

## **Ресурсный подход в изучении семейного стресса**

Махнач А.В., канд. психол. наук,  
Постылякова Ю.В., аспирантка  
г. Москва, Институт психологии РАН

В отечественных медицинских и социально-психологических исследованиях, посвященных проблемам семьи и брака, чаще говорят о «невротической семье», в которой один супруг или оба страдают теми или иными невротами, и о семейной дисфункциональности, тогда как в зарубежных исследованиях принято использовать термин «семейный стресс» [8, 9, 12].

Зарубежные авторы [8, 12] определяют семейный стресс, как развитие индивидуального стресса уже в рамках семьи. Согласно транзактным теориям стресса, в ситуации семейного стресса окружающая среда предъявляет повышенные требования к индивидуальным ресурсам членов семьи и семейным ресурсам, что приводит к значительному их расходу и угрожает семейному благополучию. Семейный стресс рассматривается как нарушение устойчивого положения семьи. Однако, многие семьи избегают кризиса и тем самым снижают уровень стресса путём управления стрессом,

совладания с ним с помощью имеющихся ресурсов.

Семейные ресурсы – это ценные социальные, экономические, психологические, эмоциональные и физические качества, которые члены семьи могут использовать при совладании со стрессом. По мнению J.O. Balswick, J.K. Balswick (1993) большинство ресурсов, необходимых для совладания с семейным стрессом, содержатся в самой семейной системе [7]. К таким ресурсам относим: гибкость семейных границ, ролевая гибкость, возможность пересмотра семейных правил, ясная коммуникация, умеренная сплоченность семьи, открытость в восприятии окружающего мира. М. Боуэн утверждал, что когда люди испытывают стресс, объединение членов семьи активизируется и в случае стресса значительно чаще появляется возможность развития любого симптома стресса. В зависимости от правил, существующих в семье, ожиданий эти симптомы стресса могут проявляться как супружеский конфликт, дисфункция (физическая, психологическая и/или социальная) любого члена семьи или кого-то из значимых близких, и/или с детьми (ребенком). В этом случае речь идет скорее о семейном стрессе, нежели о стрессе как таковом. В семьях, взаимодействующих в более индивидуалистичной манере, в меньшей степени развиваются симптомы стресса, и восстановление происходит значительно быстрее [10].

С целью исследования ресурсов совладания со стрессом у семьи А.В. Махначем и Ю.В. Постыляковой (2002) был разработан «Тест семейных ресурсов». Теоретической основой для создания теста послужили системная семейная теория и транзактные теории стресса. В качестве главных переменных, позволяющих оценить семейные ресурсы, использовались такие характеристики семьи: семейные границы, семейная сплоченность, семейная коммуникация, семейные роли и правила. Кроме того, были включены такие важные для семьи переменные, как навыки решения проблем, умение обращаться с имеющимися ресурсами, социальная поддержка, включающая в себя не только членов семьи, но и друзей, соседей, товарищей по работе, к помощи которых семьи могут прибегать при необходимости. Финансовая свобода как семейный ресурс был также включен в качестве переменной теста. А. Маслоу (1954) выделял деньги в качестве важного универсального способа удовлетворения различных потребностей на разнообразных уровнях созданной им иерархии ценностей. S. Hobfoll, C. Spilberger определяли деньги в качестве потенциальных семейных ресурсов [12]. К числу важных семейных ресурсов мы отнесли физическое здоровье.

Наличие хронических больных или недееспособных членов семьи способно вызвать дисфункцию семейной системы, поскольку семья оказывается в состоянии хронического стресса.

Семейные ресурсы складываются из индивидуальных психологических ресурсов каждого члена семьи и ресурсов, которые присущи семье как системе. Если семья имеет в своем распоряжении мало как семейных, так и индивидуальных ресурсов, то она не сможет управлять процессом совладания со стрессом, что в итоге приведёт к кризису. Поэтому для того, чтобы получить наиболее полную картину семейных психологических ресурсов для совладания со стрессом, необходимо узнать максимально полно об индивидуальных психологических ресурсах членов семьи и ресурсах семьи в целом. Планируя исследование, мы предположили, что индивидуальные психологические ресурсы совладания со стрессом будут положительно связаны с семейными психологическими ресурсами и что индивидуальные ресурсы каждого из супругов, а так же стаж семейной жизни оказывают влияние на формирование семейных. К индивидуальным психологическим ресурсам нами отнесены: способность человека к самораскрытию, к принятию себя и других такими, какие они есть, уверенность в себе, способность распознавать стрессовые ситуации, умение контролировать уровень стресса, используя физические упражнения или техники релаксации, предшествующий опыт (в частности, опыт совладания со стрессом), опыт решения личностных проблем, способность эффективно управлять своими финансами.

Созданный нами «Тест семейных ресурсов», позволяющий оценить ресурсы семьи как системы, имеет следующие шкалы:

- **Семейная поддержка** (измеряет близость членов семьи и друзей, которые могут играть роль «буфера» в отношении к стрессовым событиям жизни);
- **Физическое здоровье** (измеряет физическое здоровье членов семьи, наличие/отсутствие хронически больных или недееспособных членов семьи);
- **Решение проблем** (измеряет уверенность в успешном овладении стрессовой ситуацией, навыки определения семейной проблемы, поиска необходимой информации, обдумывания альтернатив и прогнозирования последствий);
- **Семейные роли и правила** (измеряет действительное и ожидаемое поведение, семейные нормы и санкции, желания и цели);

- **Семейные границы** (измеряет взаимоотношения между семьей и социальным окружением, а также между различными подсистемами внутри семьи);
- **Финансовая свобода** (оценивает, испытывает ли семья стресс, вызванный финансовыми трудностями);
- **Семейная коммуникация** (измеряет навыки взаимодействия);
- **Управление семейными ресурсами** (измеряет умение планировать, устанавливать цели и расставлять приоритеты, умение действовать согласно плану);
- **Доверие в семье** (измеряет открытость, способность свободно раскрывать свои чувства, тревоги, умение доверять);
- **Семейная сплоченность** (измеряет эмоциональную связь, близость или привязанность членов семьи).

Одномоментная надежность оценивалась с помощью коэффициента  $\alpha$ -Кронбаха. Значения полученных коэффициентов  $\alpha$ -Кронбаха лежат в интервале  $0,8 \geq \alpha \geq 0,6$ .

В исследовании использовался адаптированный А.В. Махначем и Ю.В. Постыляковой [3] «Опросник ресурсов для совладания со стрессом» (Coping Resources Inventory for Stress (CRIS), созданный К.В. Matheny, W.L. Curlett, и др. [11], который оценивает индивидуальные психологические ресурсы совладания со стрессом и «Тест семейных ресурсов», оценивающий коллективные ресурсы семьи.

Для проверки взаимного влияния индивидуальных и семейных ресурсов, исследовалось 23 семейные пары, которые были разбиты на две подгруппы. Одна подгруппа состояла из десяти семейных пар, имеющих стаж семейной жизни от 1 года до 4 лет (группа А); в другую вошли тринадцать семейных пар, состоящих в браке более 10 лет (группа В). По данным исследования был проведен корреляционный анализ.

Результаты позволили нам заключить, что семейные ресурсы, как таковые, формируются, как и следовало ожидать, только в ходе совместной жизни семьи. У молодых семей они отсутствуют или слабо сформированы и в качестве ресурсов выступают индивидуальные ресурсы каждого из супругов. Была отмечена тенденция большего вклада индивидуальных ресурсов женщин в семейные ресурсы. По мере увеличения брачного стажа происходит формирование семейных ресурсов, присущих семье как системе, о чем говорит увеличение числа значимых межшкальных корреляций по «Тесту семейных ресурсов» в подгруппе пар с большим семейным стажем. Кроме того, при увеличении брачного стажа происходит качественное изменение зависимостей

между индивидуальными и семейными ресурсами, которое выражается в том, что семейные ресурсы подкрепляются иными индивидуальными ресурсами, чем это было у молодоженов. Например, у молодожёнов показатель шкалы «Семейная сплочённость» имеет значимую корреляционную связь только с показателем шкалы «Самораскрытие» теста CRIS ( $r=0,62$ , при  $p\leq 0,05$ ). Это означает, что сплоченность в молодых семьях достигается за счет готовности супругов быть близкими друг к другу, и говорит об их способности свободно раскрывать свои чувства, волнения и тревоги, мысли и мнения. У семейных пар со стажем совместной жизни более 10 лет семейная сплочённость подкрепляется такими индивидуальными ресурсами супругов как: уверенность в себе, финансовая обеспеченность, физическое здоровье и навыки управления ресурсами ( $0,50\leq r\leq 0,68$ , при  $p\leq 0,05$ ).

По показателям средних значений шкал «Теста семейных ресурсов» были построены профили семейных ресурсов для супружеских пар двух подгрупп (см. рис 1. и 2.). Основываясь на анализе полученных профилей семейных ресурсов и показателей шкал «Теста семейных ресурсов», можно заключить, что отсутствие значимых различий между средними значениями показателей по выборкам мужчин и женщин в обеих подгруппах и совпадение профилей ресурсов у мужчин и женщин говорит о некотором подобии восприятия обоими супругами семейных ресурсов. Этот факт мы относим к характеристикам семейной стабильности и функциональности.

Интерпретируя полученные данные, следует обращать внимание на ту качественно иную возможность проведения семейной психотерапии, которая появляется благодаря знаниям о ресурсах семьи. К ним мы относим: стаж семейной жизни, уровень сформированности семейных ресурсов и индивидуальных ресурсов членов семьи. Опираясь на эти результаты, психотерапевт, несомненно, будет более точен в своей работе. Знания о семейных ресурсах более точно показывают терапевту ту область семейных отношений, в которой находится сила и устойчивость семьи как системы.

### **Литература**

1. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.
2. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. М.: Прогресс, 1988.

3. Махнач А.В., Постылякова Ю.В. CRIS: опросник оценки ресурсов совладания со стрессом // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. М.: ИП РАН, 1999. с. 282-302.
4. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. М.: Мысль, 1989.
5. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. М.: Класс, 2001.
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.
7. Balswick J.O., Balswick J.K. The Family: a Christian perspective on the contemporary home. Grand Rapids, 1993.
8. Boss P. Family stress // Handbook of marriage and the family / M. Sussman, S. Steinmetz (Eds.). N.Y., 1987. P. 695 – 723.
9. Boss P. Primacy of perception in family stress theory and measurement // Journal of Family Psychology. 1992. V. 6, (2). P. 113 – 119.
10. Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York: Aronson. 1978.
11. Curlette W.L., Aycock D.W., Matheny K.B., Pugh J.L., Taylor H.F. Coping Resources Inventory for Stress: Manual. Health PRISMS, Inc. Atlanta, GA, 1987.
12. Hobfoll S.E., Spilberger C.D. Family stress integrating theory and measurement // Journal of Family Psychology. 1992. V. 6, (2). P.99 – 112.