Гончарова С.С.,
к.психол.н., доцент
Институт психологии БГПУ,
г. Минск, Беларусь
Дицевич Ю.В.,
магистрант,
Институт психологии БГПУ,
г. Минск, Беларусь

СПОСОБЫ КОПИНГА У СУПРУГОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИСТАНЦИИ В БРАКЕ

В статье приводятся результаты эмпирического исследования особенностей способов копинга у супругов в зависимости от их психологической дистанции в браке. В качестве

теоретических оснований исследования выступили: положения о психологической дистанции Ю.В. Курбаткиной и транзактная теория копинга и стресса Р. Лазаруса.

Ключевые слова: психологическая дистанция, способы копинга, супруги, брак.

«Базовым системным качеством супружеских отношений, мерой добровольного приближения одного супруга к другому, определяющим готовность принять («допустить») другого в собственное психологическое пространство является психологическая дистанция (ПД)» [2]. Ю.В. Курбаткина отмечает, что «психологическая дистанция характеризуется шестью измерениями – телесного, вещного, территориального, социальных связей, временных привычек и ценностей. При этом ПД – доступное измерению качество, континуум которого расположен между полюсами симбиоза, слияния, с одной стороны, и отчужденности, изолированности, с другой стороны»[2].

В исследовании приняли участие 36 супружеских пар с разным стажем супружества. В связи со сложной эпидемиологической ситуацией опрос проводился в онлайн режиме. Использовались опросники: «Способы копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптация Е.В. Битюцкой [1]), «Психологическая автобиография» Е.Ю. Коржовой и «Психологическая дистанция в браке» Ю.В. Курбаткиной [2]. Используемая версия «Опросник копинга» насчитывает 9 шкал: планомерное решение проблемы, обращение за поддержкой к социальному окружению, позитивная переоценка, противостояние, самоконтроль, самообвинение, фантазирование и надежда на внешние силы, дистанционирование и уход, избегание. Способы копинга разделены на 2 группы -- проявление действий **или активность,** с одной стороны и **пассивность,** бездействие -- с другой. Так, к пассивному копингу относятся «дистанцирование» и «фантазирование, надежда на внешние силы».

Приоритетными среди используемых способов копинга у супругов в трудных семейных ситуациях, как мужчин, так и женщин, являются «позитивная переоценка» и «решение проблемы». Супруги реже прибегают к «надежде на внешние силы», «дистанцирование» и «социальную поддержку». Статистически значимые различия получены в применении мужчинами и женщинами следующих способов копинга: «планомерное решение проблемы» ($p=0.0056$), «позитивная переоценка» ($p=0.0225$), «дистанцирование» ($p=0.0023$), «уход, избегание» ($p=0.0001$) и «самоконтроль» ($p=0.0005$). Мужчины чаще прибегают к «дистанцированию» как защитному способу преодоления, при котором пытаются забыть ситуацию, уменьшить её значение и не воспринимают ситуацию всерьёз. В сложных семейных ситуациях применяют способы, направленные на избегание проблемы. Отвлечению способствуют такие формы поведения как активный досуг или, наоборот, потребность в отдыхе, развлечения, занятия спортом, а также употребление алкоголя, еды и т.п. Эти способы поведения направлены на переключение внимания мужчин с тревожных мыслей и состояний на другие виды деятельности.

Женщины, значимо чаще применяют усилия, направленные на изменение семейной ситуации, и прибегают к «планомерному решению проблемы»

(используют когнитивные и поведенческие способы). Им помогает в этом «положительная переоценка ситуации», то есть «усилия, направленные на изменение отношения к ситуации, создание положительного образа события, сосредоточение на своем личностном росте» [1]. Для женщин трудные ситуации - путь к самосовершенствованию, которые помогают обрести новые жизненные ценности и убеждения. «Самоконтроль» применяется для сдерживания чувств и эмоций, помогает «не показывать свои переживания» и контролировать их проявление.

Супруги при восприятии событий жизненного пути отмечают большую продуктивность воспроизведения образов прошлого, чем будущего; преобладание позитивных событий над негативными в прошлом и будущем; акцентируют внимание на событиях высокой интенсивности переживания, что соответствует общим закономерностям психологической автобиографии личности. Наиболее часто встречающиеся негативные события разной интенсивности переживания у супругов связаны с семьей (мужем, детьми, родителями, финансами), работой и межличностными отношениями. Наиболее трудно переживаются события, связанные с утратой близких, проблемами со здоровьем, конфликтами в семейной жизни.

Супругам предлагалось сформулировать трудную семейную ситуацию, которая актуальна для них в данный период времени. 30 % опрошенных супругов отметили отсутствие трудностей в настоящем, 16 % - трудную ситуацию, связанную с детьми, около 30 % всех опрошенных отметили трудности в общении и взаимопониманиях, 12,5 % указали наличие финансовых трудностей, 12,5 % сформулировали трудности бытового характера. Мужчинам - супругам оказалось сложнее сформулировать трудную семейную ситуацию, в отличие от женщин. У мужчин и у женщин главные трудности в семье связаны с детьми и отношениями в паре.

Был рассчитан показатель оптимальной психологической дистанции (ПД), который в условиях естественной взаимозависимости в браке представляется той ключевой психологической переменной, которая позволяет поддерживать равновесие между стремлением к слиянию с супругом и отчуждением от него. Количественные данные (процентное распределение) супругов в зависимости от степени близости их психологической дистанции представлены в табл.1.

Таблица 1 – Процентное распределение супругов в зависимости от степени близости психологической дистанции в браке

№	Степень близости ПД	Мужчины (%)	Женщины (%)
1	Отчуждение	13,9	21,6
2	Умеренная дистанция	11,1	22,2
3	Оптимальная дистанция	41,7	27,7
4	Умеренная близость	13,9	21,6
5	Симбиоз	19,4	21,6

Мужчины чаще оценивают уровень психологической дистанции в браке как оптимальный (41,7 %) в отличие от женщин (27,7 %). «Отчуждение» зафиксировано у 13,9

% мужчин и у 21,6 % женщин, в симбиотических отношениях находятся 19,4 % мужчин и 21,6 % женщин.

Зафиксированы слабые корреляционные связи показателей психологической дистанции и показателей способов копинга (рассчитывался критерий Спирмена (табл.2)). В результате «положительная переоценка ситуации» или усилия, направленные на изменение отношения к ситуации, создание положительного субъективного образа события, сосредоточение на своем личностном росте имеют положительную умеренную связь с дистанцией территории (ДТ) – $r=0,234$, $p \leq 0,05$). «Дистанция социальных связей» (ДСС) связана с положительной переоценкой ситуации ($r=0,243$, $p \leq 0,05$) и с «самообвинением» ($r=0,260$, $p \leq 0,05$).

Таблица 2 – Корреляционная матрица способов копинга и показателей психологической дистанции у супругов

Способы копинга	Психологическая дистанция					
	ДФТ	ДТ	ДЛВ	ДВП	ДСС	ДЦ
1.Планомерное решение проблемы	0,192	0,208	0,092	0,158	0,127	0,114
2.Обращение за поддержкой к социальному окружению	0,012	-0,066	- 0,102	0,069	0,113	- 0,108
3.Позитивная переоценка	0,091	**0,234**	- 0,020	0,230	**0,243**	0,034
4.Противостояние	0,139	0,188	0,085	0,181	0,130	0,090
5.Самоконтроль	0,067	0,005	0,135	- 0,016	0,149	0,070
6.Самообвинение	0,202	0,099	0,175	0,170	**0,260**	0,086
7.Фантазирование и надежда на внешние силы	0,075	-0,091	0,047	- 0,041	0,052	- 0,060
8.Дистанционирование	0,078	0,006	0,007	0,131	0,228	0,075
9.Уход, избегание	-0,074	-0,200	- 0,143	- 0,163	0,019	- 0,111

* примечание: ДФТ (Дистанция физического тела), ДТ (Дистанция территории), ДЛВ (Дистанция личных вещей), ДВП (Дистанция временных привычек), ДСС (Дистанция социальных связей), ДЦ (Дистанция ценностей)

Таким образом, мужчины оценивают психологическую дистанцию (ПД) в браке как более оптимальную между слиянием и отчуждением, чем их супруги. Психологическая дистанция в браке связана со способами копинга, в частности, чем ближе дистанция территории между супругами, тем чаще прибегают к положительной переоценке ситуации в сложных семенных ситуациях, а чем ближе дистанция социальных связей, тем чаще супруги используют положительную переоценку и самообвинение.

Список использованной литературы

1. Битюцкая Е. В. Опросник способов копинга : методическое пособие. – М.: ИИУ МГОУ, 2015. – 80 с.

2. Курбаткина, Ю. В. Психологическая дистанция в браке : автореферат дис. ... кандидата психологических наук ... – Москва, 2006. – 26 с.

© Гончарова С.С., Дицевич Ю.В., 2020