
РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНИХ ТРУДНОЩІВ

УДК 159.9:613.86

МАРЦЕНЮК М. О.

старший викладач кафедри психології,
Мукачівський державний університет,
м. Мукачеве

У статті розглядається найнебезпечніший різновид стресу, яким є соціальний стрес. Висвітлюється сутність явища сімейного стресу та три групи його ознак. Окреслюються моделі опанувальної поведінки, що дозволяють суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією.

Ключові слова: *соціальний стрес, стресори, сімейні труднощі, нормативні та екстремальні сімейні стреси, coping сім'ї.*

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА В КОНТЕКСТЕ СЕМЕЙНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

В статье рассматривается самый опасный вид стресса, каким есть социальный стресс. Освещается сущность явления семейного стресса и три группы его проявлений. Очерчиваются модели совладающего поведения, которое позволяет субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией.

Ключевые слова: *социальный стресс, стрессоры, семейные трудности, нормативные и экстремальные семейные стрессы, coping семьи.*

Проблемам сімейних стосунків і впливу негативних факторів на сім'ю в цілому і окремого її члена здавна цікавлять вчених. Подружнім стосункам і сім'ї присвячено багато книжок і наукових досліджень. Щасливе або психологічно комфортне сімейне життя вводить дитину в світ природи та світ людей, і саме з неї вона отримує навички спілкування, способи пізнання оточуючого світу, та допомагає їй в досягненні особистого щастя і нелегких життєвих цілей. Все це спонукає дослідників сім'ї вивчати фактори, що сприяють або навпаки, перешкоджають виникненню почуттів задоволеності взаємостосунками і взаємодією членів сім'ї у всіх сферах життя.

Серед дослідників проблем сім'ї та шлюбу слід згадати імена таких вітчизняних та зарубіжних вчених як: В.Н. Дружинін, А.Я. Варга, Е. Ейдемільер, В. Юстіцік, О. Захаров, І. Хамітова, Т.Крюкова, М. Сапоровская, Р. Овчарова, М. Корольчук, К.Хорні, К. Юнг, М. Боуен, А.Міллер, Г. МакКаббін, Р. Скіннер, Р. Хілл, Ф. Коуен, М. Шульц, Д. Фонтану та багато інших.

Ще на початку ХХ століття багато писали і говорили про кризу сім'ї і шлюбу. Можливо це пов'язано з важкими, напруженими ситуаціями, драматичними подіями як в приватному і професійному житті, так і в житті суспільства, що

віддзеркалюються на людині. Зазвичай, саме сімейні стосунки стають тією єдиною сферою, що підтримує людину, надає сили для перетворення ситуації, життєвого вибору.

Мета даної роботи – розкрити роль психологічного стресу в системі сімейних стосунків і окреслити стратегії опанування поведінки в сім'ї.

Дійсно, чомусь деяких людей і сімей життєві катастрофи «ледве торкаються... залишаючи цілими і неушкодженими, а на інших, слабких, незагартованих звалюються як великі снігові брили, здавлюючи їх», — так описує А. П. Чехов членів сім'ї професора Н. у «Нудній історії». Так відомий письменник говорить про стійкість людини і сім'ї до стресу, здатності йому протистояти [4].

Дослідникам сім'ї як цілісності (групи, спільності) доки багато що представляється неясним, наприклад, як впливають чинники ризику або несприятливі події на уразливість до стресу окремих індивідів і сім'ї в цілому; що захищає сім'ю від стресу; що таке життєстійка або витривала сім'я. Ці проблеми розглядаються в західній психології, передусім, у рамках теорії сімейних систем Мюррея Боуэна, згідно якої «сім'я є системою, оскільки зміни в одній частині ведуть до компенсаторних змін в інших частинах сім'ї». Саме тому важко уявити, що в шлюбі або в сімейних стосунках може бути щасливим хтось один. Частіше за дружину і сім'ю або разом щасливі («Усі щасливі сім'ї схожі одна на одну» у Л. Н. Толстого), або нещасливі. Цей підхід зв'язує наукові дослідження сімейних труднощів з наданням практичної допомоги сім'ї — сімейною психотерапією (А. Я. Варга, 2001; А. Миллер, 2001; І. Ю. Хамитова, 2001; Э. Г. Эйдемиллер, 2001; В. Юстицкис, 1999). Інший важливий соціально-психологічний напрям вивчає *динамічні процеси* і явища в сім'ї як *малій* або *первинній* групі, а також *динаміку* сім'ї як зміну стадій, фаз спільної життєдіяльності і зміну одних сімейних подій іншими. Первинна група відрізняється інтенсивною взаємодією і спілкуванням «лицем до лиця», близькими стосунками, що означають пріоритетність «своїх» перед «чужими». Сім'я як мала соціальна група має свою історію, протяжність в часі, має сімейну динаміку, тобто закономірною зміною різних етапів і станів [11].

Варто докладно зупинитися на питанні сутності стресу. Початок інтенсивної розробки проблеми стресу відноситься до другої половини ХХ століття. Залежно від характеру зовнішніх дій сьогодні прийнято розрізняти *фізіологічний і психологічний* стрес. Про фізіологічний стрес можна го-

ворити, коли має місце негативна дія на органи і тканини організму. Характерною особливістю його являється біль. Суб'єктивне чуття болю — це основна форма участі центральної нервової системи в цьому виді стресу. Фізіологічний стрес особливо докладно вивчається в медицині. Він був і залишається основним предметом уваги в науковій школі Ганса Сельє.

Психологічний (емоційний, другосигнальний) стрес — це той різновид континууму стресових станів, які в значній частині слід віднести до області негативних і позитивних почуттів і емоцій. Видів і форм прояву психологічного стресу нескінченно багато, оскільки вони обумовлені особистими якостями людини, його минулим досвідом, особливостями виховання і освіти і т. д. Можна сказати, що це найбільша і важча область дослідження стресових станів. До теперішнього часу немає загальноприйнятого розуміння терміну «психологічний стрес». Зазвичай його пов'язують з таким видом психічної напруженості, який виникає у людини під впливом емоційних, мотиваційних і інтелектуальних стресорів (причин, що призводять до стану стресу); інакше кажучи, в умовах діяльності, пов'язаних з великими розумовими перевантаженнями, з необхідністю швидкого відшукування рішень, перешкодами, невдачами, реальною небезпекою, підвищеною відповідальністю за виконувану роботу і т. д. У загальнішій формі можна сказати, що психологічний стрес створюється чинниками, що носять характер загрози або перешкоди [2].

Вчені приходять до висновку, що з усіх видів стресу найбільш небезпечним є **соціальний**, викликаний тими або іншими життєвими обставинами. Відомі спроби збудувати шкалу соціальних стресорів, розташувавши їх в порядку сили дії. Між цими шкалами існують певні розбіжності, але об'єднує їх те, що на перше місце в якості найпотужнішого потрясіння виступає смерть людини [7]. Втрата супутника життя в 10 разів підвищує небезпеку захворювання раком. Нижче за рейтингом розташувалися такі події як розлучення, розділ майна, тюремне ув'язнення, смерть когось з близьких, травма або хвороба, шлюб, вихід на пенсію, сексуальні утруднення, поповнення сім'ї, сімейні сварки, відхід дітей із сім'ї, зміна умов життя, зміна школи, зміна релігії, зміна звичок в їжі, незначні порушення закону.

У важких і напружених ситуаціях, драматичних подіях особистого та професійного життя, в суспільному житті людини саме сім'я і близькі стосунки стають тією єдиною сфе-

рою, що підтримує людину, надає йому сили для перетворення ситуації, вибору «варіанта життя» [1].

Упродовж свого життя сім'я стикається з самими різноманітними подіями, деякі з них є труднощами і стресами. Вони мають різне походження і наслідки для сім'ї як цілого. Велику кількість різноманітних подій нашого життя ми називаємо стресовими: нав'язливий телефонний дзвінок, загрозу хвороби, нестачу грошей, дефіцит любові, втрату близької людини. *Стрес* як переживання труднощів буття — це реальність нашого життя. У цьому сенсі стрес розуміється як метафора. Екзистенціальний психолог Р. Кугельман вважає це виправданим, оскільки, незважаючи на величезні зусилля, стійкість і підтримку, «людські істоти не складаються тільки з енергії». *Стрес*, на його думку, — це плата за жадібне проживання життя сучасною людиною в постійному дефіциті часу, сил, жаданню все більших досягнень і успіхів. В останні роки з'явився опис феномену залежної від стресу поведінки, наприклад, до нього відносять компульсивну активність менеджерів і підприємців; деякі з них стверджують, що їм краще працюється «під пресом стресу», що так вони краще відчують «смак життя». Такий різновид залежної поведінки хоча б одного з членів сім'ї не може не позначитися на сімейній атмосфері і якості взаємовідносин і спілкування, що зведений до мінімуму [4].

З часів Г. Сельє широко визнано, що надмірний стрес (дистрес) руйнує здоров'я і благополуччя людини. Вводячи поняття *сімейний стрес*, американський соціолог Р. Хілл визначив його таким чином. Цей стан в сім'ї, який виникає як порушення рівноваги між реально існуючими або такими, що сприймаються вимогами до сім'ї (у вигляді загрози, втрати) і можливостями сім'ї впоратися з ними. Зазвичай такий стан викликається дією *стресорів*, або життєвих подій, що несприятливо впливають на сім'ю і її долю. Стресори можуть впливати на сім'ю в цілому або на її частину (наприклад, на діаду «чоловік — дружина» або «мати — дитина»), а також на окремих членів сім'ї. Існують події, які викликають та спонукають до життя, підштовхують сім'ю до змін. Це помітні і важливі події, такі як народження і смерть когось з членів сім'ї; вони торкаються різних сфер сімейного життя, наприклад, емоційного клімату, способів взаємодії, цілей і цінностей, меж (психологічній дистанції) між членами сім'ї. При сімейному стресі сім'я переживає загальну напругу і негативні емоції, певний (оптимальний) рівень якого може чинити мобілізуючу дію. Відомо, що помірні труднощі мають

стимулюючий вплив, примушуючи людей «зібратися» для подолання проблемної ситуації [4].

К. Олдвін, учениця Р. Лазаруса, в своїй роботі «Стрес, копинг і розвиток» (1994) пропонує класифікувати стресори по двох підставах: сила — слабкість стресу і тривалість дії. Виходячи з цих критеріїв, вона виділяє *чотири види стресорів*:

- 1) травма (катастрофа, нещасний випадок) — коротке по тривалості, але сильне по дії явище, події (війна, смерть, несподіване розлучення);
- 2) життєва подія — триваліша і така, що здійснює великий вплив на подальше життя і долю подія (поява / відхід члена сім'ї, переїзд);
- 3) хронічний рольовий стресор (напруга) — сюди відносять, в першу чергу, конфлікти, що накопичуються і є нерозв'язаними в ході виконання тих або інших соціальних ролей («добувач», сексуальний партнер, дружина, теща, зять і т. д.);
- 4) життєві труднощі, що виникають при щоденному взаємодії особистості і середовища, або мікростресори. Це слабкі стресові дії, сила яких може зростати накопичуючись, і представляти для сім'ї більшу трудність, ніж яка-небудь життєва подія (наприклад, постійна нестача грошей, погане житло) [4].

Різновидом стресорів є *сімейні труднощі* — конкретні вимоги до сім'ї, пов'язані із стресовими подіями (наприклад, додаткові витрати, пов'язані з народженням дитини або навчанням члена сім'ї в іншому місті). Максимальний сімейний стрес, з яким сім'я не справляється, може призвести до *сімейної кризи*. Це нездатність сім'ї відновити стабільний стан в ситуації постійного тиску тих вимог, які змінюють сімейну структуру і способи взаємодії членів сім'ї (наприклад, розлучення). *Сімейну кризу можна* визначити і як безповоротну зміну в житті сім'ї, коли колишні, звичні ролі членів сім'ї стають неадекватними, і відбувається руйнування (розпад) колишніх зразків поведінки. Сімейний стрес не обов'язково досягає рівня кризи, якщо сім'я використовує свої ресурси, уміння і протистоїть деструктивним змінам.

Стресори впливають на усі сфери життєдіяльності сім'ї, але деякі з них особливо уразливі до сімейного стресу. Це сфери подружніх взаємовідносин, у тому числі інтимно-особистісних на деяких етапах життєвого циклу сім'ї (наприклад, ранній шлюб або подружжя на етапі «порожнього гнізда»); батьківства — перехід до нього, пов'язаний з при-

йняттям нової ролі (матері або батька першої дитини), виховання хронічно хворої дитини; здоров'я членів сім'ї (труднощі прийняття важкої хвороби і відхід за важко хворим членом сім'ї). Існують і інші сфери життя сім'ї, що вимагають вивчення з точки зору їх стресогенності і опанувальної поведінки : самотність в сім'ї, економічний стрес (фінансова напруга), професійний стрес (сім'я і робота : зміна або втрата роботи, подвійна кар'єра, коли обидва чоловік–батьки багато працюють) і інші.

Можна безперечно сказати, що сімейний стрес — це важливе соціальне явище і одночасно соціальний стрес, ознаками якого виступають когнітивна оцінка людиною міри загрози своєму і сімейному благополуччю і подальші зміни в поведінці. Так, наприклад, втрата роботи одним з членів сім'ї, без сумніву, веде до підвищення навантаження і більшої зайнятості інших її членів, якщо сім'я хоче зберегти рівень і якість життя. Сімейні стреси також розділяють на *нормативні* (природні зміни, пов'язані з сімейною динамікою — послідовним проходженням етапів розвитку сім'ї) і *екстремальні* (рівня катастрофи, такі як втрата, несподівана травма) [5].

Нерідко ознаками стресу різного рівня виступають одні і ті ж симптоми різної міри інтенсивності. Звичайно це збільшення напруги, суперечок, конфліктів, сварок і боротьби один з одним, почастішання вживання алкоголю, наркотиків, медикаментів, розлади сну, головні болі, застуда і психосоматичні розлади, зміни в емоційному кліматі і взаємодії в сім'ї — ревності, зради, підозрілість і недовіра один до одного, відхід від спілкування, «психологічна відсутність» та ін. Проте, слід зазначити, що зазвичай *нормативні* стреси зазвичай закінчуються *придбанням* чогось нового (нових ролей, відповідальності, автономності, незалежності і т. д.) членами сім'ї і сім'єю як спільністю. Сім'я, що вижила в катастрофі при екстремальному стресі також може мати якісь придбання (велика емоційна стійкість, важливі навички), але «ціна» цих придбань різна при дії стресорів такої різної якості.

Приведемо відомі дослідникам параметри, по яких фіксуються відмінності *нормативного* стресу в сім'ї від стресу рівня катастрофи [4].

Існують три групи ознак сімейного стресу.

1. Фізичні симптоми (вони практично однакові при любом стрессоре і можуть відрізнятися індивідуальною інтенсивністю) : біохімічні реакції, серцево–судинні

- симптоми, хвороби «стресу» — такі як виразка, астма, гіпертонія, болі в спині. Проте деякі сучасні автори рахують зв'язок стресу з хворобами якщо не міфічний, то занадто непостійною, щоб її враховувати.
2. Поведінкові прояви (зміни в рівні работоспо–собности людини, конфлікти і спори, зміна харчових звичок, паління, вживання алкоголю, наркотиків, медикаментів).
 3. Ознаки психічного неблагополуччя (тривога і депресія, гнів — ворожість, втома — апатія — нудьга, безсоння та ін.).

Деадаптаційні процеси і явища в соціальній сфері і сфері здоров'я виникають при доовготвалому неопануванні людини з сімейним стресом. Серед них: девіантна поведінка батьків і дітей, у тому числі домашнє насильство; підліткова вагітність; передчасний відхід дітей з школи («кидання школи»); тривалі важкі депресії, що призводять до самогубства.

Найчастіше у фокусі уваги політиків, чиновників, соціальних працівників і навіть дослідників виявляються сім'ї групи ризику, в яких рівень переживаного стресу високий при поганому функціонуванні механізмів опанувальної поведінки.

Нормативні щоденні стреси, що переживаються *нормальною* сім'єю, що в цілому опановує труднощі свого життя, ігноруються. Проте в таких сім'ях нерідко існують серйозні медичні, психологічні і соціальні труднощі, що вимагають допомоги в подоланні. Обставини життя можуть вимагати вироблення нових копінг–стратегій, відсутніх в «репертуарі» цих сімей. Лонгитюдное дослідження Ф. Коуэна стресів і опанувальної поведінки, що пов'язана з ними, у батьків дітей–первістків впродовж перших двох років після народження дітей показало, що вони відчули і пережили значно більше конфліктів і були менш задоволені шлюбом, ніж бездітне подружжя. Групова психотерапія (один раз в тиждень) впродовж 3 місяців до і 3 місяців опісля народження дитини допомогла зміцнити подружні відносини і гармонізувати атмосферу в сім'ї на складному етапі тріангуляції (появи «третього» — дитини). Подружжя навчилися новим копінг–навичкам, відсутнім у них раніше [4].

Важкі життєві ситуації перевіряють сімейну систему на міцність. Існує особлива якість сім'ї, так зване *resilience*, яка дозволяє їй формувати і підтримувати стійкі патерни функціонування під впливом стресу. Термін перекладається по–різному: еластичність, здатність сім'ї швидко відновлюю-

вати сили у разі невдачі, травми або подій, що швидко змінюються, після перенесеного стресу або стійкість до стресу. Концепція стійкості (resilience) має недавню, але багату історію, пов'язану з лонгитюдним дослідженням стресостійкості дітей. Очевидно, вона займе значиме місце в системі наук про сім'ю, оскільки дослідження вказали на важливість сім'ї в її формуванні. Не усі члени сім'ї однаково уразливі до стресу, не усі уміють швидко відновлювати душевні і фізичні сили, «видужувати» після невдачі, травми, утримуватися на поверхні, зберігаючи душевну енергію, життєрадісність і інші позитивні якості. Деякі сім'ї стають жертвами ситуації і змінюються у бік дисфункціонального стану, ніколи не «видужують», не оговтуються від стресу [4].

Щоб взаємодіяти з важкою, кризовою ситуацією, є необхідними навички *опанувальної поведінки* — особливої соціальної поведінки, сенс якої — оволодіти, дозволити або пом'якшити, звикнути або відхилитися від вимог, що пред'являються кризовою ситуацією, а також, можливо, запобігти, своєчасно розгадавши її нерозв'язність або небезпеку. Поведінка, по опануванню труднощів, або копінг, — ця свідомо цілеспрямована поведінка на відміну від поведінки захисної. Воно створює сімейний фундамент стійкості, високої життєздатності, адаптивності і по-різному представлено в сім'ї як в цілому і у членів сім'ї [4]. Копінг є стабілізуючим чинником, що допомагає сім'ї здійснити психологічне пристосування під час переживаного стресу. *Опанувальна поведінка* — ця цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єктові впоратися з важкою життєвою ситуацією (чи стресом) у спосіб, що є адекватним особливостям і ситуації, — через усвідомлені стратегії дій. Ця свідомо поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що контролюється, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні поведінка, що спільно володіє, важлива для соціальної адаптації здорових людей. Стили і стратегії опанування розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами. Іншими словами, опанування, або копінг, — це те, як людина витримує, терпить, звикає, уникає і / або розв'язує стресову, тобто напружену ситуацію [4].

Дослідники встановили, що адаптивні можливості копінг — поведінки збільшується під дією сильніших стресорів. Це означає, що чим сильніше стресор, тим більше явно виражена допінг-поведінка, у людей і сімей, що добре адаптують-

ся. Однак, в деяких випадках вираженість копіngu суттєво збільшується: у людей, що пережили неочікуване розлучення; у чоловіків, що нещодавно повернулися після участі в бойових діях до мирного сімейного життя.

Отже, зрозуміло, що сім'ї можуть по-різному реагувати на стрес. Зазвичай, способи (стратегії і стилі) функціонального, або продуктивного, копіngu сім'ї в стресовій ситуації зазвичай включають:

- 1) пошук інформації, розуміння стресової ситуації, події;
- 2) пошук соціальної підтримки від найближчого оточення, родичів, друзів, сусідів, інших людей, що перебувають в аналогічних ситуаціях, і професіоналів;
- 3) гнучкість сімейних ролей;
- 4) оптимізм, віру в краще;
- 5) спілкування в сім'ї, що покращується, налагоджену комунікацію;
- 6) включеність всіх членів сім'ї в розв'язанні проблеми, утруднень [4].

Одним із найефективніших способів зберегти здоров'я та підвищити здатність організму протистояти впливу стресових подразників є використання фізичних вправ, «вибивання» психологічного стресу фізичним [7]. Фізична культура є потужним творчим фактором, що зберігає і повертає здоров'я і професійне довголіття. Фізичні вправи і спорт є найкращим способом відвернення злісних наслідків стресу. Проте, сьогодні актуальними є також різні методи психічної саморегуляції, у тому числі аутогенне тренування, біологічний зворотній зв'язок, медитації, релаксації, гіпноз тощо. Не слід забувати і про психотерапевтичний вплив спілкування з природою, своїми рідними і друзями, наявність хоббі.

Література

1. Дружинин В.Н. Психология семьи /В.Н.Дружинин. – [3-е изд.] – Екатеринбург: Деловая книга, 2006. – 176 с.
2. Китаев–Смык Л. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. /Л. Китаев Смык. – Академический Проект, 2009.– 944 с.
3. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я./Навч. посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І Кочергіна. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.
4. Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. /Т.Л.Крюкова, М.В.Сапоровская, Е.В.Куфтык. – СПб., Речь, 2005. – 240 с.

5. Олифирович Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента – СПб. : Речь, 2008. – 360 с.
6. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. / Г.С. Никифоров. – Л., 1989.
7. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
8. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач – 2-изд. – М.: Академ. Проект: Гаудеамус, 2005. – 192 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. / Г.Селье – М.: Прогресс, 1978. – 126 с.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. / Ю.В.Щербатых — СПб.: Питер, 2007. — 256 с.
11. Эйдемиллер Э. Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, И.В.Добряков, И.М.Никольская. – СПб.: Речь, 2003. – 340 с.

The article deals with the most dangerous kind of stress – social stress. The essence of domestic stress phenomenon has been elucidated. Self-possession Model, helping the subject to cope with difficult real-life situation has been defined.

Keywords: *social stress, stressors, domestic problems, standard and extreme domestic stresses, family coping*