

# СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ

DOI: 10.31857/S023620070027355-7

©2023 Е.В. КУФТЯК

## СЕМЬЯ ПЕРЕД ЛИЦОМ СОЦИАЛЬНЫХ ВЫЗОВОВ: СТРЕСС И ДИАДИЧЕСКИЙ КОПИНГ



**Куфтяк Елена Владимировна** — доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии.

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

Российская Федерация, 119571 Москва, пр-т. Вернадского, д. 82;

заведующая кафедрой возрастной психологии и семейного консультирования.

Московский институт психоанализа.

Российская Федерация, 121170 Москва, пр-т. Кутузовский, д. 34, стр. 14.

ORCID 0000-0002-0777-1111

elena.kuftyak@inbox.ru

*Аннотация.* В статье проводится анализ современных исследований семейного, диадического и финансового стресса, влияния семейных стрессоров на супружеские отношения и семейное функционирование. Подчеркивается важность анализа стресса с учетом социальных последствий, что позволило рассматривать стресс между партнерами или супругами как диадическое явление. Обзор научных публикаций показал, что финансовый стресс оказывает более негативное воздействие на семейные отношения, в том числе и на стабильность семьи. Проведенный анализ различных исследований влияния диадического копинга показал, что выбор адекватных диадических стратегий играет важную роль в сохранении долгосрочных отношений партнеров. Изучение воздействия структурных характеристик семьи на выбор диадических стратегий показало, что функциональность семьи выступает показателем продуктивного совладания с трудностями.



неопределенности относительно настоящего времени и будущего в обществе.

Цель настоящей статьи состоит в детальном рассмотрении феномена стресса и совладания с ним с системной точки зрения, а также интерактивного характера стресса и совладания между супругами (партнерами).

## Изучение стресса в психологии

В настоящее время феномен стресса рассматривается, во-первых, как стимул (критическое жизненное событие), который вызывает психологические и/или физиологические реакции; во-вторых, как специфическая психологическая и физическая реакция на острые или длительные потребности и, в-третьих, как процесс взаимодействия между человеком и его окружением (трансактный подход к стрессу) [Бодров, 1995; Селье, 1992; Lazarus, Folkman, 1984].

Среди наиболее известных теорий, изучающих стресс, — подход, ориентированный на реакцию, и когнитивная оценка стресса. Синдром общей адаптации Селье широко используется для описания реакции организма на стрессовые ситуации с учетом длительности воздействия: фаза тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения [Селье, 1992]. Каждая фаза характеризуется симптомами и последствиями критического воздействия на организм человека и адаптационные возможности (ресурсы, жизнеспособность).

Трансактная теория стресса и совладания определяет, что требования ситуации становятся стрессовыми с учетом данной человеком субъективной негативной оценки (например, оценка требований ситуации как угрозы, потери или ущерба или оценка своих реакций на ситуацию как недостаточных для эффективного решения проблемы). Так, Р. Лазарус указывает на факторы стресса, которые связаны с образом жизни и внешним окружением человека, а также учитывает его психологические особенности [Lazarus, Folkman, 1984].

Данный подход противопоставляется теориям стресса, где особую роль играет личная уязвимость. Было установлено, что существуют биологические механизмы и физиологические корреляции в оси гипоталамус–гипофиз–кора надпочечников в реакции на стресс [Tsigos, Chrousos, 2002]. Эти процессы помогают контролировать физиологические реакции на стресс и регулировать пищеварение, функционирование иммунной системы, настроение и сексуальность, а также эффективное использование энергии. Обнаружено, что существуют и иные факторы уязвимости

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг

к стрессу, связанные с навыками преодоления трудностей или решения проблем, индивидуальными личностными особенностями, социально-психологическими условиями и культурой.

В традиционном подходе под стрессором понимаются проблемные или требующие внимания ситуации, которые воспринимаются как угрожающие, несущие негативное воздействие [Головей, Стрижицкая, 2016]. В качестве стрессора выступают такие жизненные ситуации, как безработица, потеря близкого человека, тяжелая болезнь, инвалидность, развод и др. Воздействие стрессора ведет к индивидуальному переживанию стресса, что позволяет рассматривать стресс как процесс. На сегодняшний день ведущие теории стресса имеют дело с индивидуальным опытом переживания стрессовой ситуации.

### **Диадический стресс**

Большинство исследователей указывают, что переживание стресса влияет как на самого человека, его здоровье, адаптацию и благополучие, так и его социальные отношения, что обуславливает важность рассмотрения стресса с учетом социальных последствий [Куфтяк, 2010; Bodenmann, 2016]. Данный подход позволил рассматривать стресс между партнерами или супругами как диадическое или социальное явление.

В настоящее время многие исследователи и теоретики сходятся во мнении, что стресс в парах — это всегда диадическое явление, которое тем или иным образом влияет на обоих партнеров [Bodenmann, 2005]. Диадический стресс понимается как особая форма социального стресса, включающая общие заботы, эмоциональную близость между партнерами и поддержание тесных отношений. Г. Боденманн определяет диадический стресс как стрессовое событие или столкновение, которое касается обоих партнеров либо напрямую, когда оба партнера сталкиваются с одной и той же стрессовой ситуацией, либо косвенно, когда стресс, переживаемый одним партнером, распространяется на близкие отношения и затрагивает обоих партнеров [там же]. В обоих случаях диадический стресс вызывает совместную оценку — диадическую оценку в дополнение к индивидуальной оценке стрессовой ситуации, которая расширяет оценку ситуации и совместные усилия пары по преодолению, и совместное использование общих ресурсов [Bodenmann, 2016].

Диадический стресс можно классифицировать по трем измерениям:

а) то, как стрессовое событие влияет на каждого партнера (то есть прямо или косвенно);

б) источник стресса (то есть исходит ли он изнутри или извне пары);

в) время последовательность (в какой момент в процесс совладания вовлекается каждый партнер).

Исследователи, рассматривая стресс с позиции системного подхода, указывали, что стресс одного партнера оказывает влияние на другого партнера и на диаду. По данным Боденманна, переживаемое стрессовое событие парой соотносится с качеством брака, особенно когда внутренние трудности в браке (например, серьезные проблемы в отношениях или разлука) исключаются из круга жизненных кризисов [Bodenmann et al., 2016]. Исследователем была установлена связь стресса, удовлетворенности отношениями, сексуальной активности и сексуальных проблем. Показано, что внутренний ежедневный стресс и жизненные кризисы, а не внешний ежедневный стресс связаны с сексуальными проблемами. Сексуальная активность партнеров регулировалась ежедневными хлопотами и проблемами, испытываемыми парой (внутренний стресс), которые связаны с внешним стрессом [Bodenmann, 2005].

Итак, системный взгляд и определение стресса в парах (и семьях) дают понимание того, как пары воспринимают стресс и справляются со стрессом, что может быть использовано в психотерапевтической работе с супружескими парами.

## **Финансовый стресс в фокусе качества отношений в паре**

Экономическая нестабильность и финансовый стресс становятся все более распространенными явлениями в современном обществе. По данным современных исследований, финансы являются основным источником семейных конфликтов для трети взрослых [Stress in America, 2015]. Несмотря на актуальность темы, финансовые проблемы в семье довольно редко выступают объектом психологических исследований. Следует указать, что хотя именно денежные вопросы служат основным источником разногласий между мужем и женой, о семейных денежных делах нам известно меньше, чем о насилии в семье или даже о сексе [Зелизер, 2002].

Под финансовым стрессом понимается ситуация, когда человек не может или боится быть неспособным выполнить свои финансовые обязанности, что порождает негативные эмоциональные переживания [Киреева, 2021; Elder et al., 1992]. На уровне

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг



делает людей особенно уязвимыми. Для людей, не имеющих финансовой стабильности, затраты усилий на минимизацию потери ресурсов выступает источником стресса как для отдельных членов семьи, так и супружеской пары. Нехватка ресурсов для преодоления трудностей ведет к дисфункциональности, что усугубляет отношения в супружеской подсистеме, поскольку постоянные разногласия и конфликты по поводу финансов отражаются на физической близости и в итоге ведут к отсутствию сексуального удовлетворения в браке [McCubbin, Patterson, 1987; Hobfoll et al., 1997].

Таким образом, финансовый стресс является наиболее распространенным стрессом в семье и может влиять как на психическое и психологическое состояние человека, так и на его социальные отношения с партнером.

## **Совладание со стрессом в близких отношениях: диадический копинг**

Стресс рассматривается как переживание трудных обстоятельств, тогда как совладание понимается как процесс регуляции, который помогает найти новый способ решения проблемы, изменить эмоциональное состояние или приспособиться к обстоятельствам.

Известно, что в большинстве ситуаций человек обычно пытается использовать в первых попытках индивидуальные стили совладания с трудными ситуациями. В случае неожиданных неприятностей либо предпринятых неудачных попытках совладания член семьи обращается к ближайшему окружению [Куфтяк, 2013; Bodenmann et al., 2016]. Члены семей обычно комментируют свое поведение так: «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), направленных на преодоление стрессовой ситуации.

Диадическое совладание понимается как совместный процесс реагирования пары на индивидуальный стрессор одного из партнеров, что способствует восстановлению равновесия в близких отношениях. При совместном реагировании партнеров на стресс

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг

у них задействуются навыки управления стрессом, и от их эффективности зависит благополучие пары.

В процессе семейного совладания выделены три стадии регуляции стрессовой ситуации в паре (семье): ожидание (уровень антиципации), воздействие и поствоздействие. На стадии ожидания партнеры на когнитивном уровне планируют свои действия по преодолению трудностей: «Как это можно предотвратить? Что можно сделать, чтобы подготовиться к стрессу или уменьшить его действие? Если этого нельзя избежать, то можно ли это выдержать?». Супруги на этой стадии могут подготовиться к возможному решению ожидаемой проблемы, например избежать столкновения с ней или провести оценку имеющихся ресурсов.

На стадии воздействия некоторые мысли и действия, присутствующие на предыдущей стадии, теряют актуальность. Для того чтобы справиться с возникшими трудностями, необходимо использовать наиболее подходящие к ситуации копинг-стратегии.

По мере продвижения членов семьи к стадии поствоздействия появляются новые размышления на тему: «А что будет далее? Вернемся ли мы к прежним отношениям?». Эти реакции, в свою очередь, могут привести к новому уровню ожидания.

Согласно современным исследованиям, взаимные усилия партнеров по преодолению диады классифицируются как позитивные (поддерживающие и делегированные стратегии диадического совладания) или негативные (враждебные, амбивалентные и поверхностные способы диадического совладания), и его можно отличить по направленности на регулирование эмоций или решение проблем [Bodenmann et al., 2016]. Ориентированное на эмоции поддерживающее диадическое совладание включает в себя поведение партнера, направленное на то, чтобы поддержать партнера в регулировании его/ее эмоций и облегчить их. Проблемно-ориентированное поддерживающее диадическое совладание включает поддержку, которая необходима для партнера в разрешении возникшей проблемы. Негативное диадическое совладание возникает, когда поддерживающий партнер испытывает стресс или не мотивирован (не способен) поддержать партнера, находящегося в стрессе, что возникает из-за слабой эмоциональной связи между партнерами, негативных представлений о партнере, недостатке личностных ресурсов. Часто негативное диадическое совладание наблюдается в ситуациях, когда поддержка оказывается по необходимости или принуждению, а не добровольно, что является признаком истощения партнера после длительного периода поддержки другого без вознаграждающей обратной связи и в отсутствие сбалансированного равновесия между отдачей и получением.

Согласно данным современных исследований, выбор стратегий диадического совладания партнерами взаимосвязан с удовлетворенностью отношениями [Bodenmann et al., 2016; Куфтяк, 2013]. Так, позитивное диадическое совладание со стрессом связано с благополучием и улучшением качества отношений между партнерами, в то время как негативное диадическое совладание наблюдается в парах, которые испытывают дистресс из-за своей близости [Bodenmann, 2005].

Установлено, что внешний стресс (возникающий вне отношений) оказывает побочный эффект на внутрдиадический стресс (напряженные отношения в паре) только тогда, когда диадическое совладающее поведение партнеров больше тяготеет к негативным стратегиям. Выбор адекватных диадических стратегий играет важную роль в сохранении долгосрочных отношений партнеров.

В исследованиях, осуществляемых под руководством автора, изучалась роль диадического копинга как регулятора, действующего в системах семейных отношений (супружеской, детско-родительской, сиблинговой), для достижения функциональности семьи [Куфтяк, 2010; 2012; 2013]. В исследовании принимали участие семьи на разных этапах жизненного цикла семьи, нормально и дисфункционально функционирующие семьи, семьи, совладающие и несовладающие с жизненными трудностями, семьи с проблемным членом семьи. Нами изучалось влияние структурно-ролевых характеристик семьи на выбор супругами копинг-стратегий на разных этапах жизненного цикла семьи (см. таблицу).

Так, на этапе молодой семьи уход и отстранение от проблем, переключение жены на текущие дела или приятные занятия (общение с друзьями, посещение театров и др.) возлагают на мужа дополнительные усилия по осуществлению эмоционально позитивных действий, что указывает на компенсаторный характер обнаруженной связи. Вместе с тем ориентация жены на интимность в отношениях и признание их важности выступают ресурсом молодой семьи в преодолении трудностей.

Предпочтение супругом на этапе семьи подростка такой стратегии, как позитивность, возможно, если жена доверяет мужу и понимает значимость сексуальных отношений для брака. Существование в общении с мужем «семейного» языка снижает его конфликтное реагирование на трудности. Ориентация жен на значимость эмоционально-психотерапевтической функции брака и родительства выступает ресурсом в совладании партнеров.

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг



Таким образом, диадическое совладание имеет не только функцию, связанную со стрессом, но и функцию, связанную с отношениями. Диадическое совладание не только способствует снижению стресса, но и может повысить взаимное доверие, близость, привязанность и приверженность пары — то, что обозначается как чувством «мы» между партнерами [Куфтяк, 2013].

\* \* \*

Современная жизнь семьи насыщена многочисленными событиями, сталкивается с новыми вызовами, что предъявляет высокие требования к ее адаптационному потенциалу. Современные исследования в области психологии стресса и семейных отношений показывают значимую роль супружеской пары в преодолении стресса. Непрерывающийся стресс в семье повышает вероятность развода в долгосрочной перспективе. Финансовый стресс является наиболее мощным стрессором в жизни семьи, что оказывает влияние на психическое здоровье человека, качество семейных отношений и семейное функционирование, что обуславливает практическую значимость их изучения. Диадическое совладание партнеров выступает более сильным фактором функциональности семьи, удовлетворенности отношениями в семье, стабильности брака. Представленные в статье результаты имеют важное клиническое значение, поскольку они раскрывают потенциальные преимущества для работы над диадическими стратегиями совладания в семейной терапии.

## Family in the Face of Social Challenges: Stress and Diadic Coping

**Elena V. Kuftyak**

DSc in Psychology, Professor of the Department of General Psychology,  
Russian Academy of National Economy and Public Administration under  
the President of the Russian Federation.

82 Vernadsky Av., 119571 Moscow, Russian Federation;

Head of the Department of Developmental Psychology and Family  
Counseling.

Moscow Institute of Psychoanalysis.

34, bld. 14 Kutuzovsky Av., 121170 Moscow, Russian Federation.

ORCID: 0000-0002-0777-1111

elena.kuftyak@inbox.ru

*Abstract.* The article analyzes contemporary studies of family, dyadic and financial stress, the influence of family stressors on marital relations and family functioning. The importance of analyzing stress with social consequences is emphasized, which made it possible to consider stress

Е.В. Куфтяк

Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг



Kuftyak E.V. Razvitie psikhologii semeinogo sovladaniya [Development of the psychology of family coping]. *Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika*. 2013. Vol. 19, N 3. P. 139–144.

Куфтяк Е.В. Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 2. С. 16–31.

Kuftyak E.V. Semeinoe sovladanie: kontseptual'nye polozheniya i issledovanie [Family coping: conceptual provisions and research]. *Chelovek. Soobshchestvo. Upravlenie*. 2012. N 2. P. 16–31.

Куфтяк Е.В. Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 3. С. 17–24.

Kuftyak E.V. Sovladayushchee povedenie supruzheskoi pary: dinamika i struktura [Coping behavior of a married couple: dynamics and structure]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2010. Vol. 31, N 3. P. 17–24.

Куфтяк Е.В. Стресс в семье в условиях пандемии COVID-19 (по данным зарубежных исследований) // Познание и переживание. 2021. Т. 2, № 4. С. 6–16. DOI: 10.51217/cogexp\_2021\_02\_04\_01

Kuftyak E.V. Stress v sem'e v usloviyakh pandemii COVID-19 (po dannym zarubezhnykh issledovaniy) [Stress in the family in the context of the COVID-19 pandemic (according to foreign studies)]. *Poznanie i perezhivanie*. 2021. Vol. 2, N 4. P. 6–16. DOI: 10.51217/cogexp\_2021\_02\_04\_01

Нартова-Бочавер С.К. Жизненная среда как источник стресса и ресурс его преодоления: возвращаясь к психологии повседневности // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 5. С. 15–26. DOI: 10.31857/S020595920006072-5

Nartova-Bochaver S.K. Zhiznennaya sreda kak istochnik stressa i resurs ego preodoleniya: vozvrashchayas' k psikhologii povsednevnosti [The living environment as a source of stress and a resource for overcoming it: returning to the psychology of everyday life]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 2019. Vol. 40, N 5. P. 15–26. DOI: 10.31857/S020595920006072-5

Сапоровская М.В., Крюкова Т.Л. Жизненный стиль современника в контексте совладания с трудностями // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2017. № 4. С. 12–18.

Saparovskaya M.V., Kryukova T.L. Zhiznennyi stil' sovremennika v kontekste sovladaniya s trudnostyami [Contemporary lifestyle in the context of coping with difficulties]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: Psikhologiya*. 2017. N 4. P. 12–18.

Киреева О.В. Финансовый стресс в жизни женщин // Вестник Университета Российской академии образования. 2021. № 4. С. 56–70. DOI: 10.24411/2072-5833-2020-10092

Kireeva O.V. Finansovyi stress v zhizni zhenshchin [Financial stress in women's lives]. *Vestnik Universiteta Rossiiskoi akademii obrazovaniya*. 2021. N 4. P. 56–70. DOI: 10.24411/2072-5833-2020-10092

Киреева О.В., Дёмин А.Н., Помацуева М.С. Стратегии преодоления супругами ситуации персонального дефолта как экономического стресса // Личность и бытие: человек как субъект социокультурной реальности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. Краснодар, 2016. С. 90–93.

Е.В. Куфтяк  
Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг



- McCubbin H. I., Pallerson J. M. The family stress, process: double ABCX model of adjustment and adaptation. *Social stress and the family* / McCubbin H.I., Sussman M.B., Patterson J.M. (eds). N.Y.: The Hayworth Press Inc., 1983. P. 7–38.
- Ponnet K. Financial stress, parent functioning and adolescent problem behavior: an actor-partner interdependence approach to family stress processes in low-, middle-, and high-income families. *Journal of Youth and Adolescence*. 2014. Vol. 43. P. 1752–1769. DOI: 10.1007/s10964-014-0159-y
- Ponnet K., Wouters E., Goedemé T., Mortelmans D. Family Financial Stress, Parenting and Problem Behavior in Adolescents: An Actor-Partner Interdependence Approach. *Journal of Family Issues*. 2013. Vol. 37(4). P. 574–597. DOI: 10.1177/0192513X13514409
- Stress in America. Paying with our health*. American Psychological Association, 2015.
- Tsigos C., Chrousos G.P. Hypothalamic-pituitary-adrenal axis, neuroendocrine factors and stress. *Journal of Psychosomatic Research*. 2002. Vol. 53(4). P. 865–871. DOI: 10.1016/S0022-3999(02)00429-4
- Voydanoff P. Economic distress and family relations. *Journal of Marriage and the Family*. 1990. Vol. 52. P. 1099–1115.
- Voydanoff P., Donnelly B. Parents' risk and protective factors as predictors of parental well-being and behavior. *Journal of Marriage and the Family*. 1998. Vol. 60. P. 344–355.

Е.В. Куфтяк  
Семья перед лицом социальных вызовов: стресс и диадический копинг