**Семейный копин – выбор решения в стрессовых ситуациях**

Задачи копинга семьи:

1. Снижение влияние стресса на семью
2. Улучшение качества взаимопонимания
3. Сохранение семьи – как целого явления

Характеристики семейного копинга

* Продуктивный копинг (позитивно выходит из проблем, способен снижать уровень напряжения, тревоги, дискомфорта)
* Непродуктивный копинг (долгое застревание на проблемах и отрицательных переживаниях, обвинение друг друга, а проблема не решается)

Существует не прямая, а система воспроизводства семейного копинг – поведения:

1. Межпоколенное воспроизводство ( «+» и «-» )
2. Межпоколенная преемственность (только отрицательные формы поведения)

Формы поведения:

* Индивидуальный копинг
* Диадический копинг

Симметрический копинг

Комплементарный копинг поведения портнеров

Индивидуальный копинг - актуальные ответы человека на воспринимаемую угрозу. В первых попытках по устранению трудной ситуации, ее преобразованию или приспособлению к ней человек обычно использует индивидуальные стили и стратегии совладания. В случае неудачных попыток индивидуально совладать с ситуацией обращаются к диадическому и групповому копингу.

 Диадический копинг рассматривается как  копинговые усилия одного из  партнеров, направленные на  улучшение и  усиление функционирования другого партнера и их взаимоотношений. По мнению Г. Боденманна, данная форма копинга выступает системным событием, основанным на учете стресссигналов одного партнера, восприятии этих сигналов другим партнером и его ответных реакциях в какой-либо форме диадического копинга.

Две разновидности диадического копинга — симметрический и комплементарный диадический копинг. Симметрическое копинг-поведение партнеров, выражается в сходной взаимосвязи использования стратегий совладания. Установлено, что симметрический характер согласованности в совладании супругов отмечен в период диадических отношений — симметричность наблюдается в выборе позитивной стратегии совладания, а в зрелой семье — в выборе стиля, ориентированного на решение проблем.

Семейный копинг решает:

-серьезное преодоление напряжения

- сотрудничество

- согласование

-обсуждение

- равномерное распределение между партнерами деятельности

- помощь в успокоении

- совместные упражнения на расслабление.

Три стиля семейного копинга.

1. Стиль «эмоциональная направленность супруга» в структуре семейного совладания, включает: фокусирующиеся на  эмоциональных проявлениях стратегии совладания со своими негативными переживаниями и тревожными мыслями о травмирующих событиях (уход от развивающегося конфликта); ориентацию на личные интересы и потребности; проявление настойчивости при решении проблем и погружении в эмоции.

2. Стиль «семейная эмоциональная регуляция — проблемно-ориентированность», направленный на отстранение от себя и изменение трудной ситуации путем поиска средств ее преодоления, рассматривается как групповой стиль совладания семьи.

 3. Стиль «семейная эмоционально-позитивная включенность», проявляющийся в обращении в трудной ситуации к эмоциональной составляющей супружеских отношений путем демонстрации супругами чувств, переживаний и физической привязанности по отношению друг к другу, что отражает специфичность совладания в семье как целостной структуре, основанной на близких эмоциональных отношениях.

В  качестве факторов, детерминирующих формирование и  становление механизмов совладающего поведения, нами выделены: качество привязанности, система личностных отношений ребенка, семейный контекст, детскородительские отношения (детский опыт отношений), модель совладающего поведения родителей.

1. Качество привязанности ребенка к родителю (матери) понимается нами как стремление к близости и основа безопасности для ребенка. Привязанность формируется в ранний период жизни ребенка и подразумевает длительные отношения. Защищающая безопасная привязанность позволяет развивающемуся организму конструировать адаптивные «внутренние модели» себя и других. По данным исследования детей с разным качеством привязанности (средний возраст — 9 лет, дети с типичным развитием и с задержкой психического развития), дети с тревожной привязанностью демонстрируют пассивный стиль копинг-поведения; дети с ЗПР используют эмоционально-поведенческие способы совладания; дети с типичным развитием прибегают к стратегиям, связанным в большей или меньшей степени с когнитивной сферой. Уверенно привязанные дети выбирают активно-деятельностные копинг-стратегии, позитивные аффекты у них преобладают над негативными.

 2. Система личностных отношений ребенка включает субъективно переживаемые связи с другими людьми (родителями, сиблингами, прародителями, друзьями, учителя) и особенности самого ребенка, проявляющиеся в отношениях (любознательность, стремление к общению и доминированию, отгороженность и др.). В ходе исследования копинг-поведения детей из семей, регулярно применяющих физические наказания, было установлено влияние личностного отношения к  окружающим людям как  предиктора совладания. У  мальчиков значимость отношений с отцом и родительской четой способствует формированию пассивного совладания со стрессом. У девочек значимость отношений с близкими взрослыми способствует формированию стратегий, направленных на поиск социальной поддержки и деструктивной эмоциональной экспрессии.

3. Семейный контекст понимается нами как  система условий жизнедеятельности семьи, обусловливающая влияние на  функциональные, ролевые, коммуникативные и  поведенческие характеристики членов семьи и  семьи как целого (например, в нашем исследовании семьи с разным типом отношений).

4.  Детско-родительские отношения оказывают влияние на  психическое развитие ребенка и его социальную адаптацию, в том числе значимы для становления способности к разрешению жизненных трудностей. Нами была установлена сопряженность детского опыта отношений с  родителями, эмоциональных коммуникаций родительской семьи с  выбором совладающего поведения в период взрослости. Так, высокий уровень эмоционально-коммуникативных дисфункций в прародительской семье, фиксация тревожности, непринятие и отсутствие поддержки в детстве блокируют выбор продуктивного совладания с  трудностями у  взрослых. Именно гармоничное взаимодействие в диаде «родитель — ребенок» (взаимное принятие, согласованность тактик родителя и ребенка, сотрудничество) выступает залогом построения у детей адаптивной функциональной модели совладания.

5. Модель совладающего поведения родителей — это «готовая социальнокультурная обстановка», создающая для ребенка «те необходимые формы приспособления, которые давно уже были созданы у окружающих его взрослых». Исследование проблемы формирования совладающего поведения ребенка позволило установить, что усвоение и переживание детьми внешней картины совладающего поведения родителей не приводит к непосредственному копированию особенностей совладающего поведения, а  находит свое отражение в генезисе копинг-поведения другого качества, что говорит о сложном характере интериоризации детьми родительского влияния. Так, мы обнаружили, что, несмотря на неэффективность и деструктивность совладающего поведения родителей из семей, регулярно применяющих физические наказания (ими чаще выбираются конфронтативный копинг, эмоционально-пассивный стиль разрешения трудностей), дети не воспроизводят родительскую модель совладания. Они ослабленно и противоречиво совладают с трудностями, предпочитая копинг-стратегии, направленные на социальные контакты с целью получения социальной поддержки и проявление эмоциональной экспрессии. Анализ влияния особенностей родителей с учетом признака пола показал, что со стороны матери совладающее поведение ребенка более чувствительно к ее отношению (материнско-детскому отношению), а со стороны отца — к модели совладания.

**Основные положения концепции семейного совладания**

Таким образом, интеграция положений семейного системного подхода и концепций стресс-копинг процесса, данные собственного исследования, получившие отражение в настоящей статье, позволили нам обозначить следующие основные положения психологии семейного совладания.

1.   Совладающее поведение семьи выступает как механизм действования в ситуациях угрозы нарушения ее целостности. Оно является порождением элементами семейной системы.

2.   Совладающее поведение выступает ведущим механизмом в психологической защитной активности семьи. В структуре психологической защитной активности семьи представлена стилями регуляции, различающимися по уровням адекватности, логичности, согласованности, связанности, компенсаторности и соотношениями копинга и защит.

3.   Совладающее поведение характеризуется иерархической последовательностью выбора стилей и динамикой на разных этапах существования семьи. Изменчивость и пластичность совладания обеспечивает целостность семейной системы.

4.   Совладающее поведение имеет определенную структуру. Она согласована, связана, комплементарна и синергична. Имеет три формы совладания: индивидуальный, диадический, семейный (групповой) копинг.

5.   Основная системная функция — регуляционная и восстановительная.

6.   Качествами совладания группового (семейного) субъекта выступают: *динамический порядок* выбора стилей совладания — иерархия выбора от индивидуального стиля к совместным копинговым усилиям партнеров; *общность* — направленность копинг-поведения членов семьи на совместное разрешение трудностей; *взаимодействие* — объединение копинг-усилий каждого из членов семьи для достижения общего результата; *согласованность* копинг-усилий членов семьи в достижении общего результата для отдельно взятого члена семьи, так и семьи как целого; значимость копинг-усилий каждого партнера *для благополучия другого партнера* и их *отношений; связанность* с социальным контекстом семейной системы.

В заключение отметим, что развитие психологии совладающего поведения выступающей в качестве оптики, позволяет проводить анализ семьи как системы, её развития, динамики, структуры, ее изменений, изменения связей, компонентов, вкладов, и тех условий, факторов, за счет которых возможно сохранение этой системы как целого.