

**Когнитивное оценивание и способы копинга с ситуациями конфликтов у супружеских и неженатых пар**

***Зейналова Гюнель Айдын***

*Студент (бакалавр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет

психологии, Москва, Россия

*E-mail: gunel2893@mail.ru*

Направление исследований совладания с трудными ситуациями, в которых субъектом копинга выступает не конкретный человек, а пара, является перспективным в связи с запросами практики в области семейного консультирования. Имеются отдельные исследования, описывающие семейный копинг (Крюкова и др., 2005; Куфтяк, 2011). Но данных относительно совладания с трудными ситуациями пар недостаточно. В частности, мало изучены когнитивные факторы копинга пар. В то же время известно, что определенные способы реагирования или копинг-стратегии во многом определяются оценками трудной ситуации и ее содержанием (Lazarus, Folkman, 1984; Битюцкая, 2013). На наш взгляд, данные о том, какие оценки ситуации определяют те или иные способы поведения в конфликте супругов или партнеров, важны для консультирующих психологов, потому что оценка ситуации (в сознании клиента) является важным объектом психологической работы. Кроме того, интересно проследить, как меняется содержание конфликтов на разных этапах построения отношений в парах. В связи с этим целью нашего исследования стало выявление особенностей когнитивного оценивания и стратегий совладания супружеских и неженатых пар с ситуациями конфликта. Мы используем понимание копинга, представленное в работе Р. Лазаруса и С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984) и основанную на данной концепции методику «Опросник способов копинга» (адаптация Е.В. Битюцкой, 2014). Под копингом авторы понимают когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на активное взаимодействие с ситуацией, т.е. ее изменение или приспособление к ней. Применение указанного опросника предполагает описание трудной ситуации, которую преодолевает респондент. Когнитивное оценивание ситуации в данной работе мы понимаем, как важный процесс, который участвует в построении образа ситуации. Результатом его являются оценки значимости, степени подконтрольности, понятности, прогнозируемости трудной ситуации и своих ресурсов справиться с трудностью (Битюцкая, 2013). В используемой нами методике «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» (там же) каждая шкала измеряет трудность ситуации по разным критериям. Конфликт между мужчиной и женщиной мы рассматриваем как один из видов трудной жизненной ситуации. При этом в фокусе нашего внимания находятся субъективные факторы: восприятие и оценивание ситуации субъектом. Гипотезы исследования: 1) Содержание конфликтов между мужчиной и женщиной различается на разных стадиях отношений. 2) Оценки конфликта связаны со способами копинга; так, ситуация, которая воспринимается, как а) неподконтрольная и непонятная будет связана с избеганием; б) требующая быстрого активного реагирования будет связана с активным, проблемно-фокусированным копингом. Выборка. В исследовании приняли участие 54 человека (жители г. Баку) в возрасте от 18 до 59 лет. В выборке представлены следующие категории: неженатые пары (56 %), продолжительность отношений от 4 месяцев до 4 лет; супружеские пары (44 %) с разным стажем семейной жизни от 1 года до 15 лет. Результаты. По итогам качественного анализа содержания описанных ситуаций конфликтов мы получили следующие результаты. Для неженатых пар и ранних периодов супружества наиболее часто встречающимися причинами конфликтов является ревность, недостаток внимания, взаимное непонимание. Последнее у пар с большим стажем обозначается как расхождение во взглядах. Супруги

со стажем семейной жизни от трех лет наиболее часто сообщают о финансовых трудностях. Характерно то, что у неженатых пар требования предъявляются к внешнему виду, а с вступлением в брак - к изменению взглядов на мир. В целом, более разнообразны по содержанию темы конфликтов у неженатых пар. В результате проведения корреляционного анализа между критериями когнитивного оценивания и способами копинга выяснилось, что в ситуации конфликта, который воспринимается как неподконтрольная и непонятная ситуация, уменьшается вероятность планомерного решения проблемы. Также неподконтрольность значимо отрицательно коррелирует со стратегиями позитивной переоценки и самообвинения. Это означает, что человек может сосредоточиться на положительных сторонах ситуации и позитивных изменениях собственной личности лишь в случаях, когда ощущает, что ситуация во взаимоотношениях ему подконтрольна. Кроме того, при повышении параметра неподконтрольности ситуации уменьшается самообвинение и принятие ответственности за свои действия. Фактор трудности прогнозирования ситуации значимо коррелирует с защитными формами поведения. Т.е. чем выше трудность прогнозирования ситуации, тем выше стратегии ухода, дистанцирования и фантазирования. Фактор быстрого активного реагирования статистически значимо связан с активным копингом, а именно с «планомерным решением проблемы» и «противостоянием». Это говорит о том, что при восприятии конфликта, как требующего быстрого реагирования, возрастают усилия, направленные на его преодоление, упорство в достижении цели. При реагировании на ситуацию сильными эмоциями у мужчин наблюдается усиление стратегии самоконтроля и повышается вероятность противостояния, проявляющегося в повышении конфликтности и упорстве. У женщин усиливается использование стратегии обращения за поддержкой, помощью к другим людям. Можно предположить, что при проявлении сильных эмоций происходит их подавление, игнорирование и упор делается на активное реагирование для разрешения трудной ситуации. При восприятии ситуации конфликта, как несущей угрозу будущему, повышается использование стратегии «Надежда на внешние силы». Данная работа позволила нам сравнить причины конфликта у неженатых и супружеских пар. Она выявила различия в описании конфликтов на разных этапах семейной жизни. Также на основе корреляционного анализа обнаружено, какие копинг-стратегии наиболее предпочтительны при определенных оценках ситуации.