

## СУЧАСНІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У РОБОТІ З СІМЕЙНОЮ КРИЗОЮ

**Дучимінська Тамара Іванівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,

декан факультету психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

*У статті висвітлюються особливості перебігу кризи у молодого подружжя, аналізуються підходи до проблеми сімейної адаптації, можливі реакції партнерів на критичну ситуацію в сім'ї, розглядається діагностичний інструментарій та психотерапевтичні моделі, які можуть бути використані в практичній роботі з сім'єю.*

**Ключові слова:** *молоде подружжя, життєвий цикл сім'ї, подружня криза, психологічні захисні механізми, долаючі стратегії, подружня психологія.*

### ***Duchiminska Tamara. Modern psychotherapeutic approaches in dealing with family crisis***

*The article represents the peculiarities of the crisis of a young couple, analyzes the approaches to the problem of family adaptation, possible reactions of partners to the critical situation in the family, and examines diagnostic tools and psychotherapeutic models that can be used in practical work with the family.*

*The results of the study made it possible to deepen the understanding of the peculiarities of the crisis in the young family. We have four forms of responding to a marital conflict and two response lines – protective and co-owner. It is proved that the violation of family adaptation as a manifestation of the family crisis has specific features in numerous variants of the pathology of a young marriage: conditionally adapted, forming a "dead", isolated, symbiotic and pseudo-consortium marriage; undated, which form the habitually conflict, emotionally alienated, rigorously rational and "swinging" types of marriages.*

*The use of one or another model of counseling is determined by two factors: the nature of the revealed defect in marital relations and the style of the work of the therapist. If the disorder of family functioning is related to the fact that the person is a psychopathic person, then it will be expedient to use the energy and symptomatic model. In variants of marital disharmony, which may be due to latent, unconscious psychic dynamics, a semantic model of counseling is given. In the opposite case, the transition of pathogenesis therapy to the symptomatic, which is aimed at the formation of adaptive forms of behavior.*

**Key words:** *young spouses, life cycle of a family, marital crisis, psychological protective mechanisms, overcoming strategies, marital psychology.*

**Постановка проблеми.** Важливою життєвою цінністю, могутнім засобом психологічного впливу на розвиток та самоактуалізацію особистості була і залишається сім'я. Разом з тим вона може виступати і джерелом психотравматизації. Недостатність теоретичних та прикладних досліджень різних аспектів функціонування сім'ї, не дає змоги правильно будувати державну політику щодо підтримки сучасної сім'ї. Особливих труднощів зазнає молода сім'я, яка сьогодні потребує найбільше уваги та підтримки як із боку держави, так і з боку вчених.

Водночас, незважаючи на підвищений інтерес до вивчення теоретичних підходів до структури, динаміки сім'ї, особливостей її життєдіяльності, а також практичного зацікавлення дослідників тенденціями її розвитку, механізмами функціонування, питання перебігу кризи у молодому шлюбі, динаміки структури подружньої адаптації не були предметом спеціальних досліджень.

**Метою дослідження** є аналіз психологічної проблеми подолання кризи сім'ї, проведення психодіагностики сімейної кризи та адекватної психотерапевтичної

допомоги молодій сім'ї в умовах кризової ситуації.

**Результати теоретичного дослідження.** Здатність сім'ї долати труднощі, ефективно вирішувати сімейні проблеми, що виникають, залежить від багатьох факторів. Серед них значне місце відводиться адаптації, до визначення якої дослідники підходять по-різному [1].

Завдяки методологічній операціоналізації подружньої адаптації виділено її параметри (рівень конфліктності подружжя, узгодженість установок, цінностей, розподіл ролей, задоволеність сімейним життям, оцінка стійкості шлюбу) та визначено подружню адаптацію як складне поліпараметричне явище, яке забезпечує стабільність шлюбу.

Порушення сімейної адаптації у молодій сім'ї можуть бути пов'язані з психологічною несумісністю подружжя, неадекватним вибором партнера, неможливістю сім'ї задовольнити потреби та рольові очікування подружжя, нездатністю партнерів долати психоемоційне напруження, викликане входженням у кризовий період та труднощами, зумовленими несприятливими варіантами життєвого циклу (С. Краптохвіл, М. Боуен, С. Мінухін, Е. Ейдемиллер, В. Юстицький та ін.).

Динаміка структури подружньої адаптації спостерігається в перші сім років шлюбу. Рівень її диференціації тісно пов'язаний зі шлюбним стажем, віком, статтю, особистісними характеристиками подружжя. Зі збільшенням шлюбного стажу зростає конфліктогенний вплив синдрому П. Пена [4]. Інфантильність чоловіків проявляється при ускладненні життєвих завдань з переходом на нові стадії життєвого циклу сім'ї. Зі збільшенням шлюбного стажу в жінок набуває конфліктогенного значення «токсичне кохання».

У низці досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених зазначається, що порушення сімейної взаємодії може регулюватися такими механізмами: 1) асиміляцією (змінюючи поведінку сім'ї у відповідності з прийнятими нормами); 2) адаптацією (змінюючи структуру, позицій, ролей, стосунків усередині сім'ї); 3) захистом [2].

Два перших механізми є адаптивними і сприяють розвиткові сім'ї, третій – деза-

даптивний, оскільки призводить до невротичної поведінки, патологічної взаємозалежності та інших порушень.

Глибоке розкриття поняття «перебіг кризи» стало можливим у ході теоретичного аналізу досліджень індивідуальних стилів реагування на кризову ситуацію. Вони розглядалися в роботах таких вчених, як Ю. Савенко, З. Фрейд, Ю. Чайка та ін. [3].

Заслугує на увагу запропонована О. Кочаряном [2] гіпотеза системи механізмів, згідно з якою людина реагує на ситуацію кризи. При подружній кризі адекватним буде врахування механізмів захисту, компенсації, співволодіння, маніпуляції. Механізм захисту характеризується відмовою від діяльності, або відмовою від контролю за ситуацією. Техніки оволодіння кризою функціонально підпорядковані меті діяльності, або необхідності пережити ситуацію. Отже, володіння кризовою ситуацією – це такий механізм перебігу подружньої кризи, який сприяє особистісному росту і розвитку партнерів.

В практиці психологічного сімейного консультування є досить ефективною психодіагностична методика «Реакції подружжя на конфлікт» (розроблена О. Кочаряном) [2].

Ми передбачали, що використання опитувальника в роботі з дисфункційними сім'ями дасть можливість діагностувати індивідуально-специфічні захисні патерни і спрямувати терапевтичну роботу.

Робота з сім'єю, як системою, дозволяє побачити об'єктивні закономірності життя цього цілісного організму, який проходить в своєму розвитку різні фази, переживає кризи, страждає від різних дисфункцій, інколи опиняється на межі загибелі, а інколи виявляє скриті резерви і мобілізує їх. Але відкрити доступ до цих ресурсів, використати їх для вирішення реальних проблем може допомогти психолог, який володіє спеціальними техніками роботи з сім'єю [1].

**Аналіз результатів дослідження.** Обстеження дисфункційних сімей (100 подружніх пар), які зверталися за консультативною допомогою, дало змогу проранжувати сім'ї за рівнем подружньої адаптації. В якості критерію подружньої адаптації/дезадаптації виступав список

D. Sprenkle, B. Fisher, який вміщує в собі параметри згуртування сім'ї і сімейної адаптації [2]. На основі цього списку нами був розроблений опитувальник діагностики рівня подружньої адаптації, що включає 17 тверджень, з якими обстежуваний повинен погодитись чи не погодитись.

Дослідження реакції подружжя на конфлікт за допомогою опитувальника «Реакції подружжя на конфлікт» О. Кочаряна виявило, що при зростанні дезадаптованості зростає роль таких реакцій, як неконструктивні установки, агресія («гаряча», в основі якої лежить гнів), депресія, фіксація на психотравмі. Чим вищий рівень подружньої адаптації, тим вища «включеність» таких шкал опитувальника, як протективні та дифензивні механізми, а також соматизація тривоги. Особливо така динаміка спостерігалася в таких подружніх парах, які бажають зберегти шлюб. Отримані результати підтвердили гіпотезу автора та дозволили виділити «лінії» реагування на подружній конфлікт:

1) ситуативне реагування, пов'язане з адекватним емоційним залученням когнітивно-емоційних структур – неконструктивних установок на шлюб, агресії, депресії та фіксації на психотравмі;

2) особистісне реагування – залучення в конфліктну взаємодію особистісних структур – захисних механізмів (протективних і дифензивних), а також соматизації тривоги.

Слід відмітити, що виникнення гніву, депресії, тривоги тощо на першому етапі є цілком нормальним. Ці реакції подружжя повністю піддаються виведенню із структури ситуації. При хронізації конфлікту відбувається включення особистісних утворень у тканину конфлікту – перш за все захисних утворень особистості.

Методом крайніх груп (32 % розподілу) виявлені подружжя, у яких були самі низькі показники подружньої адаптації. Це були ті подружні пари і ті партнери, які єдиним виходом із ситуації, що склалась, вбачали розлучення.

Аналіз крайніх типів подружньої дезадаптації у чоловіків та жінок дозволяє виділити третю форму реагування на подружню кризу. Видно, що високі показники прослідковуються за трьома шкалами: неконструктивні установки на

шлюб, соматизація тривоги та фіксація на психотравмі. Таким чином, при вкрай напружених конфліктах протективні і дифензивні, а також емоційні реакції (депресія та гнівна агресія) мають низькі показники. Це значить, що психологічні захисти, пов'язані із збереженням шлюбу, стають неактуальними. Але це не означає, що психологічні захисти взагалі не функціонують. У даному випадку психологічні захисти мають іншу «мішень» – психічне здоров'я, а не подружню адаптацію. Людина не може тримати високонапружені негативні емоції (депресію та гнівну агресію) без загрози для всього психічного апарату. Тому у даному випадку виявляються наступні типи захисту: соматизація тривоги і заперечення негативного емоційного досвіду. Заперечення виявляється в пониженні показників по шкалах, що відображають вираженість емоцій – депресії і агресії. Особливо хочеться підкреслити, що у використаному опитувальнику шкалу агресії складає саме «гаряча», чи гнівна агресія, а не «холодна», інструментальна. Тому практично шкала агресії тотожна шкалі гніву. Заперечення цих емоцій і їх соматизація свідчать про синергізм двох механізмів психологічного захисту – заперечення кризового досвіду і соматизація тривоги. Мішенню цих механізмів є психічна адаптація, збереження психічного здоров'я. Разом з тим, загальний профіль за шкалами методики «Реакція подружжя на конфлікт» показує протиріччя: з одного боку, високі показники по неконструктивних установках на шлюб і фіксація на цьому травмуючому досвіді, а з другого – заперечення негативного досвіду і негативних переживань на рівні емоцій.

Отже, нами виявлена ще одна форма реагування на подружню кризу – трансформація напрямку функціонування механізмів захисту. Якщо на першому етапі мішенню захисних процесів є сама сім'я, то потім психологічний захист орієнтований на саму людину, її психічне здоров'я.

Ми розглянули такі форми реагування на подружню кризу (хронічний конфлікт), які вписуються в категорію захисту. Це не просто окремі форми реагування. Вірогідно, вони складають деякий континуум від перших реакцій на кризову ситуацію до повного неприйняття свого партнера.

Разом з тим, ряд подружніх пар виявили інший профіль за методикою «Реакція подружжя на конфлікт». В даному випадку високі показники депресії, а також протективних і дефензивних механізмів і низькі показники по деяких установках на шлюб, а також по соматизації тривоги і фіксації на психотравмі. Одним словом, подружжя чіпляються за шлюб, хочуть вирішити проблеми шлюбу, мати виражену мотивацію збереження шлюбу. Тому високі показники по протективних і дефективних механізмах. Разом з тим, подружжя не створюють ілюзій, вони переживають актуальні почуття гніву і депресії. В одному випадку протективні і дефензивні механізми виконують співволодіючу функцію, а не захисну, що підтверджує ідею О. Кочаряна [2] про функціональні неспецифічності технік емоційної регуляції. Це четверта форма реагування на психотравму, яка складає окрему лінію – лінію співволодіння.

**Висновки дослідження.** Результати дослідження дали змогу поглибити розуміння особливостей перебігу кризи у молодій сім'ї. Нами виділено чотири форми реагування на подружній конфлікт і дві лінії реагування – захисну і співволодіючу. Доведено, що порушення сімейної

адаптації як прояв сімейної кризи має конкретні ознаки в численних варіантах патології молодого шлюбу: умовно адаптовані, що утворюють «мертве», ізольоване, симбіотичне і псевдосолідарне подружжя; дезадаптовані, які утворюють звичноконфліктні, емоційно відчужені, ригідно-раціональні і «маятникові» типи шлюбів.

Застосування описаної методики в практиці сімейного консультування показало високу діагностичну та прогностичну можливість для подальшої психотерапевтичної роботи з кризовими сім'ями.

Застосування тієї чи іншої моделі консультування визначається двома обставинами: характером виявленого дефекту подружніх стосунків і стилем роботи терапевта. Якщо розлад сімейного функціонування пов'язаний з тим, що чоловік є психопатичною особистістю, то доцільним буде використання енергетичної і симптоматичної моделі. В варіантах подружньої дисгармонії, які можуть бути обумовлені прихованою, неусвідомлюваною психічною динамікою, надається перевага семантичній моделі консультування. В зворотному випадку здійснюється перехід патогенетичної терапії в симптоматичну, яка спрямована на формування адаптивних форм поведінки.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бейкер К. Теория семейных систем М. Боуена. *Вопросы психологии*. 1991. № 6. С. 155–164.
2. Кочарян Г. С., Кочарян А. С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. Медицина, 1994. 224 с.
3. Федоренко Р. П. Психология молодой сім'ї і сімейна криза : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
4. Kiley D. Syndrom Piotrusia Pana. O nigdy ne dojrzewajacych mezczyznach. Warszawa: J. Santorski & Co., 1993. 217 p.

#### REFERENCES:

1. Bejker K. Teoriya semejnih system M. Bouena / K. Bejker // *Voprosi psihologii*. – 1991, № 6. – S. 155-164.
2. Kocharyan G. S. Psihoterapiya seksual'nih rasstrojstv i supruzheskih konfliktov / G. S. Kocharyan, A. S. Kocharyan. *Medicina*, 1994. – 224 s.
3. Fedorenko R. P. Psihologiya molodoi sim'i i simejna kriza : monografiya / R. P. Fedorenko. – Luc'k : RVV «Vezha» Volin. derzh. un-tu im. Lesi Ukrainki, 2007. – 168 s.
4. Kiley D. Syndrom Piotrusia Pana. O nigdy ne dojrzewajacych mezczyznach / D. Kiley. – Warszawa: J. Santorski & Co., 1993. – 217 p.

