

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

ДИАДИЧЕСКИЙ КОПИНГ У СУПРУГОВ С РАЗЛИЧНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИСТАНЦИЕЙ В БРАКЕ

В статье приводятся результаты эмпирического исследования особенностей использования диадического копинга у супругов с различной психологической дистанцией в браке. В качестве теоретических оснований исследования выступили: положения о психологической дистанции Ю.В. Курбаткино и транзактная теория копинга и стресса Р. Лазаруса.

Ключевые слова: психологическая дистанция, копинг, диадический копинг, супруги, брак

«Психологическая дистанция представляет собой психологическое «расстояние» от субъекта до другого человека, в зависимости от которого другой либо допускается в собственное психологическое пространство, либо «отодвигается» до его границ»[2]. Ю.В.Курбаткина отмечает, что «психологическая дистанция в браке характеризуется как доступное измерению качество, континуум которого расположен между полюсами слияния (симбиоза), с одной стороны, и отчужденности, изолированности, с другой. Психологическая дистанция определяется как базовое системное качество семейных отношений, мера сближения одного человека с другим, которая определяет его близость и «допущенность» в психологическое пространство субъекта. Эта близость регулирует общности психологического (семантического, социального, вещного, ценностного, территориального, телесного) опыта» [2].

У каждого существует субъективно комфортный диапазон психологического сближения с супругом – оптимальная психологическая дистанция.

Диадический копинг рассматривается как совместная форма преодоления трудностей супругами. *Симметричное копинг - поведение* партнеров выражается в сходной взаимосвязи использования стратегий совладания. При *комплементарном копинг - поведении* супружеской пары один из партнеров находится в более успешной / адаптивной позиции, чем другой. При этом виде поведения один из партнеров выполняет «защитную буферизацию», что включает попытки позитивного настроения партнера на преодоление трудностей, готовность взять на себя ответственность за решение проблемы.

В исследовании приняли участие 36 супружеских пар от 24 до 49 лет с разным стажем брака. Опрос проводился в онлайн режиме с использованием опросников «Способы копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Е.В. Битюцкой [1] и «Психологическая дистанция в браке» Ю.В. Курбаткиной[2].

«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 «дистанционирование» и «фантазирование, надежда на внешние силы», остальные способы – к активному.

В начале опросника супругам предлагалось сформулировать трудную семейную ситуацию, которая актуальна для них в данный период времени. Из 72 человек 21 респондент заполнил эту графу следующим образом: актуальных трудностей в семейной жизни «сейчас нет» (что составляет около 30 % всех опрошенных), 12 человек сформулировали трудную ситуацию, связанную с детьми (16 %), 21 опрошенный – актуальные трудности в общении и взаимопонимании (30 %), 9 человек указали наличие финансовых трудностей (12,5 %), 9 человек сформулировали трудности бытового характера (12,5 %) . 18 пар указали различные трудности, 13 пар сформулировали одинаковые трудные семейные ситуации в паре, в 5 парах оба (и муж, и жена) указали, что актуальных трудностей на данный момент нет. Таким образом, у 18 пар трудные семейные ситуации (или их отсутствие) совпадают, у оставшихся 18 – различны.

Целью исследования являлась эмпирическая проверка нашего основного предположения о том, что психологическая дистанция в браке, являясь базовой системной характеристикой супружеских отношений, влияет на выбор способов преодоления трудных жизненных ситуаций. Следует учитывать, что «психологическая дистанция нелинейно зависит от стажа брака, проходя нормативные этапы симбиотической близости, отдаления и повторного сближения»[2].

Используя χ^2 - критерия Пирсона были установлены схожести и отличия в интенсивности использования у супругов таких, как «*планомерное решение проблемы*» ($\chi^2=9,00$, $df=2$, $p=0,01111$) и «*позитивная переоценка*» ($\chi^2=6,39$, $df=2$, $p=0,04084$). Исследование выявило, что у всех супружеских пар, независимо от показателей психологической дистанции в браке, наблюдается симметричное копинг - поведение при выборе этих способов копинга. Комплементарно в парах с оптимальной психологической дистанцией эти копинг - стратегии используются женами, а в парах с другими комбинациями психологической дистанции в браке – мужьями.

Были установлены схожести и отличия по интенсивности использования у супругов с различной психологической дистанцией в браке такого способа копинга, как «*уход, избегание*» ($\chi^2=14,32$, $df=4$, $p=0,00634$). Нами выявлена его одинаковая интенсивность использования у супругов в парах с оптимальной психологической дистанцией (81,25 %) и в группе, где присутствует «отчуждение» (73,33 %). Жены в парах, где хотя бы один из супругов дистанцируется, интенсивнее используют данный вид копинга (20 %). Симметричное копинг - поведение при использовании данного способа копинга в парах, где хотя бы один из супругов стремится к слиянию, не выявлено (0 %). Супруги выбирают данную копинг - стратегию комплементарно (мужья - 60 %, женщины - 40 %).

На уровне тенденции к статистической значимости были установлены схожести и отличия в интенсивности использования у супругов с различной психологической дистанцией в браке копинг - стратегии «*фантазирование и надежда на внешние силы*»

($\chi^2=7,79$, $df=4$, $p=0,09962$). Этот копинг используется с одинаковой интенсивностью в парах, где у супругов психологическая дистанция совпадает в слиянии или отчуждении. При оптимальной психологической дистанции в браке этот способ преодоления трудностей используется одинаково интенсивно у 87,5 % пар. Комплементарное поведение при выборе этого способа копинга наблюдается у мужчин (12,5 %). Что касается группы испытуемых с несовпадением психологической дистанции в браке, то симметричные показатели наблюдаются лишь у половины респондентов (53,3 %), к выбору копинг - стратегии «*фантазирование и надежда на внешние силы*» комплементарная тенденция у жен наблюдается в 20 %, у мужей – в 26,6 %.

Выявленная нами взаимосвязь психологической дистанции в браке и диадического копинг - поведения у супругов, демонстрирует, что при оптимальной психологической дистанции в браке:

- Супруги симметрично используют копинг - стратегии «уход, избегание», «плановое решение проблемы», «позитивная переоценка»;

- Жены прилагают больше усилий, направленных на изменение ситуации и склонны к положительной переоценке ситуации больше, чем мужья.

У жен выявлена склонность интенсивнее избегать решения проблем, используя способы поведения направлены на переключение внимания с тревожных мыслей и состояний, связанных со сложившейся трудной ситуацией, на другие виды деятельности, если психологическая дистанция в браке находится на полюсе «отчуждение». В паре, где хотя бы один из супругов стремиться к слиянию, комплементарное копинг - поведение наблюдается у мужей, они интенсивнее переключают внимание на другие дела, «глушат» проблемы алкоголем, компьютерными играми и предпринимают другие действия, помогающие отвлечься от ситуации.

В парах с неоптимальной психологической дистанцией в браке, где психологическое пространство уплотнено (симбиоз) или отдалено (отчуждение), мужья прилагают больше усилий, направленных на изменение ситуации и склонны к положительной переоценке больше, чем жены.

Если дистанция в паре не является оптимальной, то есть либо наблюдается симбиоз - слишком сильная зависимость от партнера, либо партнеры слишком отчуждены и отстранены в браке, то с одинаковой интенсивностью в таких парах и у жён, и у мужей наблюдается тенденция к перекладыванию ответственности за происходящее на внешние силы: судьбу, высшие силы, чудо. Симметрически используется пассивный, деструктивный копинг «*Фантазирование и надежда на внешние силы*», который характеризуется желанием, чтобы проблема разрешилась без собственных усилий.

И мужья, и жены вне зависимости от психологической дистанции в браке с одинаковой интенсивностью склонны решать проблемы планомерно и переоценивать трудные ситуации с позитивной стороны.

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.

© Дицевич Ю.В., Гончарова С.С., 2021