

**ИЗУЧЕНИЕ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ
В СТРУКТУРЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ**

Новак Н. Г.

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

Ключевым компонентом процесса переживания личностью кризисного события являются стратегии *преодоления*, которые представляют собой индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Причем человек, выбирая определенный способ реагирования, отталкивается не столько от ситуации как таковой, а в большей степени основывается на ее восприятии, понимании и истолковании.

С целью изучения опыта переживания семейных кризисов было использовано полуструктурированное интервью, поскольку этот метод позволяет исследовать и трансформировать опыт переживания личностью проблемных ситуаций.

В общей сложности в эмпирическом исследовании приняли участие 415 студентов высших учебных заведений г. Гомеля (141 юноша и 274 девушки). Из них 188 студентов (юноши — 72, девушки — 116) имели опыт переживания семейных кризисов. Отбор испытуемых в выборку исследования осуществлялся методом анкетирования. На основе анкетных данных были получены общие социально-демографические показатели испытуемых (ФИО, пол, возраст, состав семьи, место жительства родительской семьи и т. д.), а также выявлены юноши и девушки, столкнувшиеся с семейным кризисом. В работе описаны результаты исследования респондентов, имеющих опыт переживания семейных кризисов, наиболее часто встречающихся в выборке исследования (n=120): смерть близкого родственника (47,5 %), развод родителей (44 %), совместное проживание с пьющим родителем, т.

е. «совместное бытие» с больным членом семьи, имеющее затяжной, хронический характер (61 %). В некоторых случаях имело место сочетание семейных кризисов.

Сравнительный анализ используемых стратегий преодоления с учетом типа семейного кризиса позволяет выделить следующие особенности. Общими способами преодоления в ситуации семейного кризиса являются: «Дистанцирование», «Секрет», «Позитивная переоценка», «Самоконтроль», «Забота о других», «Переключение», «Игнорирование», «Негативные эмоции», «Уход в себя», «Поддержка». Для переживания ситуации потери близкого характерны копинг-стратегии «Смирение» и «Застревание». При разводе родителей дети не применяют характерную для двух других типов кризиса стратегию «Борьба». В ситуации алкоголизма родителя детьми не используются характерные для двух других типов кризиса стратегии «Вытеснение», «Замещающая фигура» и «Решение проблемы».

Из-за большого количества выделенных стратегий совладания для дальнейшего анализа опыта переживания мы объединили их в несколько стилей преодоления, а именно:

- 1) механизмы психологической защиты: дистанцирование; игнорирование; вытеснение; уход в себя; «секрет»;
- 2) эмоциональный копинг: негативные эмоции; безусловная любовь; застревание;
- 3) когнитивно-поведенческий копинг: позитивная переоценка; оптимизм; самоконтроль; смирение; борьба; решение проблемы; переключение; забота о других; 4) социальный копинг: поддержка; замещающая фигура.

Далее рассмотрим, какой стиль преодоления является доминирующим в ситуации переживания семейного кризиса (рисунок 1).

Как показали результаты исследования, в процессе переживания семейных кризисов чаще используются стратегии психологического преодоления, представляющие собой *когнитивно-поведенческий копинг* (позитивная переоценка; оптимизм; самоконтроль; смирение; борьба; решение проблемы; активное сотрудничество; переключение; забота о других). На втором месте по частоте использования находятся «*механизмы психологической защиты*» (дистанцирование; игнорирование; вытеснение; уход в себя; «секрет»). Далее по частоте встречаемости следуют стратегии психологического преодоления, характеризующие *эмоциональный копинг* (негативные эмоции; безусловная любовь; застревание). Реже других в ситуации семейного кризиса ребенком используются ресурсы социальной сети, т.е. *социальный копинг* (поддержка; замещающая фигура).

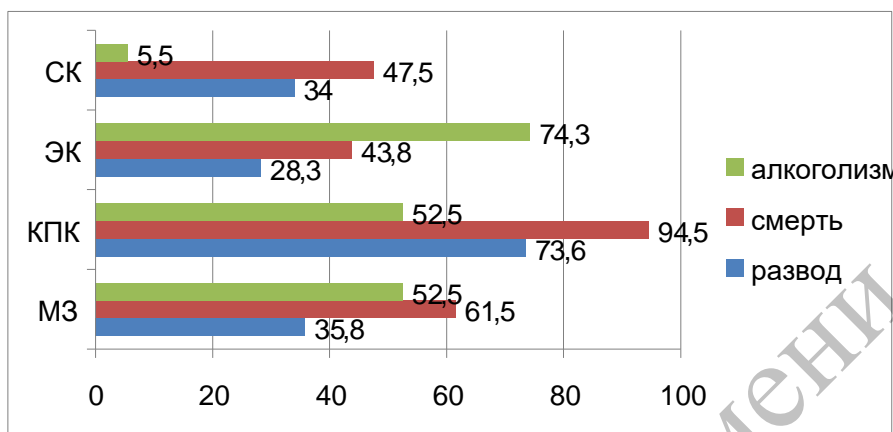


Рисунок 1 — Результаты сравнительного анализа частоты встречаемости различных стилей совладающего поведения

Сравним выраженность различных стратегий преодоления, объединив их в соответствующие стили с учетом типа семейного кризиса (рисунок 2).

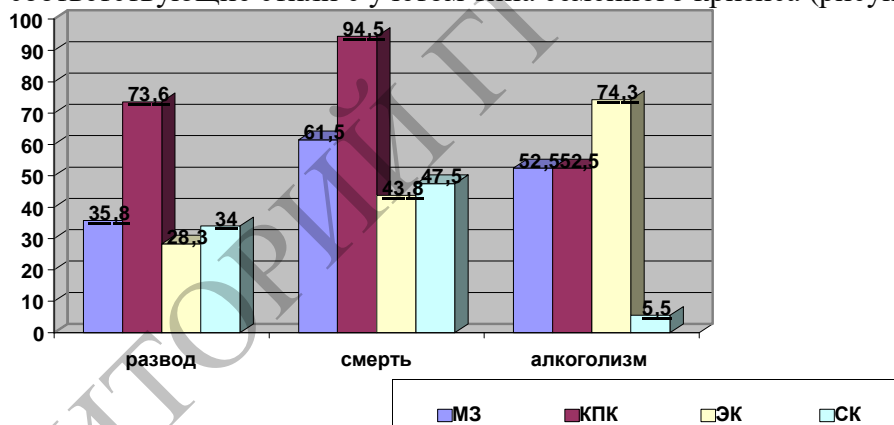


Рисунок 2 — Сравнение выраженности стилей преодоления с учетом типа семейного кризиса

В зависимости от типа семейного кризиса были выделены следующие особенности: в ситуации развода родителей ребенок чаще использует стратегии преодоления, соответствующие когнитивно-поведенческому копинг-стилю; в случае потери близкого родственника в процессе переживания ребенка также доминируют стратегии совладания, отражающие когнитивно-поведенческий копинг; если кто-то из родителей злоупотребляет алкоголем и в состоянии алкогольного опьянения наносит вред своему здоровью и здоровью своих близких, ребенок использует эмоциональные формы реагирования (эмоциональный копинг).

Можно предположить, что семейные кризисы «смерть» и «развод» сопровождаются необратимыми и часто кардинальными изменениями семейной ситуации, связанными с

«уходом» родителя из семьи. Это требует от ребенка преобразования системы отношений, способствует усвоению новых форм поведения и ролевых функций. В случае проживания с пьющим родителем семейная ситуация не изменяется, а только приобретает хронический характер, наблюдается постоянное воздействие стрессора, что приводит к чувству безысходности и беспомощности, бессмысленности, доминированию аффективных реакций.

Анализ материалов интервью позволил также утверждать, что использование механизмов психологической защиты чаще всего связано с потребностью ребенка поддержать иллюзию «ничего не случилось, все хорошо». Если на начальных этапах процесса переживания они помогают временно совладать с ситуацией для поиска более эффективных способов психологического преодоления, то их доминирование требует от человека значительных душевных и физических сил. Кроме того, игнорирование проблемы или желание «скрыть» ее от других не только не разрешают ситуацию, но и лишают возможности использовать ресурсы социальной сети. В случае неэффективности и незавершенности процесса переживания кризиса перенесенная травма продолжает оказывать негативное влияние на развитие личности. Со временем человеку все тяжелее контролировать непроработанный травматический опыт. Спустя годы после кризисного события юноши и девушки отмечают, что «не могут улыбаться, как другие» и не понимают, почему не позволяют себе радоваться жизни и быть счастливыми.

Следует отметить, что уровень эмоциональности в процессе повествования и подробность воспоминаний не могут рассматриваться в качестве абсолютного критерия эффективности переживания человеком кризисного события. С одной стороны, если человек способен говорить об умершем без сильной боли (остается печаль спокойная, светлая), то работу горя можно считать завершенной, а процесс переживания — продуктивным. Если пережитый опыт стал частью жизненной истории, можно говорить о восстановлении психологического благополучия и «посттравматическом росте». С другой стороны, неэмоциональное, нейтральное отношение к событию может быть итогом вытеснения травмы, ее игнорирования, подавления связанных с ней эмоций, а, следовательно, неэффективности и непродуктивности процесса переживания кризиса. Более надежными показателями в этом плане являются принятие ответственности и активность при реализации жизненных замыслов и целей, внутренняя работа по перестройке ценностно-смысловой сферы, реальное преобразование жизненной ситуации. Таким образом, об эффективности переживания семейного кризиса свидетельствует целостность, полнота и глубина (а не подробность) описания респондентами своего состояния в ситуации кризиса и способность к рефлексии стратегий выхода из кризиса, что указывает на трансформацию травматического опыта в общую картину жизненного пути.