

УДК 159.99

**СОВЛАДАЮЩИЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ
ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ**

**COPING BEHAVIOR OF THE PERSON IN A DOMESTIC
VIOLENCE SITUATION**

Шульга Елена Викторовна

Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия

Даренских Светлана Сергеевна

Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия

Elena Shulga

Altai State University, Barnaul, Russia

e-mail: e.shulga@garant-altay.ru

Darenskaya Svetlana

Altai State University, Barnaul, Russia

e-mail: svetla-ss@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ совладающего поведения индивида и выбор копинг-стратегий в «трудной» жизненной ситуации, в частности ситуации домашнего насилия. А также рассмотрены взаимосвязи личностных характеристик женщин и выбора конструктивных стратегий совладания в семейном конфликте.

Abstract. The article presents an analysis of the individual's coping behavior and choice of coping strategies in "difficult" situations, in particular the situation of domestic violence. And also consider the relationship of personality characteristics of women and a choice of constructive coping strategies in family conflict.

Ключевые слова: совладание, совладающее поведение, копинг, копинг-стратегии, домашнее насилие.

Keywords: coping behavior, coping, coping strategies, domestic violence.

Развитие и усложнение картины современной жизни, непрогнозируемость и нестабильность социальной ситуации требуют все более высокой способности человека преодолевать жизненные трудности. Практика развития навыков гибкого и естественного применения результативных приемов и стратегий в проблемных условиях и обстоятельствах позволяет внутренним резервам личности расти и развивает ее психологическую устойчивость.

Убеждение человека в своих способностях преодолевать жизненные трудности способствует развитию чувства компетентности и собственной значимости, повышает самооценку человека, его уверенность в собственных силах, в том, что он может контролировать и создавать свой жизненный мир.

Во второй половине XX в.в. психологии введено понятие «копинга» (совладания). Английское понятие «cope» (преодолевать) легло в основу представлений о "копинге". На сегодняшний день нет единого мнения об авторстве данного понятия, с одной стороны в 1962 Л. Мерфи использует данный термин для описания переживания кризисов в развитии детей. С другой, считается, что о «копинге» впервые заговорил А. Маслоу. Отечественные авторы обратились к исследованию копинг поведения в конце 90 х годов, в это же время публикуются работы, раскрывающие особенности совладания человека с различными ситуациями, которые можно трактовать, как трудные (К.А. Абульханова-Славская , Л.А. Китаев Смык, В.А. Бодров). На сегодняшний день чаще используют понятие «совладающее поведение» или «психологическое преодоление», нередко используется термин «копинг» (coping), копинг поведение (coping behavior), в традициях западных авторов. Разработка проблемы копинга очень актуальная и развивается в различных прикладных аспектах психологической науки.

Отечественные авторы рассматривают его как адаптивное, совладающее поведение или психологическое преодоление. Изначально понятие «копинг-поведение» рассматривалось как результат познавательных и поведенческих усилий, используемых индивидом для ослабления воздействия стрессовых ситуаций.

Понятие «совладающее поведение» используется для обозначения поведения личности в любых ситуациях, категоризируемых человеком как критические или трудные. В обобщённом виде совладающее поведение — это стили и стратегии поведения, которые представляют вариативные усилия (осознаваемые — неосознаваемые, просоциальные — асоциальные,

когнитивные — поведенческие, эмоциональные — проблемные) по решению человеком возникающих перед ним жизненных проблем и разрешению трудных жизненных ситуаций. Именно совладающее поведение человека помогает ему лучше приспособиться к новым условиям, позволяя ему разобраться, ослабить или смягчить требования ситуации, избежать или согласиться с ними, чтобы снизить влияние стресса[1].

Исследование копинг-стратегий в психологии инициировано недавно и из-за сложности самого феномена и на сегодняшний день нет единой классификации копинг-поведения. Исследование копинг-стратегий позволило выделить самые разные, категории например: по цели – стратегии, направленные на разрешение проблемы и на преодоление негативных эмоций; по сфере проявления – когнитивные, эмоциональные и поведенческие; по эффективности (эффективные, неэффективные); по конструктивности (конструктивные, неконструктивные) и т.д.

Особого рассмотрения заслуживает классификация копинг-стратегий по параметру конструктивности – выделение конструктивных и неконструктивных копинг-стратегий. Конструктивный подход означает кардинальное активное изменение ситуации, и изменение себя в ситуации, направленность на преодоление травмирующих обстоятельств, и усиление уверенности в своих силах, способности противостоять трудностям.

Человек учится осознавать собственную тревогу как сигнал о лично-значимых процессах, сосредотачиваться на анализе ситуации и собственных поступков, не рассматривать ошибки как катастрофу, а видеть в них стимул для дальнейшего поиска и самосовершенствования.

Основными признаками неконструктивных стратегий являются: преобладающая направленность на совладание с негативными эмоциями, возникающими при столкновении с трудной жизненной ситуацией, а не на разрешение проблемы; ригидность, дезадаптивный результат, т.е. остановка личностного роста; развитие поведенческих и эмоциональных нарушений.

На основании знаний о классификации копинг-стратегий можно выдвигать гипотезы и преобразовывать их в правила поведения, рекомендации, как действовать, чтобы достичь определенных целей при определенных исходных условиях, какие факторы будут способствовать формированию навыков эффективного совладания со стрессом.

Огромное количество видов деятельности и многообразие сфер жизни человека, позволяет исследователям активно разрабатывать проблему копинг-стратегий. Изучаются связи копинг-стратегий, с эмоциональным состоянием личности, успешностью в профессиональной сфере и т. д. Совладающее поведение является индивидуальным способом взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией, требования которой превышают потенциальные ресурсы личности. Комплекс осознанного когнитивного, поведенческого и эмоционального труда, направлен на исправление сложной ситуации, или позволяет привыкнуть к ней, терпеть ее воздействие, или избежать предъявляемых требований.

В изучении проблем совладания в последние годы прослеживаются два направления: смещается трактовка процесса совладания от поведенческого к когнитивному, а также, наравне с пониманием «трудной ситуации», как объективного стресса, большее значение придается ее субъективной стороне, имеющей для личности особое значение (Анцыферова Л.И., 1994, Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А., 2009). И поэтому, в центре внимания оказывается не только непосредственное поведение, а широкий спектр активности человека. В него могут входить, например, и те элементы когнитивной сферы личности, которые определяют понимание человеком своих взаимоотношений с социальным окружением в «трудных» ситуациях, направляют подбор совладающего поведения, а так же «отвечают» за формирование мнений человека о себе и самой ситуации. Поэтому, каким бы широким ни было понимание такого поведения, оно всегда объединяет в себе две грани: состояние угрозы психологическому благополучию человека и его

личностные особенности, которые высвечиваются в этой ситуации. В связи с этим выделяются два подхода в исследовании совладания: в первом большее значение придается изучению ситуационным факторам совладающего поведения, а в другом – личностным. Объединение этих подходов позволит наиболее глубоко и продуктивно исследовать стратегии совладания личности. К тому же, существующие сегодня различные по своим теоретическим основаниям и практике эмпирических исследований подходы к вопросу совладания признают, что совладающее поведение – это динамический процесс, протекание которого определяется не только характеристиками самой «трудной ситуации» и личностными особенностями субъекта, но и их взаимодействием. Если говорить о «трудной ситуации», то здесь особый интерес могут вызывать именно важные повседневные ситуации взаимодействия, с которыми сталкивается любой человек в ходе своей профессиональной или семейной жизни. Одной из таких "трудных" ситуаций семейной жизни может стать притеснения и тирания или «домашнее насилие». Социально-экономические и социокультурные процессы в обществе с одной стороны оказывают влияние на специфику взаимоотношений в семье, с другой обуславливают пристальное внимание к данной проблеме. «Домашнее насилие» – многообразное социальное явление, имеющее такие формы, как: физическое насилие, экономическое, сексуальное насилие[2].

При проявлении в конфликтах домашнее насилие негативно отражается как на взаимоотношениях между членами семьи, так и на их личностном развитии и самореализации. Данный феномен существует в семьях с разным социальным статусом, не зависит от возраста супругов, стажа брака, финансового благополучия и т.д. Осознание того, что такое «домашнее насилие» имеет гендерные особенности. Так, мужчины считают его проявлением именно физические формы, а вербальные формы они не относят к насилию. А женщины не склонны считать насилием различные формы

ограничения своей свободы. Специфика домашнего насилия в том, что оно совершается между людьми, имеющими родственные или близкие отношения, которые изначально призваны обеспечивать безопасность и поддерживать друг друга. Часто между обидчиком и жертвой существуют близкие эмоциональные отношения, а также эмоциональная зависимость, зачастую усложняющие жертве «домашнего насилия» выработку позитивных стратегий совладания.

В исследованиях О.А. Тихомандрицкой для изучения особенностей ситуаций домашнего насилия; представлений о себе и о супруге женщин, подвергшихся насилию в семье, а так же для изучения способов урегулирования конфликтов, как способов совладания с ситуациями домашнего насилия были изучены анонимные регистрационные записи телефонных разговоров с женщинами, обратившимися на телефон доверия по поводу своего положения, связанного с домашним насилием. В результате проведенного анализа консультаций было установлено, что в таких семьях присутствуют все виды домашнего насилия, но преобладающим является психологическое. Как правило, с годами в семье насилие становится нормой и усиливается, становясь более жестоким и частым. Это связано с изменением особенностей восприятия выяснения отношений, что предполагает изменение характера взаимодействия супругов в конфликте. Многие женщины, имеющие опыт домашнего насилия обладают личностными особенностями, которые могут являться причинами конфликтов, провоцировать насилие. Они, прежде всего, определяются низкой самооценкой, неуверенностью в себе, пассивностью, чувством вины. Мужчины часто обладают такими характеристиками, как повышенная критичность к другим, высокий уровень агрессии, деспотичность, импульсивность, которые в свою очередь становятся основой для проявления насилия. Они всегда доминируют в конфликте. Более позитивное восприятие себя женщинами, объективное восприятие ими разногласия с супругом как

ситуации насилия определяют более разнообразные способы взаимодействия и выбор конструктивных стратегий поведения в конфликте. Это снижает частоту и разнообразие применяемых форм насилия. Женщина может воспринимать себя негативно и при этом позитивно воспринимает качества и действия супруга в конфликте, а так же склонна к обвинению себя и внешних обстоятельств, то возможен выбор не продуктивных стратегий разрешения конфликта, что возможно будет способствовать усилению проявления агрессии со стороны мужчины. Молчаливое согласие с насилием, принятие его как нормы поведения, способствует его долговременному течению, и низкой возможности оказания психологической помощи и поддержки пострадавшим. В ситуации домашнего насилия усилия жертвы будут, скорее всего, направлены на прямое изменение ситуации, при этом могут использоваться активные копинговые действия, либо, частыми становятся уклоняющиеся и инертные действия со стороны жертвы домашнего насилия, что ведет к увеличению проявлений домашнего насилия. Основной причиной выбора тех или иных копинг – стратегий, взаимодействия в конфликте являются личностные черты женщин, особенности восприятия себя и своего мужа, а так же и самой обстоятельств, в которых происходит домашнее насилие[3].

Таким образом, мы можем говорить о том, что выбор стратегии совладания в проблемной ситуации для индивида является довольно сложным и неоднозначным процессом. Копинг-стратегии представляют собой уникальный личностный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с логикой, значимостью и внутренними психологическими резервами. Особенности совладающего поведения будут раскрываться через личностные особенности женщины, специфику жизненной ситуации и возможности социальной помощи и поддержки.

Список литературы:

1. Ветрова И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции. // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. / Под ред. Журавлева А.Л., Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2008. –С. 179–196.

2. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования. - 2009. - № 1 (3). - С. 15-18.

3. Тихомандрицкая О.А. Проблемы совладания в ситуации домашнего насилия // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.- практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г. - Кострома, 2013. - 2 т. - С. 63-64.