

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЯХ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ БРАКА

Аннотация. *Анализируются результаты эмпирического исследования, проведенного на выборке из 84 супружеских пар с разным стажем брака (1–3 года; 4–10 лет и 12–20 лет) с целью выяснения применяемых супругами копинг-стратегий на этих стажевых отрезках брака. Установлено, что с увеличением стажа семейной жизни выбор копинг-стратегий меняется. Семьи со стажем семейной жизни 1–3 года и 4–10 лет используют преимущественно проблемно-ориентированный копинг, а семьи со стажем 12–20 лет – в основном эмоционально-ориентированный копинг, но при этом имеют в своем «копинговом репертуаре» копинг-стратегии, включая копинг, ориентированный на избегание. С увеличением стажа семейной жизни снижается востребованность адаптивных стилей когнитивной копинг-стратегии, а востребованность адаптивных эмоциональных копинг-стратегий остается на прежнем уровне. Наиболее востребованным стилем эмоциональной копинг-стратегии на всех отрезках семейной жизни является оптимизм – копинг-стиль, основанный на уверенности в наличии выхода из любой, даже самой сложной ситуации.*

Ключевые слова: *копинг; копинг-стратегия; копинговый стиль; проблемно-ориентированный копинг; эмоционально-ориентированный копинг; когнитивные стили копинга; эмоциональные стили копинга; поведенческие стили копинга; адаптивные стили копинга; неадаптивные стили копинга.*

Abstract. *The empirical research of the 84 couples with the different duration of their marriage (1–3, 4–10 and 12–20 years) is described in the article. The purpose of research was to investigate the coping strategies on the different periods of the marriage. It was observed that the coping strategies that spouses choose varies in dependence of the marriage duration. Families with 1–3 and 4–10 years of their marriage choose problem-oriented coping. Families with 12–20 years marriage choose emotionally-oriented coping, but they use three coping strategies including coping oriented on escaping from the problems. As the marriage duration increases the adaptive cognitive coping becomes less used. At the same time the emotional oriented coping is used with equal frequency. Optimism is the most often used style of emotional oriented coping in every period of marriage.*

Keywords: *coping; coping strategies; coping style; problem-oriented coping; emotional-oriented coping; cognitive coping style; emotional coping style; behavior coping style; adaptive coping; non-adaptive coping.*

Супружеские конфликты – одна из причин нестабильности российских семей

Одна из важнейших функций семьи – обеспечение адаптации человека к социальным переменам. Именно поэтому в настоящее время – время глобальных социально-экономических трансформаций – особое значение приобретает качество семейных отношений, наличие у супругов взаимопонимания и взаимной поддержки. Однако сложность современных социальных процессов, отражаясь в пространстве семьи, приводит к широкому распространению семейных конфликтов, которые нарушают привычный уклад жизнедеятельности, вызывают эмоциональную нестабильность членов семьи, мешают полноценному исполнению их социальных и семейных ролей. Исследования показали, что в настоящее время конфликты происходят почти в 80% семей. Оставшиеся 20% семей констатируют наличие ссор по различным поводам.

Изучение копинг-стратегий – важное и актуальное направление исследований в психологии семьи

До настоящего времени изучение копинг-стратегий увязывалось либо с различными характеристиками семейных отношений (такими, как удовлетворенность супругами браком, например [1]), либо с конкретными этапами жизненного цикла семьи (ожидание ребенка [2], рождение второго ребенка [3], развод [4]). Детально и содержательного рассмотрения способов разрешения супружеских конфликтов в зависимости от продолжительности брака не проводилось. Это обуславливает актуальность темы проведенного нами исследования стратегий поведения супругов в конфликтных ситуациях и того, как эти стратегии меняются в зависимости от стажа семейной жизни.

Выборка эмпирического исследования

В исследовании приняли участие 84 супружеские пары. Из них 28 пар со стажем семейной жизни от 1 года до 3 лет, 27 пар со стажем семейной жизни от 4 до 10 лет и 29 пар со стажем семейной жизни от 12 до 20 лет. В изучаемой выборке вне зависимости от стажа брака преобладают люди с высшим образованием. Во всех семьях есть дети.

Разделение выборки на группы с продолжительностью брака 1–3 года, 4–10 лет и 12–20 лет обусловлено литературными данными о том, что именно эти периоды в развитии семьи характеризуются значительными изменениями в задачах, решаемых семьей, что приводит к изменениям содержательного наполнения семейных ролей и, соответственно, к увеличению потенциально конфликтных ситуаций [5; 6].

Классификация семейных конфликтов

К настоящему времени в психологической литературе семейные конфликты разделяются на две большие группы – *внешние* (обусловленные влиянием на супру-

жеские отношения внешних условий) и *внутренние* (обусловленные личностными качествами супругов и особенностями внутрисемейных отношений) [7].

«Внешние» конфликты могут быть вызваны стрессами как на макроуровне (социально-экономическая и политическая нестабильность, неустойчивость рынка труда, угрозы экологических и техногенных катастроф), так и на микроуровне (низкий уровень жизни семьи, неуверенность супругов в завтрашнем дне, потеря источника заработков, уход из жизни родственников и пр.) [8].

«Внутренние» конфликты – это либо результат незнания супругами ожиданий друг друга от брака и семейной жизни в целом, либо следствие невозможности реализации этих ожиданий, а также нежелания соответствовать ожиданиям партнера. «Внутренние» конфликты порождаются отсутствием стремления удовлетворять те или иные потребности друг друга, а также несовместимостью характеров и личностных качеств супругов.

Копинг-стратегии – ведущий механизм психологической защитной активности семьи

Ведущим механизмом в психологической защитной активности семьи выступает семейное совладание. От выбора каждым из супругов копинг-стратегии, объединяющей когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии поведения в конфликте, зависит, каким образом разрешится семейный конфликт. Правильный выбор копинг-стратегии способствует сохранению, восстановлению и (или) контролю семейной целостности и последующему развитию семейных отношений.

В работах зарубежных и отечественных исследователей (Р. Лазарус и С. Фолкман, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куптяк и др.) выделяются три копинг-стратегии, используемые для разрешения семейных конфликтов: проблемно-ориентированный копинг; эмоционально-ориентированный копинг и избегающий способ совладания с конфликтной ситуацией [9–11].

Проблемно-ориентированный копинг

Проблемно-ориентированный копинг может включать в себя как агрессивные межличностные усилия, направленные на изменение ситуации, так и холодные, рациональные, преднамеренные усилия, направленные на разрешение проблемы.

Эмоционально-ориентированный копинг

Эмоционально-ориентированный копинг подразумевает эмоциональное дистанцирование и самоконтроль; он ориентирован на мысли, чувства и действия человека, которые могут снизить физическое и психологическое давление стрессора, и, в первую очередь, на поиск социальной поддержки.

Избегающий способ совладания с конфликтной ситуацией

Избегающий способ совладания с конфликтной ситуацией заключается в стремлении человека, находящегося в конфликтной ситуации, избежать как самой проблемы, так и ее разрешения и выражается в сознательном подавлении стрессогенных мыслей, направленных на проблемную ситуацию [11].

Американский исследователь копинг-стратегий Э. Хейм, изучавший копинг-поведение онкологических больных, сгруппировал копинг-стратегии в копинговые стили, отражающие адаптивные (благоприятные), относительно адаптивные и неадаптивные (неблагоприятные) аспекты копинга [12].

Прямые попытки человека справиться с проблемной ситуацией

Адаптивные копинг-механизмы представляют прямые попытки человека справиться с проблемной ситуацией с помощью других людей или без нее. Неадаптивные копинг-механизмы предполагают использование человеком непродуктивных стратегий при решении проблемной ситуации.

«В целом, – писал Э. Хейм, – удивительно, как характерно действует благоприятный, адаптивный фактор копинг-поведения в смысле трех различаемых нами параметров (действие, познание и эмоциональные переработки) – прежде всего благодаря активному действию, и, наоборот, неблагоприятный, неадаптивный фактор, благодаря эмоциональным диссонансам. Важным фактором является степень гибкости, или спектр форм преодоления, находящихся в распоряжении индивида для благоприятного преодоления стресса» (цит. по: [12]).

Психодиагностические методы эмпирического исследования

Исходя из данных теоретического анализа литературы по исследуемой проблеме, в качестве психодиагностических методов исследования нами были выбраны: *Методика многомерного измерения копинга CISS (Coping Inventory for Stressful Situation)*, разработанная в 1990 г. канадскими специалистами в области психологии здоровья и клинической психологии Н.С. Эндлером и Д.А. Паркером (в переводе и адаптации Т.Л. Крюковой) [13]; опросник «Психологическая диагностика копинг-механизмов» Э. Хейма [14].

Выбранные методики позволяют получить большой объем информации и, помимо использования трех основных копинг-стилей (проблемно-ориентированного, эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание), определяют формы активного копинга (*когнитивные*: игнорирование, смирение, диссимиляция, сохранение самообладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, прида-

Динамика количества семейных конфликтов, по субъективной оценке супругов

Ведущие копинг-стратегии супружеских пар с разным стажем семейной жизни

К концу первого десятилетия семейного стажа у супругов накапливается амбивалентный опыт

ние смысла и установка собственной ценности; *эмоциональные*: протест, эмоциональная разрядка, подавление эмоций, оптимизм, пассивная кооперация, покорность, самообвинение, агрессивность; *поведенческие*: альтруизм, отвлечение, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, отступление, сотрудничество и обращение).

Проведенное исследование показало, что, по субъективной оценке супругов, с возрастанием стажа брака количество конфликтов в семье растет. Пользуясь предложенной шкалой оценки частоты конфликтов (очень редко; редко; иногда; часто; очень часто), семьи с минимальным стажем брака оценивали частоту конфликтов как «очень редко» и «редко», а в парах с максимальным стажем брака преобладали оценки «иногда» и «часто».

При этом по мере увеличения стажа семейной жизни выбор копинг-стратегий изменяется. Так, семьи со стажем семейной жизни 1–3 года и 4–10 лет используют преимущественно проблемно-ориентированный копинг, для которого характерна ориентация каждого из участников конфликта на сотрудничество и рациональное решение проблемной ситуации.

А пары, состоящие в браке 12–20 лет, используют преимущественно эмоционально-ориентированный копинг разрешения конфликтной ситуации, который подразумевает ориентацию каждого из участников конфликта на собственные переживания и отстаивание своих позиций. При этом такие семьи более разнообразны в выборе копинг-стратегий по сравнению с парами с меньшим стажем брака. Они используют все три стратегии: несмотря на преимущественный выбор эмоционально-ориентированного копинга, в их «репертуаре» средств разрешения конфликтных ситуаций присутствуют и проблемно-ориентированный копинг, и копинг, ориентированный на избегание.

Это свидетельствует о том, что к 12 годам семейного стажа у супругов, с одной стороны, накапливается опыт разрешения конфликтов, что повышает их «техническую вооруженность», и они более свободны в выборе психологических средств выхода из конфликтных ситуаций. А с другой стороны, у них накапливается и груз разочарований от того, что в ранние годы брака разумные, с включением рационального анализа, попытки найти наиболее логичный и обоюдоприемлемый выход из конфликтов часто не приводили к успеху, выводя конфликт в эмоциональную стадию. Поэтому с течением времени эмоционально-ориентированная копинг-

Частота выбора разных стилей в когнитивной копинг-стратегии супругами с разным стажем семейной жизни

Семья со стажем 1–3 года

стратегия вышла на первый план, заняв место проблемно-ориентированного копинга.

Изучение частоты выбора разных стилей в когнитивной копинг-стратегии показало:

1 – у семей со стажем 1–3 года наиболее востребованным стилем когнитивной копинг-стратегии является *проблемный анализ* – форма когнитивной копинг-стратегии, направленная на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них с сопутствующим анализу повышением самоконтроля, укреплением веры в собственные ресурсы в преодолении трудной ситуации. Второй по степени востребованности – копинг-стиль *сохранение самообладания* – предполагает включение человеком способности сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно и взвешенно в трудных ситуациях, стремясь не показывать свои трудности другим людям;

Семья со стажем 4–10 лет

– у семей со стажем брака 4–10 лет наиболее востребованы три стиля когнитивной копинг-стратегии: *сохранение самообладания*, *проблемный анализ* (что наблюдалось и у более молодых семей, с 1–3 годами стажа брака) и *придание смысла* – форма когнитивной копинг-стратегии, направленная на придание особого смысла самой конфликтной ситуации и поиску выхода из нее;

Семья со стажем 12–20 лет

– у семей со стажем брака 12–20 лет в тройку наиболее востребованных стилей когнитивной копинг-стратегии входят: *смирение*, предполагающее принятие конфликта как чего-то неизбежного, *проблемный анализ* и *растерянность* – пассивная форма когнитивной копинг-стратегии, состоящая в отказе разрешать конфликтную ситуацию и базирующаяся на непонимании в сочетании с удивлением или страхом.

Таким образом, копинг-стиль «проблемный анализ» присутствует у семей на всех стажевых отрезках, однако с увеличением стажа брака востребованность этого стиля уменьшается.

В целом с ростом стажа семейной жизни снижается востребованность адаптивных стилей когнитивной копинг-стратегии при разрешении конфликтов, так что у семей со стажем брака 12–20 лет наиболее востребованными остаются неадаптивные стили когнитивной копинг-стратегии.

Изучение частоты выбора разных стилей в эмоциональной копинг-стратегии

Изучение частоты выбора разных стилей в эмоциональной копинг-стратегии показало, что вне зависимости от стажа брака семьи не выбирают для разрешения конфликтов такие стили эмоциональной копинг-стратегии, как *покорность* и *самообвинение*. Крайне

редко выбирают стили эмоциональной копинг-стратегии «протест», «эмоциональная разрядка», «подавление эмоций», «пассивная кооперация» и «агрессивность». Самым востребованным стилем эмоциональной копинг-стратегии на всех стажевых отрезках семейной жизни является *оптимизм* – копинг-стиль, основанный на уверенности в наличии выхода из любой, даже самой сложной ситуации.

При этом, также вне зависимости от стажа брака, семьи предпочитают пользоваться адаптивными стилями эмоциональной копинг-стратегии.

Что касается частоты выбора семьями с разным стажем брака разных стилей *поведенческой* копинг-стратегии, то исследование показало, что:

- семьи со стажем брака от 1–3 лет и 4–10 лет выбирают преимущественно три стиля поведенческой копинг-стратегии: *отвлечение* – форма поведенческой копинг-стратегии, при которой используется уход от решения проблемы в форме обращения к какому-либо иному поведению (физическая активность, общение и т.п.); *отступление* – форма поведенческой копинг-стратегии, при которой личность стремится уйти от интерперсональных контактов и отказывается от решения проблемы, и *сотрудничество*;

- семьи со стажем 12–20 лет используют преимущественно четыре стиля поведенческой копинг-стратегии: *отвлечение*, *отступление*, *сотрудничество* и *компенсацию* – форму поведенческой копинг-стратегии, предполагающую временный уход от решения проблем при помощи алкоголя или лекарственных средств.

Наименее востребованным стилем поведенческой копинг-стратегии является *конструктивная активность* – форма поведенческой копинг-стратегии, предполагающая разрешение проблемной ситуации при помощи погружения в любимое дело, путешествия и исполнения своих заветных желаний. Будучи минимально востребованной в молодых парах, с увеличением стажа она вообще устраняется из репертуара используемых семьей стилей при разрешении семейных конфликтов.

Далее нами была изучена степень удовлетворенности супругами браком в зависимости от выбираемых ими копинг-стратегий. Наличие этой части исследования обусловлено тем, что именно степень удовлетворенности супругами браком рассматривается семейными психологами как основная предпосылка для стабильности брака.

Частота выбора разных стилей в поведенческой копинг-стратегии супругами с разным стажем семейной жизни

«Конструктивная активность» – наименее востребованный стиль поведенческой копинг-стратегии

Удовлетворенность супругами браком в зависимости от выбираемых ими копинг-стратегий

Оказалось, что для семей со стажем 1–3 года и 4–10 лет существует взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выбором семьей проблемно-ориентированного копинга: чем выше удовлетворенность браком, тем выше показатели проблемно-ориентированного копинга в разрешении конфликтов. А для семей со стажем 12–20 лет существует взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выбором семьей эмоционально-ориентированного копинга: чем ниже удовлетворенность браком, тем выше показатели эмоционально-ориентированного копинга в разрешении конфликтов.

По мере увеличения длительности брака вариативность копинг-стратегий возрастает

Было установлено, что семьи по мере увеличения длительности брака меняют избираемые в конфликтных ситуациях копинг-стратегии и присущие им копинг-стили. Если в начальные периоды семейной жизни супруги еще не утратили веру в способность договариваться друг с другом и используют преимущественно проблемно-ориентированный копинг, то с нарастанием числа обид, вызванных предыдущими конфликтами, семьи со стажем брака 12–20 лет чаще приходят к эмоционально-ориентированному копингу, когда каждый из участников конфликта сфокусирован на собственных переживаниях и отстаивании своих позиций.

Полученные результаты могут быть использованы в практической работе семейных психологов

Проведенное детальное рассмотрение способов разрешения супружеских конфликтов в современной семье и полученные данные могут быть использованы в практической работе семейных психологов при консультировании семей с проблемами супружеских конфликтов с целью стабилизации брака.

1. *Калинина Н.В.* Стратегии поведения брачных партнеров с различной степенью удовлетворенности браком в трудных жизненных ситуациях // *Современные проблемы науки и образования.* – 2012. – № 2. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5760> (дата обращения: 27.11.2017).

2. *Ветрова И.И., Ковалева Ю.В.* Копинг-стратегии в семье в период ожидания ребенка // *Материалы конференции «Психология XXI века».* – СПб., 2007.

3. *Степанова Н.В.* Психоэмоциональное состояние и копинг-стратегии разведенных людей // *Студенческий научный форум-2015: материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции.* – URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1087/8228>

4. *Калугина Е.Л.* Совладающее поведение супругов после рождения в семье второго ребенка: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. – Кострома, 2012.

5. *Трунов Д.Г.* Психологическое консультирование кризисных состояний: методическое пособие. – Пермь, 2007.

6. *Кратохвил С.* Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. – М., 1991.

7. *Нартова-Бочавер С.К.* “Coping behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.

8. *Набиуллина Р. Р.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 2003.

9. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. – М., 2007.

10. *Lazarus R., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. – New York, 1984.

11. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004.

12. Стресс, выгорание и совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М., 2011.

13. *Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.

14. Практикум по психологии состояний: учеб. пособие / под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб., 2004.

REFERENCES

1. Kalinina N.V. Strategii povedeniya brachnykh partnerov s razlichnoj stepen'yu udovletvorennosti brakom v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh. In: *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2012. No. 2. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5760> (accessed: 27 November 2017) (in Russian).

2. Vetrova I.I., Kovaleva Yu.V. Koping-strategii v sem'e v period ozhidaniya rebenka. In: *Psikhologiya XXI veka: materialy konferentsii*. St. Petersburg, 2007 (in Russian).

3. Stepanova N.V. Psikhoemotsional'noe sostoyanie i koping-strategii razvedennykh lyudej. In: *Studencheskiy nauchnyj forum-2015: materialy VII Mezhdunarodnoj studencheskoj elektronnoj nauchnoj konferentsii*. URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1087/8228> (in Russian).

4. Kalugina E.L. *Sovladayushchee povedenie suprugov posle rozhdeniya v sem'e vtorogo rebenka*. Extended abstract of PhD dissertation (Psychology): 19.00.05. Kostroma, 2012 (in Russian).
 5. Trunov D.G. *Psikhologicheskoe konsul'tirovanie krizisnykh sostoyanij*. Perm', 2007 (in Russian).
 6. Kratokhvil S. *Psikhoterapiya semejno-seksual'nykh disgarmonij*. Moscow, 1991 (in Russian).
 7. Nartova-Bochaver S.K. "Coping behavior" v sisteme ponyatij psikhologii lichnosti. In: *Psikhologicheskij zhurnal*, 1997, no. 5, pp. 20–30 (in Russian).
 8. Nabiullina R. R. *Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity i sovladaniya so stressom (opredelenie, struktura, funktsii, vidy, psikhoterapevticheskaya korrektsiya)*. Kazan', 2003 (in Russian).
 9. *Psikhologiya adaptatsii i sotsial'naya sreda: sovremennye podkhody, problemy, perspektivy*. Moscow, 2007 (in Russian).
 10. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York, 1984 .
 11. Kryukova T.L. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya*. Kostroma, 2004 (in Russian).
 12. *Stress, vygoranie i sovladanie v sovremennom kontekste*. Pod red. A.L. Zhuravleva, E.A. Sergienko. Moscow, 2011 (in Russian).
 13. Kryukova T.L., Kuftyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ). In: *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 2007, no. 3, pp. 93–112 (in Russian).
 14. *Praktikum po psikhologii sostoyanij*. Pod red. prof. O.A. Prokhorova. St. Petersburg, 2004 (in Russian).
-