

## Условия психологического благополучия юношей и девушек в ситуации семейного кризиса

Н. Г. НОВАК

В статье представлены результаты изучения психологического благополучия юношей и девушек, переживших семейный кризис, а также описаны социально-психологические переменные, связанные с показателем психологического благополучия респондентов.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, жизненное событие, семейный кризис, отношение, ранжирование, респондент, интервью, социальная компетентность.

The article describes the results of young boys' and girls' psychological well-being studying, who have endured family crisis, also the social and psychological variables connected with an indicator of respondents' psychological well-being are described there.

**Keywords:** psychological well-being, life event, family crisis, attitude, ranging, respondent, interview, social competence.

Каждый человек в своей жизни может столкнуться с событиями особого рода, которые С. Л. Рубинштейн характеризовал как «узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека» [1, с. 643]. В такие моменты субъекту приходится делать выбор, во многом определяющий его будущее, поскольку столкновение с таким событием – это своего рода ситуация самоопределения, инициирующая изменчивость и развитие личности. Речь идет о жизненно значимых событиях. Событие является для человека жизненно значимым в том случае, когда его свершение затрагивает центральные аспекты личности (образ «Я», представления о себе), действует на них разрушающе и заставляет личность изменить их. В противном случае событие не является жизненно важным, значимым, независимо от того, насколько оно эмоционально тягостно.

В качестве осознаваемых индикаторов субъективной значимости жизненного события могут выступать: актуализация жизненного замысла или, напротив, ощущение бессмысленности жизни, потребность в активизации процессов переосмысления прожитых этапов жизненного пути, их переоценка или необходимость поиска новых способов решения, стремление изменить себя, свою жизнь, пересмотр ценностей, трансформация целей и т. п. Механизмом, обеспечивающим реализацию данных процессов, является деятельность переживания. Ф. Е. Василюк определяет переживание как особую внутреннюю деятельность по перестройке психологического мира личности, общей целью которой является повышение осмысленности жизни. По мнению ученого, основной задачей этой деятельности является «достижение смыслового соответствия сознания и бытия, что в отнесенности к бытию суть обеспечение его смыслом, а в отнесенности к сознанию – смысловое принятие им бытия» [2, с. 27]. В некоторых случаях значимое событие переживается личностью как ситуация невозможности реализации замысла жизни и приводит к кризису.

Любой кризис содержит как позитивный, так и негативный компонент. Негативная составляющая заключается в загруженности неразрешенными проблемами, чувстве безнадежности, беспомощности, переживании жизни как «тупика». Но кризис – это и возможность изменения, перехода на новую ступень развития личности, источник силы и в этом его позитивный аспект. Для психолога важно понять, от чего зависит выбор одного из этих направлений? Благодаря или вопреки чему человек, столкнувшись с кризисом, выберет тот путь, который позволит ему не только выжить, но и сохранить способность к позитивному функционированию?

Цель нашего исследования – изучение психологического благополучия юношей и девушек, переживших семейный кризис. На первом этапе исследования проведена диагностика психологического благополучия юношей и девушек, переживших семейный кризис, с использованием опросника «Шкалы психологического благополучия» («Ryff's Psychological Well-Being Scale») [3]. Задачей второго этапа исследования являлось выявление социально-психологических переменных, связанных с психологическим благополучием юношей и девушек, переживших семейный кризис (метод полуструктурированного интервью). В выборку вошли 120 студентов (51 юноша и 69 девушек) в возрасте от 17 до 25 лет. Средний возраст испытуемых – 19,7 лет.

Среди современных концепций психологического благополучия наиболее обоснованной является модель К. Рифф. Согласно данной концепции, психологическое благополучие определяется как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цели в жизни, позитивные отношения с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [3, с. 721]. Высокие показатели в рамках структурных компонентов означают сформированность позитивного отношения к себе и своему прошлому, осознание и принятие разных сторон своего Я; наличие способности получать удовлетворение от теплых, доверительных отношений с окружающими и проявления заботы о благополучии других, способность к эмпатии. Также это говорит и об уровне самоопределения, независимости, способности противостоять социальному давлению и проявлять независимость суждений, о высокой саморегуляции поведения и компетентности. Высокий уровень психологического благополучия связан с возможностью самореализации, характеризуется наличием жизненных целей и убеждений, жизненного смысла, что позволяет испытывать чувство осмысленности своего прошлого и настоящего, открытости новому опыту, ощущать перспективы личностного и профессионального роста, расширять горизонты самопознания и самоэффективности. Каждый из шести компонентов психологического благополучия, являясь аспектом позитивного функционирования личности, может достигать разной степени выраженности, тем самым, определяя уникальную структуру и интегральный показатель психологического благополучия отдельного человека. Так, устойчивость и качество отношения к себе и к другим определяют возможность автономности и социальной компетентности личности. Позитивные отношения способствуют осознанию целей и смысла существования, что является условием самоактуализации и стремления к личностному росту.

Рассмотрим структуру психологического благополучия юношей и девушек, столкнувшихся с семейным кризисом. На основе индивидуальных показателей по шкалам опросника были вычислены усредненные характеристики по выборке (среднее арифметическое значение). Выявлено, что среднее арифметическое значение по всем шкалам находится в области высоких значений (от 55 до 65). В соответствии с величиной среднего арифметического каждой шкале был присвоен тот или иной ранг. В результате ранжирования оказалось, что в структуре психологического благополучия юношей и девушек, столкнувшихся с ненормативными семейными кризисами, наибольший вес имеют параметры: «Личностный рост», «Положительные отношения с другими», «Цели в жизни». Следовательно, психологическое благополучие юношей и девушек, переживших семейный кризис, по большей мере достигается путем стремления к самосовершенствованию и самореализации, связано с потребностью в осмысленности и направленности жизни, способностью к формированию теплых и доверительных отношений, использованию ресурсов социальной сети поддержки.

Также структура психологического благополучия анализировалась с учетом пола респондентов (метод однофакторного дисперсионного анализа). Были обнаружены различия по половому признаку относительно шкалы «Положительные отношения с другими» ( $F=9,775$ ;  $p=0,002$ ): у девушек показатель по данной шкале выше, чем у юношей. Это свидетельствует о том, что в среднем девушки по сравнению с парнями более удовлетворены характером отношений с окружающими, более доверчивы, в большей степени способны заботиться о благополучии других, сопереживать, уступать, допускают привязанности и близкие отношения.

Относительно остальных шкал и общего индекса психологического благополучия значимых различий по половому признаку не выявлено.

В ходе интервью респондентам было предложено обозначить наиболее значимые события, существенно отразившиеся на их жизни. Было выявлено, что большинство такого рода событий были связаны с семьей: вынужденная разлука с родителями (нахождение в больнице, проживание у родственников и т. п.), помещение в интернат, рождение брата/сестры, развод родителей, смерть члена семьи, негативные события, обусловленные алкоголизмом родителя(ей). Кроме семейных, к значимым событиям жизни респонденты отнесли негативные события, связанные со школой (конфликты с учителями, одноклассниками, «бойкот»), сексуальное насилие, клиническую смерть и др. В ряде случаев имело место сочетание кризисных событий. Наше исследование было направлено на анализ опыта переживания респондентами тех кризисных событий, которые в выборке исследования встречались наиболее часто (т. к. частота встречаемости остальных не позволяет сделать статистически достоверные выводы), а именно: смерть близкого родственника (47,5%), развод родителей (44%), совместное проживание, «со-бытие» с пьющим родителем (61%). Данные типы кризисных событий относятся к категории «семейный кризис». Семейный кризис – это состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических процессов, приводящих к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения [4, с. 92]. Семейный кризис связан с неспособностью семьи восстановить стабильное состояние в ситуации постоянного давления тех условий, факторов, которые изменяют семейную структуру и способы взаимодействия членов семьи [4; 5].

При изучении психологического благополучия юношей и девушек, переживших семейный кризис, была выявлена неоднозначная тенденция (5% уровень значимости): с увеличением количества кризисных событий на жизненном пути респондента растут показатели по шкалам «Личностный рост» и «Цели жизни». Можно предположить, что в ряде случаев столкновение с жизненными трудностями (на примере семейной ситуации) определенным образом подталкивает к личностному росту, переосмыслению бытия, способствует формированию психологической устойчивости. Другими словами, при определенных условиях переживание кризиса позволяет человеку оценить динамику собственного развития, осознать происходящие качественные изменения внутреннего мира, быть более открытым новому опыту, способствует ощущению реализации своего потенциала, изменения в соответствии с собственными познаниями и достижениями. С увеличением количества испытаний на жизненном пути повышается осмысленность жизни и корректируется ее направление. Опыт переживания, его эффективность, влияет на убеждения, которые являются базой при формировании жизненных целей и намерений. Однако из этого не следует, что для достижения более высокого уровня психологического благополучия по выделенным шкалам следует подвергнуть человека сложным жизненным испытаниям, потому как характер адаптации к негативным событиям жизни и их переживание во многом определяется типом травматического события, его длительностью, наличием у личности внутренних и внешних ресурсов. Так, в литературе приводятся данные, что в среднем у 5–10% переживших травматические события развивается ПТСР, однако в зависимости от травмы цифры могут меняться: 12,5% у ветеранов войны в Заливе, 16,5% у госпитализированных после дорожных происшествий, 17,8% среди жертв физического насилия и т. д. Более того, некоторые исследователи подчеркивают, что устойчивость появляется не вопреки трудностям, но благодаря им [6].

В своем исследовании мы попытались выявить и психологические (внутренние), и социальные (внешние) переменные, связанные с индексом психологического благополучия в юности. С этой целью транскрипты были разбиты на тематические блоки с выделением категорий, отражающих признаки, характеризующие респондентов, особенности семейной системы. Для выделения переменных был использован метод контент-анализа. Полученные переменные сравнивались с показателями по шкалам методики при помощи однофакторного дисперсионного анализа с применением метода контрастов. В результате было выделено 32 переменные, каждая из которых была представлена субкатегориями (от двух до шести). Для

проверки наличия связи между выделенными переменными и показателями по шкалам методики «Шкалы психологического благополучия» использовался однофакторный дисперсионный анализ с применением метода контрастов. Оказалось, что с показателем психологического благополучия юношей и девушек, вошедших в выборку исследования, связаны следующие переменные: «Пол испытуемого», «Возраст испытуемого», «Количество пережитых ненормативных семейных кризисов», «Наличие сиблингов», «Наличие замещающего родителя», «Наличие в семье пьющего родителя», «Причина смерти близкого», «Принятие себя или желание измениться», «Принятие жизни или желание ее изменить», «Локус вины в случившемся», «Способ преодоления жизненных трудностей», «Насилие в семье», «Конфликты в семье», «Наличие цели в жизни», «Принятие семейной системы». «Ощущение счастья». Для примера рассмотрим некоторые из них.

Переменная «Принятие себя или желание измениться» характеризует отношение респондента к самому себе, удовлетворенность собой или непринятие себя. Оценивалось желание измениться и характер желаемых изменений. В результате статистического анализа было выявлено, что переменная связана с общим уровнем психологического благополучия опрошенных ( $F=3,475$ ;  $p=0,018$ ), а также с результатами по шкалам «Самопринятие» ( $F=4,568$ ;  $p=0,005$ ), «Управление средой» ( $\alpha \leq 0,05$ ), «Цели Жизни» ( $F=2,699$ ;  $p=0,049$ ). Общий индекс психологического благополучия и показатель по шкалам «Самопринятие» и «Управление средой» выше у тех респондентов, которые довольны собой и не желают ничего в себе менять, по сравнению с юношами и девушками, которые считают, что постоянно изменяются, развиваются или хотели бы измениться. Самый низкий показатель по шкалам у респондентов, которые не задумывались над этим вопросом. Относительно шкалы «Цели жизни» была выявлена иная тенденция: более высокие показатели характерны респондентам, стремящимся к самосовершенствованию и саморазвитию. Таким образом, удовлетворенность собой позитивно сказывается на самоотношении, самопринятии, чувстве уверенности в себе, способности управлять социальным окружением. В то же время неудовлетворенность собой способствует психологическому благополучию только в том случае, если является показателем стремления к личностному росту и саморазвитию.

Что касается характера желаемых изменений, то психологическое неблагополучие является по большей части результатом неудовлетворенности своими личностными качествами ( $\alpha \leq 0,01$ ) и уровнем развития коммуникативных навыков и способностей ( $\alpha \leq 0,05$ ), что в наибольшей степени отражается на чувстве независимости и автономности, способности противостоять мнению окружающих при реализации собственных планов и целей (шкала «Автономия»,  $\alpha \leq 0,01$ ). Компетентность в управлении средой также связана с желанием изменить личностные особенности и имеет тенденцию к увеличению в том случае, если респондента в себе все устраивает ( $\alpha \leq 0,05$ ).

Переменная «Принятие жизни или желание ее изменить» отражает оценку человеком прожитого отрезка жизненного пути, то, насколько он принимает свою жизнь, хочет ли он что-то в ней изменить. Общий уровень психологического благополучия тесно связан с данным параметром ( $F=7,053$ ;  $p=0,009$ ): более высокий результат у тех юношей и девушек, которые переосмыслили свое прошлое и принимают жизнь такой, какая она есть, со всеми нюансами, воспринимают прожитый этап жизни как опыт, пусть и не всегда позитивный, чем у респондентов, желающих изменить прошлое, переделать что-то в своей жизни.

Относительно переменных «Насилие в семье» и «Конфликты в семье» анализ материалов интервью показал, что беспомощность и безысходность жертв семейного насилия (психологического, физического) может трансформироваться в принятие роли «защитника», «героя-освободителя». Часто желание помочь другим, оградить от зла, дать любовь и тепло, которого не хватало самим, преобразуется в цели жизни и профессиональные планы. Это иллюстрирует случай Елены С. (21 год). Девушка образована, рассудительна; интроверт. Увлекается музыкой, пишет стихи, любит лошадей и собак. Родители развелись, потому что отец пил. Елена все равно его любила и была рада каждой встрече. С матерью ей не удалось наладить теплые отношения: та больше времени проводила со старшей дочерью. В школе ее не понимали, она чувствовала себя изгоем, а в шестом классе – вообще было «как в аду». Вот

как она описывает один из сложнейших периодов своей жизни и момент, который стал кульминацией всей жизненной истории (говорит медленно, спокойно, «внутренне», словно сама с собой). *«Где-то полгода я выходила на балкон, хотя я ужасно боюсь высоты. Я смотрела на ночное небо, звезды... А потом – вертикально вниз. Иногда в сумерках я представляла, как лечу. Это было единственное спасение. Другого варианта не находила. Не находила смысла вообще в жизни, не думала, что я кому-то нужна. Однажды я посмотрела не вниз или вверх, а вперед: город маленький, зеленый, много деревьев, много крыш, домов... Я подумала, что может быть я не нужна миру, но может быть с моей помощью он станет немножко лучше. Тем более есть отец, он меня любит... Я решила жить дальше... Я подумала, что заберу его к себе, буду нужна ему. Когда я развернулась назад (я сама не знаю, как объяснить эту загадку) и сделала шаг – в тот момент поняла, что будет жить кто-то один: я или отец».* Действительно, через несколько дней отец умер. Но девушке удалось через любовь к отцу найти смысл и цель жизни. Ей очень хочется открыть специализированную конную базу, где дети с ДЦП смогут проходить лечение, причем – совершенно бесплатно. Понимая, что для этого нужны большие деньги, параллельно она планирует еще один проект, который поможет заработать необходимый капитал. Сейчас она серьезно думает над реализацией задуманного, отлично учится, налаживает контакты с компетентными людьми. Конечно, никто не может гарантировать, что в ее жизни все получится «гладко», сбудутся все планы и цели. Но это свидетельствует о том, что часть людей, подвергавшихся издевательствам в семье, переживших насилие и отверженность со стороны близких, не теряют доверие к миру и выходят во взрослую жизнь с убеждением, что не все в мире так плохо и безнадежно, главное – приложить усилия по его изменению. Об этом пишет Т. О. Арчакова: «Те, кто подвергся насилию и несправедливому обращению, а в последствие столкнулся с равнодушием других людей, берут на себя определенные обязательства. Это обязательства не давать людям забыть о насилии и несправедливости, чтобы то, что довелось пережить пострадавшим, было не зря, чтобы в результате что-то изменилось» [7].

Существенное значение для юношей имеет параметр «Наличие сиблингов». В частности, принятие себя, позитивное отношение к себе и своему прошлому, осознание и принятие своего Я (шкала «Самопринятие»,  $\alpha \leq 0,05$ ) и способность юношей управлять окружением, регулировать и контролировать внешние условия жизни (шкала «Управление средой»,  $\alpha \leq 0,05$ ) положительно связано с наличием братьев и сестер. Другими словами, сиблинги могут обеспечить по отношению друг к другу сотрудничество в поисках решения сложных жизненных ситуаций и поддержку, способствуют поддержанию чувства собственного достоинства и удовлетворению потребностей. Также была выявлена следующая тенденция: чем больше кризисных событий было в прошлом, тем в меньшей степени респонденты хотят изменить свою жизнь в настоящем ( $\alpha \leq 0,05$ ,  $V = ,200$ ). Это, с одной стороны, можно рассматривать как установку респондентов: в моей жизни ничего не стоит менять, все, что со мной происходило – это важный опыт, а с другой – можно предположить нежелание будоражить прошлое, вытеснение воспоминаний, связанных с переживанием негативных жизненных событий. В сочетании с вышеописанной тенденцией мы более склонны к первому варианту объяснения выявленной тенденции.

Таким образом, были выявлены социально-психологические переменные, часть из которых является факторами, а часть – условиями достижения и сохранения психологического благополучия юношей и девушек, переживших семейный кризис. В частности, осмысленность и способность ставить цели в жизни связана со способом преодоления жизненных трудностей, определяется степенью принятия себя и зависит от того, был ли респондент объектом психологического и физического насилия в семье. Способность к формированию положительных отношений с другими и самопринятие в юношестве зависят от пола, связаны с наличием у человека цели в жизни, а также с причиной смерти близкого, зависят от того, каким образом юноша или девушка, пережив семейный кризис, объясняют случившееся в семье, кого считают виновным. Самопринятие также зависит от удовлетворенности своей жизнью. Социальная компетентность, способность управлять окружением связана со способом преодоления жизненных трудностей, удовлетворенностью собой и прожитой жизнью, нали-

чием цели в жизни. Чувство независимости и автономии коррелирует с осмысленностью и нацеленностью жизни, степенью принятия себя и своей жизни, ощущением счастья. Стремление к личностному росту связано с удовлетворенностью жизнью и ощущением счастья.

В заключение можно сделать вывод о том, что уровень психологического благополучия юношей и девушек, переживших семейный кризис, в первую очередь связан с наличием цели в жизни, способом преодоления жизненных трудностей, а также степенью принятия себя в своей жизни, с ощущением счастья. На психологическое благополучие влияет не только опыт переживания смерти, но и причина, по которой умер близкий человек, а также то, каким образом юноша или девушка, пережив семейный кризис, объясняют случившееся в семье, кого считают виновным. В ходе исследования не нашла подтверждения гипотеза о наличии связи типа семейного кризиса с уровнем психологического благополучия личности. Это подтверждает тот факт, что переживание личностью кризиса в большей степени обусловлено особенностями восприятия и субъективного отношения к кризисному событию, нежели его содержанием и внешними характеристиками.

### Литература

1. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
2. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
3. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // *J. of Personality and Social Psychology*. – 1995. – № 69. – P. 719–727.
4. Олифирович, Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб.: Речь, 2006. – 360 с.
5. Слепкова, В. И. Событийный подход к семейным кризисам / В. И. Слепкова // *Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: материалы науч. -практ. конф., Санкт-Петербург, 21–23 окт. 2008 г.* / под ред. Л. А. Цветковой, Н. С. Хрусталевой. – СПб.: Изд-во СПУ, 2008. – С. 32–34.
6. Федунина, Н. Е. Понятия устойчивости к травме и посттравматического роста / Н. Е. Федунина // *Московский психотерапевтический журнал*. – 2006. – № 4. – С. 69–80.
7. Арчакова, Т. О. «Уязвимее, но сильнее»: помощь пережившим военные действия / Т. О. Арчакова // <http://psyjournals.ru/articles/d8702.shtml>.