

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования**

**ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ  
Материалы Международной научно-практической конференции  
18-19 октября 2017 г.**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

**Екатеринбург 2017**

**УДК 159.99:37.015**  
**ББК Ю957.6**  
**П86**

рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *научного* издания (Решение № 733 от 12.12.2017)

**Редакционная коллегия:**

**Н.Н. Васягина**, докт. психол. наук, профессор кафедры психологии образования ФГБОУ ВО УрГПУ;

**Е.А. Казаева**, докт. пед. наук, профессор кафедры психологии образования ФГБОУ ВО УрГПУ.

**П86 Психология семьи в современном мире** [Электронный ресурс] : сборник материалов Международной научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

ISBN 978-5-7186-0951-6

Сборник материалов Международной научно-практической конференции посвящен актуальным вопросам современной психологии семьи, проблемам и перспективам ее развития. В данный выпуск вошли статьи ученых-исследователей, психологов-практиков, учителей, педагогов, студентов, магистрантов и аспирантов психолого-педагогического и педагогического направлений подготовки, раскрывающие сущность обсуждаемой проблемы. Материалы сборника могут быть полезными преподавателям, аспирантам, студентам, работникам системы образования.

**УДК 159.99:37.015**  
**ББК Ю957.6**

ISBN 978-5-7186-0951-6

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2017

## **СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СУПРУГОВ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**Аннотация.** Статья написана по результатам эмпирического исследования совладающего поведения супругов в ситуации нормативного кризиса освоения родительских ролей. Показано, что использование молодыми родителями диадического копинга является ресурсом психологического благополучия и развития семейной системы. Неконструктивное совладающее поведение может стать пусковым механизмом трансформации нормативного семейного кризиса в ненормативный.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, психология семьи, семейные кризисы, супружеские отношения, диадический копинг, совладающее поведение.

*Slepкова Valentina Ivanovna,*

*PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Social and Family Psychology,*

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank*

## **COPING BEHAVIOR OF MARRIED COUPLES AS A RESOURCE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

**Abstract.** The article was written based on the results of the empiric study of married couples in the situations of a normative crisis of mastering the parents roles. It was displayed that using the dyadic coping by the young parents is considered to be the resource of psychological well-being and family system development. Unconstructive coping behavior could be the trigger mechanism of transforming the normative family crisis to a non-normative one.

**Keywords:** psychological well-being, family psychology, family crises, marital relations, dyadic coping, coping behavior.

Изучение совладающего поведения супругов на различных этапах жизненного цикла семьи имеет как научную, так и практическую значимость в свете выявления ресурсов психологического благополучия семьи. Семейная динамика – источник естественных изменений, новообразований, обуславливающих возникновение как нормативных, так и ненормативных кризисов в семейной системе. К нормативным семейным кризисам относятся те трудности, которые с неизбежностью возникают при переходе семьи с одного этапа жизненного цикла на другой. Возникновение проблем связано с теми новыми задачами развития, для решения которых необходимо не только признание естественности проблем, но и осознанный поиск внутрисемейных ресурсов, направленных на их преодоление. Ненормативными, нетипичными кризисами семейной системы становятся трудные события жизненного пути конкретной семьи. Их ненормативность состоит не только в том, что они не встречаются во всех семьях, они уникальны не только по своей нетипичности с точки зрения закономерного развития семейной системы. Ненормативные кризисы отличаются еще и интенсивностью переживаний членов семьи. Как нормативные, так и ненормативные кризисы нарушают стабильность семейной системы, угрожая ее распаду. Дальнейшее, посткризисное функционирование семейной системы зависит от тех способов преодоления, которые используют члены семьи для разрешения проблем. Развитие семьи, рост семейных ресурсов либо дестабилизация отношений связаны с конструктивностью / неконструктивностью со-

владающего поведения членов семьи. В тех случаях, когда семья не справляется с закономерными трудностями в развитии, когда нерешенные проблемы одной стадии жизненного цикла «перетаскиваются» на следующие, нормативный кризис хронифицируется и приобретает ненормативный характер.

Проведенное под нашим руководством эмпирическое исследование кризисных ситуаций в семье, связанных с рождением первого ребёнка построено на допущении, что конструктивное совладающее поведение супругов является ресурсом психологического благополучия молодых родителей [2].

В исследовании приняли участие 35 супружеских пар со стажем супружеской жизни не более 6 лет, имеющих единственного ребёнка в возрасте до 5 месяцев.

Диагностический инструментарий исследования:

«Шкалы психологического благополучия» С. Ryff, (стандартизация русскоязычного варианта Н. Н. Лепешинского) [4];

«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный Т.Л. Крюковой вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера «Coping Inventory for Stressful Situations») [3].

Изучение психологического благополучия супругов проводилось дважды: до момента рождения ребёнка (ретроспективная оценка) и в первые пять месяцев после рождения ребёнка (актуальная оценка).

Наиболее чувствительными к трудностям, связанным с рождением ребенка, оказались женщины. В целом по выборке, количество женщин с высоким уровнем психологического благополучия увеличилось незначительно (с 31,5% до 34,3%), количество женщин со средним уровнем психологического благополучия снизилось существенно (с 51,5% до 28,5%), количество женщин с низким уровнем психологического благополучия увеличилось более чем в 2 раза (с 17% до рождения ребёнка до 37,2% после рождения ребёнка).

Сравнение ретроспективных и актуальных оценок своего психологического состояния по шкалам опросника показало повышение показателей у женщин по шкале «Цель в жизни», снижение – по шкалам «Автономия» и «Управление окружением». Приведенные данные показывают, что появление ребенка придает новый смысл жизни женщины, однако одновременно делает ее зависимой от ребенка и от отношений супруга и ближайших родственников, происходит потеря автономии. Возникают сложности в организации повседневной жизни, сужается сеть межличностных контактов, появляется чувство беспомощности, ощущение утраты способности контроля над происходящими изменениями, растет неудовлетворенность потребности в самореализации, в личностном росте.

Что касается мужчин, выявлена отличающаяся динамика: количество мужчин с низким уровнем психологического благополучия снизилось с 17,1% до 11,3%, у 29,5 % молодых отцов уровень психологического благополучия повысился, у 8,5% – снизился, у 62% существенно не изменился. Обратим внимание на тот факт, что для большинства мужчин характерно повышение уровня психологического благополучия.

Наиболее значимые позитивные изменения произошли в оценках по шкалам «Самопринятие», «Цель в жизни», негативные – «Положительные отношения с другими». Для мужчин новая социальная роль отца повышает его самооценку, позитивно сказывается на принятии себя, развитии самоидентичности. Мужчины гордятся собой. Оцовство становится знаком высокого социального статуса, приводит к переосмыслению жизненных целей. В то же время, вхождение в новую роль сопровождается ощущением изолированности, приводит к фрустрации, нежеланию идти на компромиссы в межличностном взаимодействии

Освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления нового члена семьи традиционно рассматривается как нормативный кризис жизненного цикла семьи [1; 5]. Семья, ожидающая ребёнка, стоит на пороге серьёзных изменений, семейная система становится уязвимой, её функционирование приобретает черты нестабильности. Естественно возникающие трудности в семье, связанные с рождением ребенка, не только по-разному воспринимаются молодыми родителями, но и активизируют у мужчин и женщин разные способы их преодоления.

В совладающем поведении молодых матерей проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный стили занимают доминирующее положение. Проблемно-ориентированный стиль чаще всего выражается в следующих стратегиях: «сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить», «делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации», «решаю, что теперь важнее всего делать», «обдумываю случившееся, и учусь на своих ошибках». Эмоционально-ориентированный стиль представлен стратегиями: «испытываю нервное напряжение», «переживаю, что не могу справиться с ситуацией», «беспокоюсь о том, что я буду делать», «виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации».

Женщинами значительно реже используется стиль, ориентированный на избегание. Женщина, став матерью, ощущает ответственность за жизнь и здоровье ребёнка. Сосредоточенность на новых материнских функциях не позволяет женщине отвлечься или «убежать» от проблемы.

Наиболее часто выбираемым способом совладания с трудностями у мужчин, впервые ставших отцами, является проблемно-ориентированный копинг. Для них характерны включенность, заинтересованность и прямые действия по разрешению проблемы: «лучше распределяю свое время», «делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации», «определяю курс действий и придерживаюсь его», «старюсь вникнуть в ситуацию», «решаю, что теперь важнее всего делать».

Второе место по частоте встречаемости в мужской выборке занимает копинг, ориентированный на избегание. Молодые отцы прибегают к таким стратегиям: «смотрю телевизор», «старюсь больше спать», «иду куда-нибудь перекусить или пообедать», «иду на вечеринку, в компанию», «иду в гости к другу». Это группа мужчин, которые считают уход за новорожденным женским делом, не требующим участия мужчин. Мужчины значительно реже используется эмоционально-ориентированный копинг («испытываю нервное напряжение», «беспокоюсь о том, что я буду делать», «отыгрываюсь на других»).

Анализ совладающего поведения мужчин в кризисной ситуации рождения первого ребенка вывило две разнонаправленные тенденции в динамике психологии отцовства. Появляется новый тип современного отца разделяющего с супругой и принимающего на себя ответственность за решение и поиск оптимальных способов преодоления возникающих трудностей по уходу, воспитанию младенца. Другая группа отцов избегает проблем, считая, что уход за младенцем – женская прерогатива, обнаруживая инфантилизм, психологическую неготовность к освоению новой семейной роли отца.

В рамках исследования получены данные о связи психологического благополучия молодых супругов с используемыми ими стилями преодоления в ситуации кризиса. Выявлены следующие варианты сочетания стилей совладания в супружеских парах: симметричное и несимметричное. Под симметричным сочетанием понимается использование супругами одинаковых ведущих стилей преодоления трудностей, а под несимметричным – различных. В свою очередь, как симметричное, так и несимметричное сочетание стилей совладающего поведения может характеризоваться либо конструктивностью, либо неконструктивностью. Полученные результаты исследования показали, что конструктивное поведение при возникновении трудностей хотя бы одного из родителей становится ресурсом повышения или сохранения высокого уровня психологического благополучия партнеров. Речь идет об освоении супругами диадического копинга (Г. Боденманн, 2000), под которым понимается совместный и согласованный подход супругов к напряжённой ситуации, реакция супружеской пары на стрессовое событие как единой системы. Конструктивное совладающее поведение супругов имеет место в двух случаях: во-первых, при обоюдном использовании партнерами проблемно-ориентированного стиля (симметричный конструктивный копинг); во-вторых, при сочетании эмоционального поведения молодой мамы и проблемно-ориентированного стиля молодого отца (несимметричный конструктивный, комплементарный, супружеский копинг).

Использование супругами диадического копинга позитивно сказывается на психологическом благополучии пары, становится ресурсом развития семейной системы. Молодые родители приобретают опыт совместности проживания и преодоления трудных ситуаций,

что способствует повышению понимания, уважения и доверия друг к другу. Эмоциональный фон семейного функционирования наполняется чувством безопасности и оптимизма. Происходит формирование семейной идентичности.

Неконструктивное поведение молодых родителей проявилось при использовании симметричного неконструктивного копинга (избегание-избегание). Несимметричный неконструктивный копинг встречается при сочетании эмоциональной включенности матери (эмоционально-ориентированный копинг) и самоустранения или избегания мужчины, а также когда оба молодых родителя избегают ответственности при решении проблем. Такая инфантильная позиция одного или обоих партнеров ведет к обидам и недовольству друг другом, к отчуждению в отношениях, пара не справляется с естественными трудностями освоения родительских ролей. Происходит суммирование нерешенных проблем, не накапливается опыт их совместного конструктивного разрешения, семейная идентичность не формируется. Так создаются предпосылки трансформации нормативного семейного кризиса в ненормативный.

**Список использованных источников:**

1. Варга, А. Я. Системная семейная терапия. Краткий лекционный курс. – СПб. : Речь, 2001. – 144 с.
2. Гончарова, С. С., Слепкова, В. И. Совладающее поведение: теория, диагностика и результаты исследований: учеб.-метод. пособие. – Минск : БГПУ, 2010. – 200 с.
3. Крюкова, Т. Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего поведения // Психология и практика : сб. науч. тр. Вып. 1 / отв. ред. В. А. Соловьёва. – Кострома : Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. – С. 70-82.
4. Лепешинский, Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. – 2007. – № 3 (15). – С. 24-37.
5. Минухин, С. Техники семейной терапии. – М. : Класс, 2001. – 304 с. : ил. – (Библиотека психологии и психотерапии).