

## **СЕМЕЙНОЕ СОВЛАДАНИЕ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ИССЛЕДОВАНИЕ**

.....

**Е. В. Куфтяк<sup>1</sup>**

Обсуждаются теоретические положения концепции психологии семейного совладания. Особое внимание уделяется пониманию семейного совладания как динамического процесса. Анализируются формы и эффективность копинг-процесса. Подчеркивается значимость совладающего поведения в развитии семейной устойчивости. Представлена типология семей с учетом способности постстрессового восстановления.

*Ключевые слова:* совладающее поведение, жизненный цикл семьи, формы семейного совладания, эффективность деятельности, устойчивость, факторы восстановления

Discusses the theoretical conception of psychology of the family coping. Special attention is given to understanding family coping as a dynamic process. Examines the form and the effectiveness of the coping process. Stresses the importance of coping behavior in the development of family stability. Typology of families, taking into account the ability of post-stress recovery.

*Key words:* coping behavior, family life cycle, forms of family coping, performance efficacy, resilience, recovery factors

Способность семьи противостоять силам, нарушающим ее внутреннее равновесие, — чрезвычайно важная характеристика ее жизнедеятельности. Повседневные наблюдения показывают явную связь между уровнем сплоченности семьи, ее гибкостью, потенциальными семейными ресурсами и тем, как она преодолевает трудности и нарушения. Изучение адаптивного поведения в ситуациях угрозы для продуктивности, здоровья и благополучия человека не является новым [1; 3; 8; 16]. Понятие «совладающее поведение» (*coping*) используется для обозначения поведения личности в любых ситуациях, категоризируемых человеком как критические или же трудные.

---

<sup>1</sup> Куфтяк Елена Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры специальной психологии Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Эл. почта: [kuftyak@yandex.ru](mailto:kuftyak@yandex.ru)

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФНФ (проект № 11-06-00812а).

Современные тенденции развития психологии стресса и совладающего поведения ставят вопрос о смещении фокуса внимания при изучении копинг-поведения и его механизмов с индивида на группу. Теоретические и прикладные исследования зарубежных психологов свидетельствуют о том, что копинг-поведение — это не отдельное, независимое явление, а неотъемлемая часть сложного, динамического процесса личности, социального окружения и их взаимоотношений [13; 14]. В зарубежной психологии для обозначения социального контекста копинг-поведения широко используется понятие «совместный копинг» (*communal coping*). В целом проблема изучения и развития механизмов защитной активности семьей остается в семейной психологии неразработанной. К общим ограничительным моментам в ее изучении можно отнести игнорирование дифференциации копинг-поведения индивидуального и группового субъектов, а также отсутствие в теоретико-эмпирических исследованиях попыток рассмотрения природы саморегуляции семьи. В данной статье мы делаем основной акцент на теоретических положениях концепции психологии семейного совладания, которые верифицированы в эмпирических исследованиях автора [4; 5].

### **Семейное совладание как процесс**

Исследование психологических закономерностей семейного совладания ведет нас к его пониманию как явления, которое постоянно изменяется, или процесса. Члены семьи и их отношения друг с другом, с окружающим миром постоянно изменяются, что требует их переоценки и отражается на способах совладания и их изменчивости.

В настоящее время при рассмотрении процессуального аспекта семейного совладания учитываются следующие параметры: стадии семейного совладания с учетом конкретной ситуации; фазы совладания; семейное совладание на разных этапах жизненного цикла; совладание с различными стрессорами.

В процессе семейного совладания исследователи выделяют три стадии регуляции стрессовой ситуации: ожидание (уровень антиципации), воздействие и поствоздействие. На стадии ожидания семье приходится на когнитивном уровне работать над следующими вопросами: как это можно предотвратить; что можно сделать, чтобы подготовиться к стрессу или уменьшить его действие; если этого нельзя избежать, то можно ли это выдержать? На данной стадии семья может использовать стратегии совладания, начиная с избегания и заканчивая решением проблем.

На стадии воздействия некоторые мысли и действия, присутствующие на предыдущей стадии, теряют актуальность. Для того чтобы справиться с несоответствиями между ожиданиями и действительностью, семья вынуждена находить и использовать новые стратегии совладания.

По мере продвижения семьи к стадии поствоздействия появляются новые размышления на тему: «А что теперь? Может ли и /или хочет семья вернуться к положению, существовавшему ранее?» Эти реакции в свою очередь могут привести к новому уровню ожидания.

Д. Рейсс и М. Оливьери в процессе семейного совладания выделяют три фазы, вытекающие из концептуальной модели решения проблем: определение проблемы, пробное воздействие и уверенность в принятом решении [18]. Они полагают, что именно эти три фазы выступают концептуальными пунктами исследования реакции семьи на стрессовую ситуацию. Так, в пределах каждой из этих фаз семьи используют стратегии, основанные на собственных ресурсах.

Другой точки зрения на фазы семейного совладания придерживаются Г. Маккабин и Дж. Паттерсон в предложенной ими *модели реагирования семьи на приспособление и адаптацию* [17]. Эти авторы выделяют фазы сопротивления, изменения структуры и укрепления, в процессе которых семьи применяют различные адаптивные стратегии семейного совладания. Каждая фаза описывает способность семьи совладать со стрессовым событием, влияние стрессоров на устойчивость и сопротивляемость семьи, ресурсы и способности совладания/решения проблем. Предполагается, что фазе изменения структуры предшествует фаза сопротивления. Однако семьи не обязательно напрямую двигаются от кризиса к адаптации. Семья может застрять в одной из фаз или следовать циклическим путем по мере того, как она (семья) разбирается в ситуации.

Известно, что одни стрессовые ситуации краткосрочны, другие требуют от семьи совладания в течение длительного периода времени, например, в ситуации пролонгированного характера стресса (хроническая болезнь, утрата одного из членов семьи).

Семья как «организм, развивающийся во времени» [10, с. 27], имеет свой цикл развития. Динамический аспект жизненного цикла вносит необходимость приспособления стратегий совладания к конкретным событиям и ситуациям.

В цикле исследования, посвященного интегральному изучению особенностей совладающего поведения на разных этапах жизненного цикла, нами были получены доказательства динамического порядка выбора стилей/стратегий совладания в семье. Было обнаружено, что наиболее часто в начале стрессового эпизода супругами использовался только индивидуальный копинг, за которым следовали совместные копинг-усилия партнеров, лишь после этого (уже в ситуации невозможности самостоятельно преодолеть стрессовую ситуацию) партнеры осуществляли поиск социальной поддержки. Кроме того, чем более жестким был стрессор или имел пролонгированный характер, тем больше ко-

пинговых действий было осуществлено (в указанном порядке — от индивидуальных копинг-стратегий к совместным копинговым усилиям партнеров).

Определено, что динамическое развитие семьи и копинг-стратегий связано с её развитием как целостной системы. Эмпирически доказано, что динамика совладания идёт от индивидуального совладания к совместному, и эта же динамика характерна для развития семьи как целостной системы — от простой диады, в которой существует два, пока ещё привыкающих друг к другу человека, до единого организма, включающего межпоколенные взаимодействия. Семейное совладание понимается как процесс непрерывного регулирования и поддержания баланса между внутренними и внешними требованиями. Семьи сталкиваются с новыми потребностями и возможностями, которыми нужно управлять в условиях динамики жизненного цикла.

### **Функции и задачи семейного совладания**

Освещая концепцию семейного совладания, необходимо иметь правильное представление о целях, которым служат стратегии совладания. Попытки совладания направлены на: снижение или устранение требований и их переоценку, чтобы сделать их более выполнимыми; управление напряжением, возникающим при столкновении с запросами и требованиями; увеличение ресурсов, требуемых для регулирования требований. Г. Маккабин с коллегами выделил четыре функции совладания: 1) снижение уязвимости и чувствительности семьи в стрессовой ситуации; 2) усиление или упрочнение характеристик семейной системы; 3) снижение или устранение стрессоров их негативного воздействия; 4) смена среды посредством смены социальных условий [17].

Нами выделены и обоснованы три основные задачи семейного совладания, имеющие первостепенное значение и направленные на индивида (партнера или члена семьи), семейную подсистему и семью как целое [5; 6]. Во-первых, совладание семьи снижает стресс каждого партнера. Так, благополучие одного партнера зависит от благополучия другого. В ситуациях, когда один из супругов совладать с трудностями в одиночку не может (например, недостаточно ресурсов индивидуального копинга) или оба партнера противостоят одному стрессору, семейный копинг должен помочь обоим партнерам справиться со стрессом. Во-вторых, происходит улучшение качества взаимоотношений в подсистемах. Семейный копинг оказывает значительное влияние на взаимоотношения: он культивирует чувство «мы», «нас», т.е. атмосферу взаимного доверия, надежности, преданности и самоотдачи, и ощущение того, что взаимоотношения — источник поддержки в сложных обстоятельствах.

### **Формы семейного совладания**

Известно, что в большинстве ситуаций человек обычно пытается использовать в первую очередь индивидуальные стили совладания с трудными си-

туациями. В случае неожиданных неприятностей либо предпринятых неудачных попыток совладания член семьи обращается к ближайшему окружению [3]. Как правило, члены семей так комментируют свое поведение: «Мне нужно было к кому-то обратиться, просто сам справиться не мог»; «Я на тот момент не могла оценить ситуацию, поэтому все рассказала мужу... вместе мы справились»; «Я не могла одна принять решение, пришлось нам (родителям) совместно разрешать проблему»; «Все рассказала маме, ведь у нее есть опыт, решила: может, хоть словом или делом поможет решить трудность». Это дает понимание того, что совладающее с трудностями поведение имеет определенный динамический порядок — от индивидуального стиля совладания к совместным копинговым усилиям партнеров (либо членов семьи), направленным на преодоление стрессовой ситуации.

В серии исследований, посвященных интегральному изучению семейного совладающего поведения в ситуации нормативного семейного кризиса (при прохождении основных этапов жизненных циклов), было установлено многообразие форм совладающего поведения в семейной системе [5]. Были выделены три формы совладающего поведения, используемые в ситуациях стресса в близких отношениях: индивидуальный копинг; диадический копинг; семейный копинг.

*Индивидуальный копинг* нами понимается как актуальные ответы человека на воспринимаемую угрозу. В первых попытках по устранению трудной ситуации, ее преобразованию или приспособлению к ней человек обычно использует индивидуальные стили и стратегии совладания. В случае неудачных попыток индивидуально совладать с ситуацией обращаются к диадическому и групповому копингу.

*Диадический копинг* рассматривается как копинговые усилия одного из партнеров, направленные на улучшение и усиление функционирования другого партнера и их взаимоотношений. По мнению Г. Боденманна, данная форма копинга выступает системным событием, основанным на учете стресс-сигналов одного партнера, восприятии этих сигналов другим партнером и его ответных реакциях в какой-либо форме диадического копинга [13]. Результаты исследования, посвященного интегральному изучению семейного совладающего поведения в ситуации нормативного и ненормативного семейного кризиса, позволили нам выделить две разновидности диадического копинга — *симметрический* и *комплементарный диадический копинг*.

*Симметрическое копинг-поведение партнеров*, выражается в сходной взаимосвязи использования стратегий совладания. Установлено, что симметрический характер согласованности в совладании супругов отмечен в период диадических отношений — симметричность наблюдается в выборе *позитивной стратегии* совладания, а в зрелой семье — в выборе стиля, ориентированного на *решение* проблем.

При *комплементарном поведении супружеской пары* один из партнеров находится в более *успешной/адаптивной* позиции, чем другой. При этом виде поведения один из партнеров выполняет роль защитного буфера, что включает попытки позитивного настроения партнера на преодоление трудностей, готовность взять на себя ответственность за решение проблемы.

*Семейный копинг* рассматривается как взаимодействие и объединение копинг-усилий членов семьи. При данной форме копинг-поведение одного партнера (супруга) не является независимым от другого, как и результат их общих усилий (или разрешение ситуации).

На основе факторной корреляционной матрицы взаимосвязей 16 показателей основного и супружеского копинга нами были выделены три стиля семейного копинга.

1. Стиль *«эмоциональная направленность супруга»* в структуре семейного совладания, включает: фокусирующиеся на эмоциональных проявлениях стратегии совладания со своими негативными переживаниями и тревожными мыслями о травмирующих событиях (уход от развивающегося конфликта); ориентацию на личные интересы и потребности; проявление настойчивости при решении проблем и погружении в эмоции.

2. Стиль *«семейная эмоциональная регуляция — проблемно-ориентированность»*, направленный на отстранение от себя и изменение трудной ситуации путем поиска средств ее преодоления, рассматривается как групповой стиль совладания семьи.

3. Стиль *«семейная эмоционально-позитивная включенность»*, проявляющийся в обращении в трудной ситуации к эмоциональной составляющей супружеских отношений путем демонстрации супругами чувств, переживаний и физической привязанности по отношению друг к другу, что отражает специфичность совладания в семье как целостной структуре, основанной на близких эмоциональных отношениях.

Результаты позволили нам установить, что стиль *«эмоционально-позитивная включенность»*, наиболее выраженный на этапе формирования семьи и семьи, имеющей ребенка-подростка, предполагает попытки преодоления негативных переживаний из-за проблемы путем обращения к эмоциональной стороне супружеских отношений. Выбор данного стиля закономерно объясняется особенностями этих этапов: этап диады — эмоциональная основа в отношениях доминирует, зрелый этап — переоценка отношений, семейной жизни и возврат к эмоциональным отношениям. На этапе детородящей семьи наибольшим весом обладает стиль *«эмоциональная направленность супруга»*: в ситуации ожидания и появления ребенка характерно осознание мужчинами своей незаменимости в решении многих вопросов. Наибольший вес стиля *«семейная эмоциональная регуляция — проблемно-ориентированность»*

установлен на этапе семьи, имеющей ребенка-дошкольника, что позволяет справиться с собственными конфликтами и изменить ситуацию путем ее разрешения. Так, выявленный вес того или иного семейного стиля совладания обусловлен задачами семейной жизни и нормативной ситуацией семейного кризиса, решая и преодолевая возникающие с этим трудности, семья развивается.

### **Онтогенез совладания**

Известно, что развитие стилевых защитных механизмов определяют следующие факторы: динамические особенности психики; личный опыт успешности удовлетворения базисных психологических потребностей; опыт отношений в родительской семье как пример разрешения жизненных ситуаций; хроническая психотравматизация личности [9]. С учетом современных научных представлений относительно механизмов формирования детской личности становление и развитие совладающего поведения рассматривается нами в зависимости от индивидуальных и семейных факторов, детерминирующих его становление. Анализ и систематизация факторов позволяют нам представить их в единой модели формирования копинг-поведения у детей (см. рисунок).

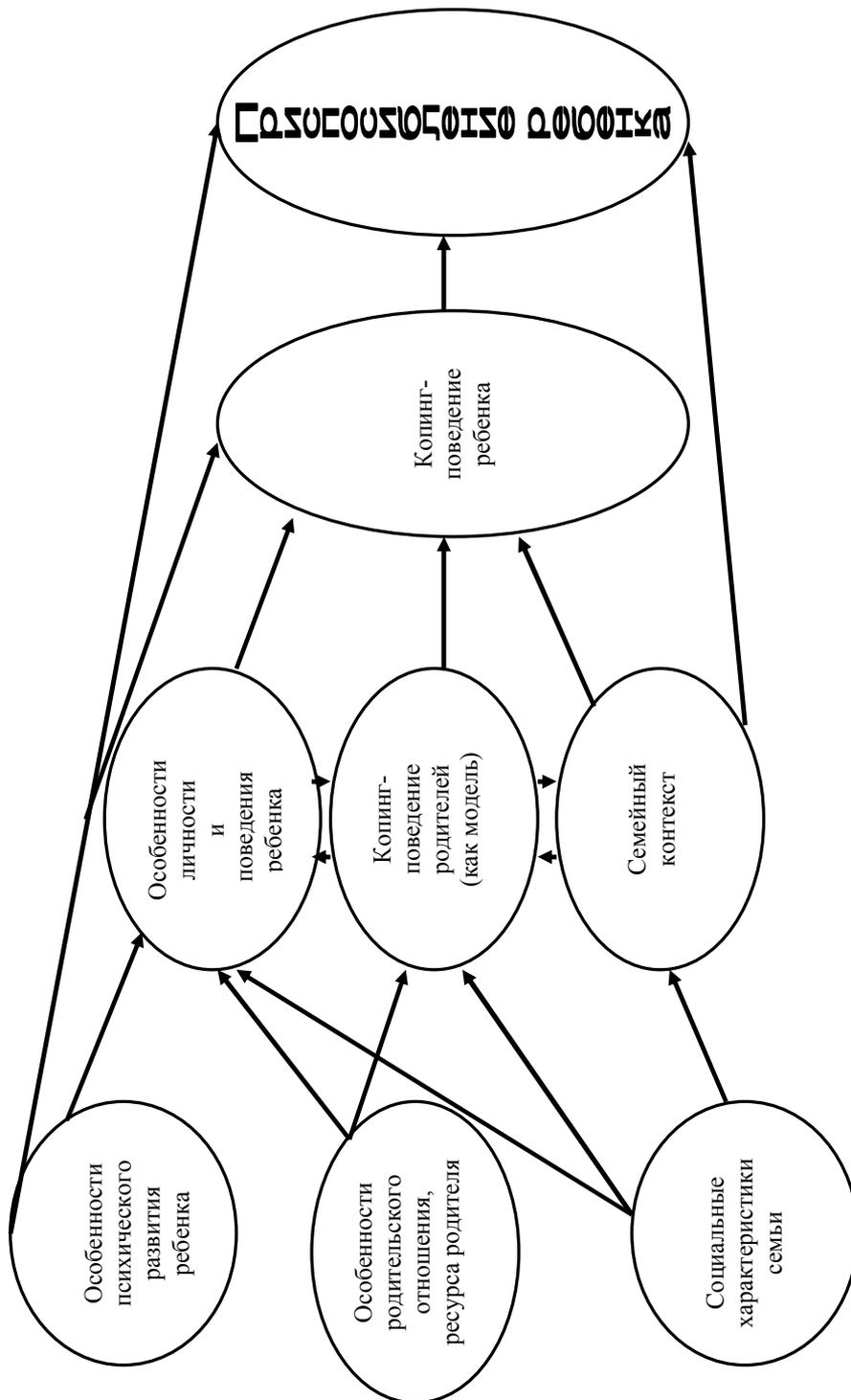
В качестве факторов, детерминирующих формирование и становление механизмов совладающего поведения, нами выделены: качество привязанности, система личностных отношений ребенка, семейный контекст, детско-родительские отношения (детский опыт отношений), модель совладающего поведения родителей [5]. Рассмотрим каждый из этих факторов подробнее.

### **Модель формирования механизмов совладания у детей**

1. *Качество привязанности* ребенка к родителю (матери) понимается нами как стремление к близости и основа безопасности для ребенка. Привязанность формируется в ранний период жизни ребенка и подразумевает длительные отношения. Защищающая безопасная привязанность позволяет развивающемуся организму конструировать адаптивные «внутренние модели» себя и других.

По данным исследования детей с разным качеством привязанности (средний возраст — 9 лет, дети с типичным развитием и с задержкой психического развития), дети с тревожной привязанностью демонстрируют пассивный стиль копинг-поведения; дети с ЗПР используют эмоционально-поведенческие способы совладания; дети с типичным развитием прибегают к стратегиям, связанным в большей или меньшей степени с когнитивной сферой [6]. Уверенно привязанные дети выбирают активно-деятельностные копинг-стратегии, позитивные аффекты у них преобладают над негативными.

2. *Система личностных отношений* ребенка включает субъективно переживаемые связи с другими людьми (родителями, сиблингами, прародителями, друзьями, учителя) и особенности самого ребенка, проявляющиеся в от-



Модель формирования механизмов совладания у детей

ношениях (любезность, стремление к общению и доминированию, отгороженность и др.).

В ходе исследования копинг-поведения детей из семей, регулярно применяющих физические наказания, было установлено влияние личностного отношения к окружающим людям как предиктора совладания. У мальчиков значимость отношений с отцом и родительской четой способствует формированию пассивного совладания со стрессом. У девочек значимость отношений с близкими взрослыми способствует формированию стратегий, направленных на поиск социальной поддержки и деструктивной эмоциональной экспрессии.

3. *Семейный контекст* понимается нами как система условий жизнедеятельности семьи, обуславливающая влияние на функциональные, ролевые, коммуникативные и поведенческие характеристики членов семьи и семьи как целого (например, в нашем исследовании семьи с разным типом отношений).

4. *Детско-родительские отношения* оказывают влияние на психическое развитие ребенка и его социальную адаптацию, в том числе значимы для становления способности к разрешению жизненных трудностей.

Нами была установлена сопряженность детского опыта отношений с родителями, эмоциональных коммуникаций родительской семьи с выбором совладающего поведения в период взрослости. Так, высокий уровень эмоционально-коммуникативных дисфункций в прародительской семье, фиксация тревожности, неприятие и отсутствие поддержки в детстве блокируют выбор продуктивного совладания с трудностями у взрослых. Именно гармоничное взаимодействие в диаде «родитель — ребенок» (взаимное принятие, согласованность тактик родителя и ребенка, сотрудничество) выступает залогом построения у детей адаптивной функциональной модели совладания.

5. *Модель совладающего поведения родителей* — это «готовая социально-культурная обстановка», создающая для ребенка «те необходимые формы приспособления, которые давно уже были созданы у окружающих его взрослых» [2, с. 158].

Исследование проблемы формирования совладающего поведения ребенка позволило установить, что усвоение и переживание детьми внешней картины совладающего поведения родителей не приводит к непосредственному копированию особенностей совладающего поведения, а находит свое отражение в генезисе копинг-поведения другого качества, что говорит о сложном характере интериоризации детьми родительского влияния. Так, мы обнаружили, что, несмотря на неэффективность и деструктивность совладающего поведения родителей из семей, регулярно применяющих физические наказания (ими чаще выбираются конфронтативный копинг, эмоционально-пассивный стиль разрешения трудностей), дети не воспроизводят родительскую модель совла-

дания. Они ослабленно и противоречиво совладают с трудностями, предпочитая копинг-стратегии, направленные на социальные контакты с целью получения социальной поддержки и проявление эмоциональной экспрессии.

Анализ влияния особенностей родителей с учетом признака пола показал, что со стороны матери совладающее поведение ребенка более чувствительно к ее отношению (материнско-детскому отношению), а со стороны отца — к модели совладания.

### **Эффективность семейного совладания**

Понятие «эффективность совладания» относится к довольно скрытым, не выраженным явно. Эффективность зависит от совпадения требований, предъявляемых ситуацией и семейных ресурсов, а также от семейной оценки и действий, направленных на решение проблемы.

Выбор стратегии совладания — один из факторов, влияющих на эффективность совладания. Известно, что стратегии совладания не могут быть однозначно хорошими или плохими, эффективными или неэффективными. Стратегия, успешно используемая в одной ситуации, может совершенно не работать в другой ситуации. Эффективность стратегии зависит от того, насколько она отвечает требованиям ситуации.

Установлено, что эффективность не может зависеть только от выбора стратегии. Даже если учитывать, что совладание традиционно рассматривается как набор конструктивных усилий, предпринимаемых для защиты семьи, могут возникать побочные эффекты либо затраты на совладание. Побочные эффекты совладания появляются тогда, когда совладание с трудностями осуществляется достаточно успешно, но при преодолении действия стрессора наносит вред другим сферам жизни человека. По мнению исследователей, при продолжительной попытке совладания возникает эффект накапливаемой усталости, что истощает энергию познания. А при использовании стратегий в неподходящих ситуациях возможно развитие чрезмерной генерализации стратегий совладания.

Г. Маккабин с коллегами в исследовании, посвященном видам подросткового поведения, опасным для здоровья, выявили потенциально дисфункциональную природу конструктивных и полезных для здоровья стратегий совладания [17]. Так, подростки используют стратегию *разрядки напряжения* путем дискуссий, обсуждений (выражают чувства досады и негодования, кричат, жалуются ближайшему окружению), которая является положительной в отличие от выбора *избегания* трудностей с помощью алкоголя, курения и наркотиков. Несмотря на то что для подростков выбор стратегии *разрядки напряжения* эффективен, остальные члены семьи считают его неэффективным и источником стресса для семьи как целого.

В ходе интегрального изучения семейного совладающего поведения в ситуации нормативного семейного кризиса были получены доказательства эффективности выбора эмоциональных стратегий в контексте семейных трудностей [6; 11]. Нами было установлено, что большее количество связей характеристик семейных отношений установлено с выбором супругами *позитивной* стратегии в разрешении трудностей семьей (связей с *проблемно-ориентированным копингом* не было обнаружено). Проявление мужем и женой *позитивной* стратегии с помощью привязанности друг к другу, совместного общения и поддержки повышает личностную общность супругов, взаимопонимание между ними и их сексуальную гармонию, активность в роли родителя и в ведении домашнего хозяйства, а следовательно, способствует успешному функционированию семейной структуры в целом. Выбор взрослыми членами семьи *эмоционально-ориентированного копинга* соотносится с взаимопониманием между членами семьи, активным участием в воспитании детей и ведении домашнего хозяйства.

Аргументом в пользу эффективности эмоциональных стратегий служат исследования других авторов [8; 15]. Р. Лазарус в одной из последних работ пересматривает отношение к эмоционально-ориентированным стратегиям. Рассмотрение двух стратегий совладания (проблемно-фокусированного разрешения и эмоционального реагирования) как отдельных и конкурирующих он считает серьезной теоретической ошибкой. «В природе части процесса взаимодействуют как согласованный механизм, поэтому разделить и определить их как конкурентов — значит исказить фактический метод их функционирования» [15, с. 22]. Подобное заявление дает основания для пересмотра отношения к эмоционально-ориентированному копингу. Ряд других исследователей в ситуациях, связанных со сложностями межличностного взаимодействия, эффективными признают эмоционально-ориентированные стили совладания [8]. Таким образом, эмоциональное отреагирование — это та цена, которую платят супруги за активное включение в определенные сферы, отличающие семью от других групп.

Об эффективности семейного совладания можно судить по функциональному состоянию семьи и ее способности восстанавливаться после стрессового события. Показано, что в проживании и преодолении семьей кризисов и трудных жизненных ситуаций возможны следующие варианты:

- ситуация (кризис) не затронула (не пошатнула) семью, несмотря на внесение необходимых изменений, она продолжает оптимальное функционирование;
- ситуация (кризис) незначительно сказалась на семейном функционировании, семья переживает период кризиса, но после некоторого времени с изменениями преодолевает ситуацию;

— ситуация (кризис) не разрешена семьей, однако в привычных условиях для семьи действие стрессора оказывается допустимым, но при нарушении привычного функционирования внутренняя мобилизация для преодоления стресса невозможна и семья неспособна противостоять ему;

— семья продолжительное время находится в кризисном (дисфункциональном, экстремальном) состоянии, так как отрицает необходимость меняться или сопротивляется изменениям, либо испытывает перегрузку от изменений.

Исследователи предлагают подход к оценке эффективности семейного совладания, основанный на дифференциации функциональных и дисфункциональных способов совладания семьи. К параметрам дифференциации функционально-сти/дисфункциональности способов совладания относятся: способность определить источник стресса; определение ситуации как семейной проблемы, а не только проблемы одного или двух членов семьи; попытки выработать подход, ориентированный на решение проблемы; проявление терпимости к другим членам семьи; четкое выражение преданности, привязанности и любви к другим членам семьи; открытое и ясное общение между членами семьи; сплоченность семьи; разумное и гибкое распределение ролей в семье; адекватное использование ресурсов внутри семьи и вне её; отсутствие открытого или замаскированного насилия в семье; отсутствие в семье членов, злоупотребляющих алкоголем, наркотиками.

### **Устойчивость в аспекте семейного совладания**

В основном *устойчивость* рассматривается в контексте психологии личности как жизнеспособность, что предполагает невосприимчивость к вредным воздействиям [7]. Понимание устойчивости зарубежными психологами расширено до уровня семейной системы, что позволяет говорить о двух факторах — гибкости (*elasticity*) и способности держаться на плаву (*buoyancy*). Гибкость как свойство семейной системы позволяет семье восстановить привычную модель действия после столкновения с факторами риска. Способность держаться на плаву означает способность семьи быстро оправиться от травмы или трудных событий, влекущих изменения в привычном укладе жизни семьи. Соответственно процесс устойчивости подразумевает способность противостоять разрушительным жизненным событиям и вставать на ноги после них.

Неодинаковая устойчивость семей к сложностям жизни в теориях семьи и концепции стресса и копинга имеет разные объяснения. Она зависит от эффективности семейных механизмов интеграции семьи (Э. Г. Эйдемиллер); объясняется наличием факторов, определяющих семейную способность адаптироваться (Г. Маккабин, М. Маккабин, А. Томпсон); выступает как действие семейных стабилизаторов системы семьи (А. Я. Варга); зависит от особенностей системы взглядов в семье, организационных особенностей и коммуни-

кативных процессов (Ф. Уолш). Устойчивость выступает как процесс адаптации, применяемый семьями для приспособления к стрессовым ситуациям. В ее основе лежат отношения между членами семьи, которые характеризуются как единение, проявляемое в отношениях, и общностью ценностей в семье.

Способность семьи противостоять трудностям, согласно авторской концепции [2; 3; 5], включает: а) осуществление собственно попытки *совладания* с ситуацией; б) группу *факторов восстановления*, которые в сочетании с навыками совладания играют особую роль в развитии способности семьи справляться с трудностями. Достижение определенного уровня адаптации происходит в результате сочетания копинг-усилий с факторами восстановления. Факторы восстановления представляют три класса: *фактор индивидуальной направленности* (индивидуальные потенциальные возможности члена семьи в развитии устойчивости, такие как уверенность в себе, духовность, зрелость, способность к пониманию, позитивный настрой и др.), *внутрисемейный* (внутренние семейные характеристики, согласованность действий членов семьи, семейная сплоченность и гибкость, открытость в общении и выражение эмоций между членами семьи, сохранение баланса во внутрисемейных требованиях и др.) и *внесемейный* факторы (экономические и социальные ресурсы, активность членов семьи в получении информации и социальной поддержки, открытость внешних границ для получения поддержки, ориентация и поддержание сотрудничества с социальными институтами).

В серии исследований, посвященных семьям, находящимся в ситуации пролонгированного характера стресса (появление в семье ребенка с дефицитами развития и его воспитание в семье, а также ситуация включения приемного ребенка в базисную семью — ситуации, которые носят длительный, пролонгированный характер), были получены сведения о развитии устойчивости семьей и выделена *типология семей с учетом способности постстрессового восстановления*. В основу типологизации семей были положены следующие критерии: уверенность в достижении цели, семейная сплоченность, гибкость, удовлетворенность существующими отношениями в семье, характер детско-родительских отношений, семейная поддержка, управление стрессором, а также восприятие жизненных событий [5]. Было выделено три типа семьи: гибкий (эластичный), *последовательный*, *уязвимый*. Каждый тип семьи раскрывает как структурно-функциональные особенности и систему существующих отношений (супружеских, родительских), так и особенности реагирования в стрессовой ситуации. Каждый из типов семьи выступает показателем развития семейной устойчивости, характеризуя специфику восстановления семьи после перенесенной трудности.

В семье *гибкого* типа: супруги характеризуются переживанием субъективного благополучия; принимают своего ребенка; члены семьи способны оказать друг другу социальную поддержку; существует убеждение, что жизнь понятна

и управляема; отвечают изменениями в ответ на стрессор. Семьи *последовательного* типа: имеют выраженную тенденцию контролировать семейные сферы; взрослые положительно-доминантны; характерны со-зависимые семейные отношения; детоцентрированность; в стрессовой ситуации концентрируются на отношениях внутри семьи, нежели на поиске внешней поддержки. Семьи *уязвимого* типа: имеют неуверенных в себе взрослых; характеризуются неудовлетворенностью супружескими отношениями; стремятся инфантилизировать ребенка; в стрессовой ситуации сосредотачиваются на контактах вне семьи; воспринимают жизнь как угрожающую и неуправляемую.

Таким образом, интеграция положений семейного системного подхода и концепций стресс-копинга позволила нам обозначить следующие *основные положения психологии семейного совладания*. Во-первых, совладающее поведение семьи выступает как механизм действия в ситуациях угрозы нарушения ее целостности. Оно является порождением семейной системы. Во-вторых, совладающее поведение характеризуется иерархической последовательностью выбора стилей и динамикой на разных этапах существования семьи. Изменчивость и пластичность совладания обеспечивают целостность семейной системы. В-третьих, совладающее поведение имеет определенную структуру. Она отличается согласованностью, связанностью, комплементарностью и синергичностью. Различают три формы совладания: индивидуальный, диадический, семейный (групповой) копинг. В-четвертых, основная системная функция — стабилизационная. И пятое, качествами совладания группового (семейного) субъекта выступают: *динамический порядок* выбора, *общность, взаимодействие, согласованность*, значимость для *благополучия партнера и отношений с ним, связанность с социальным контекстом*.

### **Библиографический список**

1. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1.
2. *Выготский Л.С., Лурия А.Р.* Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок. М.: Педагогика-Пресс, 1993.
3. *Крюкова Т.А.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2005.
4. *Куфтяк Е.В.* Психологические механизмы совладающего поведения и преодоление трудностей детьми в семье // Психология и практика: сб. науч. тр. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2002. Вып. 2.
5. *Куфтяк Е.В.* Психология семейного совладания: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2011.
6. *Куфтяк Е.В.* Психология семьи: регуляция и защита. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011.
7. *Лактионова А.И., Махнач А.В.* Факторы жизнеспособности девиантных подростков // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 6.

8. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5.
9. *Никольская И.М., Грановская Р.М.* Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.
10. *Минухин С., Фишман Ч.* Техники семейной терапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
11. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008.
12. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте/под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
13. *Bodenmann G.* Dyadic coping and its significance for marital functioning // *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping/eds. T.A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann.* Washington DC: American Psychological Association, 2005.
14. *Folkman S., Moskowitz J. T.* Coping: pitfalls and promise // *Annu. Rev. Psychol.* 2004. Vol. 55.
15. *Lazarus R.* Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality.* 2006. Vol. 74 (1).
16. *Lazarus R. S., Folkman S.* Stress Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
17. *McCubbin H. I., Pallerson J.M.* The family stress, process: double ABCX model of adjustment and adaptation // *Social stress and the family/eds. H.I. McCubbin, M. B. Sussman and J.M. Patterson.* New York: The Hayworth Press Inc., 1983.
18. *Reiss D. Oliveri M.E.* Family paradigm and family coping: a proposal for linking the family's intrinsic adaptive capacities to its responses in stress // *Family Relations.* 1980. Vol. 29.