороссийск: 2005.

ними из главных причин семейных ссор и конфликтов. По другим шкалам значимых различий обнаружено не было.

Следующим этапом исследования стало изучение согласованности – рассогласования в распознавании супругами стрессовых ситуаций. В семьях первой группы была выявлена достаточно большая степень рассогласования (чем меньше численный показатель, тем больше степень рассогласования) по шкалам «Конфликтные семейные взаимоотношения» (0,2) и «Воспитание ребенка» (0,08). Проблемы, связанные с воспитанием детей (неуспеваемость в школе, агрессивность, застенчивость, трудности общения со сверстниками и др.), являются стрессогенными в большей степени для жен, чем для их мужей, что свидетельствует о традиционной отстраненности отца от воспитания собственного ребенка в семьях низкого уровня функциональной дееспособности. В третьей и во второй группе средние показатели степени рассогласования супругов значительно меньше, чем в первой группе, почти по всем шкалам, при этом большое значение супруги придают проблемам, связанным с работой и службой, здоровьем и самочувствием, с особенностями семейного взаимодействия и с воспитанием ребенка.

Таким образом, в семьях низкого уровня функциональной дееспособности была выявлена меньшая, по сравнению с семьями двух других групп, согласованность супругов в определении жизненных ситуаций как стрессовых, вызывающих психическое напряжение в диадических отношениях. Стресс одного из супругов, как известно, неизбежно приводит к возникновению диадического стресса<sup>5</sup>. При этом необходимо разграничивать прямой и косвенный диадический стресс. К прямому относится стресс, касающийся обоих супругов в равной степени, а косвенный представляет собой напряжение в супружеской подсистеме, возникающее на основе неэффективного индивидуального копинга одного из супругов<sup>6</sup> или непродуктивного сочетания копингов в супружеской паре, способного усиливать психотравмирующее воздействие стрессогенной ситуации.

В связи с этим следующим этапом исследования стало изучение индивидуальных копинг-стратегий супругов и выявление на этой основе типов диадического копинга, выбираемых супругами для преодоления диадического стресса. Изучение индивидуальных копинг-стратегий осуществлялось с помощью опросника способов копинга (Р.Лазарус и С.Фолкман), методики исследования базисных копинг-стратегий («Ин-

дикатор стратегии преодоления стресса» Д.Амирхана) и методики определения индивидуальных копинг-стратегий (Э.Хайм).

Результаты изучения индивидуальных копинг-стратегий супругов позволили выделить четыре основных вида диадического копинга: 1) *Идентичный копинг* – это такой вид диадического копинга, при котором супруги выбирают одни и те же способы совладания со стрессом. 2) *Конгруэнтный*, или согласованный. В семьях с таким диадическим копингом супруги выбирают, как правило, похожие, но не идентичные способы совладания со стрессовыми и кризисными ситуациями: принятие ответственности – у одного из супругов, у другого – планирование решения проблемы; положительная оценка – дистанцирование – избегание. 3) *Комплементарный*, или взаимодополняющий копинг. Один из супругов выбирает такой способ совладания со стрессом, как конфронтация, а другой – самоконтроль; поиск социальной поддержки – принятие ответственности; планирование принятия решения – положительная переоценка. Выбор взаимодополняющих способов совладания со стрессом обусловлен, как правило, гендерными различиями супругов. 4) *Неколлапсный*, или несовместимый копинг – это такой вид диадического способа совладания со стрессом, когда супруги в одной и той же стрессовой ситуации прибегают к несочетаемым, взаимоисключающим копингам, что в свою очередь может привести к возникновению дополнительных стрессогенных ситуаций, усиливающих психическое напряжение в супружеской паре.

С целью определения характера влияния обозначенных диадических копингов на уровень устойчивости семьи к стрессу все испытуемые супружеские пары были разделены на 4 группы, в которых анализировался характер внутрисемейного общения с помощью опросника, предложенного и апробированного Ю.Е.Алешинной и др. При этом психотерапевтичность и доверительность общения, взаимопонимание супругов рассматривались нами в качестве показателей возможности и способности семьи осуществлять социально-поддерживающий процесс, обеспечивающий помощь ее членам в преодолении кризисной ситуации.

В группе семей, где супруги часто используют идентичные копинг-стратегии (10,64 %), зафиксированы достаточно низкие показатели по шкалам доверительности общения, взаимопонимания между супругами, а также легкости и терапевтичности общения. Однако при этом необходимо отметить, что к этой группе относятся также семьи, где оба супруга используют в стрессовой ситуации такой копинг, как планирование принятия решения. В процессе исследова-

<sup>5</sup> Bodenmann G. Die Bedeutung von Stress für die Familienentwicklung: Gattungen: Hogrefe, 2000.

<sup>6</sup> Там же.

ния выяснилось, что показатели межличностного общения супругов в таких семьях гораздо выше, чем в семьях, прибегающих к другим идентичным диадическим копинг – стратегиям. Из этого следует, что идентичный диадический копинг может быть как продуктивным, так и непродуктивным.

Семьи с конгруэнтным (31,91 %) и комплементарным (31,91 %) диадическим копингом имеют достаточно высокие (выше среднего) показатели по всем шкалам. Однако при этом показатели психотерапевтичности общения выше в семьях с комплементарным диадическим копингом, чем в семьях, где супруги чаще используют конгруэнтный копинг ( $t = 3,57$ ,  $p < 0,001$ ).

Достаточно низкие показатели взаимопонимания супругов, а также доверительности, легкости и психотерапевтичности их общения были выявлены в семьях с неколониарным диадическим копингом (25,53 %). Причем, супружеские пары, использующие взаимоисключающие способы совладания со стрессом, склонны недооценивать стремление своего партнера прийти к ним на помощь и оказать им посильную психологическую поддержку и помощь. Оценка супругами себя и своего поведения в межличностном взаимодействии значительно превышает оценку поведения своего супруга (и) ( $t = 7,98$ ;  $p < 0,001$ ).

Достоверно значимые различия были обнаружены между семьями, использующими в стрессовой и кризисной ситуации идентичный диадический копинг, и семьями с конгруэнтным копингом по всем шкалам. Те же различия были зафиксированы и между семьями с идентичным и комплементарным копингами. Достоверно значимых различий между семьями с комплементарным и конгруэнтным копингом обнаружено не было, равно как и между супружескими парами, используемыми идентичный непродуктивный и неколониарный диадический копинги.

С целью выявления наличия или отсутствия достоверно значимой связи между особенностями супружеского общения и выбираемыми супругами способами совладания с диадическим стрессом был проведен корреляционный анализ данных показателей. В результате анализа была обнаружена положительная корреляционная связь между показателями психотерапевтичности общения и комплементарным диадическим копингом ( $r^s = 0,64$ ;  $p < 0,01$ ), т.е. чем чаще супруги используют в стрессовых ситуациях комплементарный, взаимодополняющий, основанный на полоролевых различиях копинг, тем психотерапевтичнее протекает процесс общения в семье и тем легче супругам общаться между собой. Шкала психотерапевтичности характеризует, насколько межличностное общение супругов способствует созданию комфортной и интим-

ной атмосферы в семье, насколько межсупружеская коммуникация позволяет обеспечить супругам психологическую защиту и моральную поддержку в трудных жизненных ситуациях. Шкала легкости общения показывает, насколько супругам просто наладить между собой контакт, начать и закончить разговор, насколько свободно чувствуют себя супруги, общаясь друг с другом.<sup>7</sup>

Обнаружена также значимая отрицательная корреляционная связь между показателями частоты использования супругами неколониарного диадического копинга и показателями их сходства во взглядах ( $r^s = - 0,39$ ;  $p < 0,05$ ), легкости ( $r^s = - 0,42$ ;  $p < 0,05$ ) и психотерапевтичности их общения ( $r^s = - 0,48$ ;  $p < 0,05$ ). Чем чаще супруги прибегают к разнонаправленным и несовместимым способам совладания со стрессом, тем сложнее им противостоять психотравмирующему воздействию стрессовой и кризисной ситуации.

Таким образом, супружеские пары, использующие в стрессовой ситуации комплементарный, взаимодополняющий, основанный на разности гендерных ролей копинг, характеризуются высоким уровнем устойчивости к стрессу, который выражается в доверительности, легкости и терапевтичности межсупружеского общения.

Заключительный этап проведенного эмпирического исследования включал в себя анализ частоты использования супругами семей разного уровня функциональной дееспособности того или иного диадического копинга. Так, из 36 семей, характеризующихся низким уровнем функциональной дееспособности, 6 супружеских пар, что составляет 16,66%, в стрессовой и кризисной ситуации прибегают к идентичному диадическому копингу; 14 (38,88 %) – неколониарному, 10 (27,77 %) – к конгруэнтному, и 6 (16,66 %) – к комплементарному.

Во второй группе семей, характеризующихся средним уровнем функциональной дееспособности, 2 (4,76 %) супружеские пары часто используют в ситуациях диадического стресса идентичный диадический копинг; 8 (19,05 %) – неколониарный; 18 (42,86 %) – конгруэнтный; 14 (33,33 %) – комплементарный.

В третьей группе семей с оптимальными взаимоотношениями 2 супружеские пары, что составляет 12,50 %, при решении сложных проблем выбирают идентичный продуктивный диадический способ преодоления стресса, 2 (12,50 %) – неколониарный, 2 (12,50 %) – конгруэнтный, и 10 (62,50 %) – комплементарный.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

<sup>7</sup> Алевина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1987. – № 2. – С. 60 – 72.

1) Степень стрессогенности жизни семей низкого уровня функциональной дееспособности выше, чем степень стрессогенности жизни семей, характеризующихся средним и высоким уровнем функциональной дееспособности. Стрессогенность жизни таких семей увеличивается в связи с более частым, по сравнению с другими семьями, возникновением косвенного диадического стресса. Частота косвенного диадического стресса обусловлена высокой степенью рассогласования супругов в представлении об уровне стрессогенности разных повседневных жизненных событий.

2) Супружеские пары в стрессовой и кризисной ситуации могут использовать идентичный (продуктивный и непродуктивный), конгруэнтный, комплементарный и неколониарный диадические копинги.

3) Чем чаще супружеские пары выбирают комплементарный или идентичный продуктивный диадический копинг, тем выше их уровень устойчивости к стрессу, тем легче им осуществлять поддерживающий процесс в случае прямого и косвенного диадического стресса. Идентичный непродуктивный и неколониарный диадические копинги снижают уровень устойчивости семьи к стрессу.

4) Неколониарный диадический копинг, обусловленный низким уровнем знаний супругов о личности друг друга, равно как и идентичный непродуктивный диадический способ совладания со стрессом во многом препятствуют развитию способности семьи четко и дифференцированно осуществлять свои функции, направленные на взаимное удовлетворение потребностей друг друга.

## FEATURES COPING-STRATEGY OF SPOUSES IN FAMILIES OF DIFFERENT LEVEL OF FUNCTIONAL CAPACITY

© 2009 T.I. Bonkalo<sup>o</sup>

Moscow State Regional Institute of Social Sciences and Humanities

In the article results of empirical research of the realised strategy of behaviour of spouses in crisis and stressful situations are presented. The author reveals types of behaviour of spouses, investigates their influence on the general level of functioning of family system.

Keywords: coping-strategy, functional capacity of the family, identical, complementary coping.

---

<sup>o</sup> Bonkalo Tatyana Ivanovna, Candidate of Pedagogics, Associate Professor of Social Psychology and Pedagogics Department. E-mail: [BonKaLoSerG@yandex.ru](mailto:BonKaLoSerG@yandex.ru)