

Сланбекова Г.К., Кабакова М.П.,  
Man C.Chung

**Проблема взаимоотношения  
совладающего поведения и  
психологической травмы  
в ситуации развода**

Статья посвящена анализу стратегий копинг-поведения, используемых людьми в ситуации развода. В настоящее время механизмы психологической защиты и механизмов совладания (копинг-поведение) рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования индивидов на стрессовые ситуации. По мнению множества исследователей, выбор человеком конструктивных стратегий копинг-поведения в ситуации развода помогает адаптироваться к этой сложной жизненной ситуации, а также предотвратить развитие посттравматического стресса как реакции на это травмирующее событие. Рассматривается взаимосвязь пережитого травматического опыта с приспособлением к текущей травме развода. На основе проведенного исследования делается вывод о том, что в ситуации развода наиболее конструктивным вариантом копинг-стратегий является проблемно-ориентированный копинг.

**Ключевые слова:** развод, посттравматический стресс, копинг-поведение.

Slanbekova G.K., Kabakova M.P.,  
Man C. Chung

**The problem of relationships  
between coping behavior and  
psychological trauma in divorce  
situation**

This article analyzes the strategies of coping behavior used by people in a situation of divorce. Currently psychological defense mechanisms and coping mechanisms (coping behavior) are considered as the most important form of adaptation processes and response of individuals to stressful situations. According to the authors, the choice of man constructive strategies of coping behavior in situations of divorce helps to adapt to this difficult life situations, as well as prevent the development of post-traumatic stress as a reaction to this traumatic event. There is considered relationship between past traumatic experience and adjustment to present divorce trauma. According to this research in divorce situation problem focus coping is more effective than other types of coping.

**Key words:** divorce, posttraumatic stress disorder, coping behavior.

Сланбекова Г.К.,  
Қабакова М.П., Man C. Chung

**Неке ажырасу жағдайында  
копингтік жүріс-тұрыс пен  
психологиялық жарақаттың  
өзара қатынас мәселесі**

Мақала адамдардың неке бұзу жағдайында қолданатын копингтік жүріс-тұрыс стратегияларын талдауға арналған. Қазіргі уақытта психологиялық қорғаныс механизмдері мен копингтік жүріс-тұрыс механизмдері индивидтердің қиын стрестік жағдайларда бейімделу процестері мен жауап берудің маңызды формалары болып табылады. Мақала авторларының пікірінше адамның неке бұзу жағдайында копингтік жүріс-тұрыстың конструктивтік стратегияларын таңдау осы қиын өмірлік жағдайға бейімделуге көмектесіп, осы жарақаттық оқиға жауап ретінде пайда болатын жарақаттан кейінгі стрестің пайда болмауына себеп болады. Өткен жарақаттық тәжірибемен ажырасу жағдайына бейімделудің арасындағы өзара байланыс қарастырылған. Жүргізілген зерттеу негізінде ажырасу жағдайында мәселені шешуге бағытталған копинг түрі тиімдірек болатындығы анықталған.

**Түйін сөздер:** ажырасу, жарақаттан кейінгі стресс, копингтік жүріс-тұрыс.

**ПРОБЛЕМА  
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ  
СОВЛАДАЮЩЕГО  
ПОВЕДЕНИЯ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ТРАВМЫ В СИТУАЦИИ  
РАЗВОДА**

Отечественные психологи, социологи, философы, культурологи пытаются осмыслить те значительные изменения в семейных отношениях, которые претерпевает казахстанская семья в последнее десятилетие. Среди них такие всем известные явления и тенденции, как уменьшение числа регистрируемых браков и рост разводов. Согласно статистическим данным Агентства по статистике РК, в Казахстане распадается каждый третий зарегистрированный брак [1].

Следует отметить, что негативное воздействие развода на бывших супругов отмечено в исследованиях З.И. Файнбурга. В. Гайдис, Р. Муксинов и другие ученые также отмечают неоднозначное действие развода, которое заключается в том, что одни разведенные пары переживают глубокий жизненный кризис, другие, напротив, чувствуют освобождение и облегчение [2].

Совсем недавно в науке появился термин «травма развода», определяющий состояние разведенных при переживании ситуации развода, для которого характерны эмоциональная нестабильность, низкая самооценка, нарушения сна, возможные психические расстройства, эмоциональные нарушения [3].

Согласно нашему предположению, переживание психологической травмы развода во многом определяется наличием прошлых травматических переживаний, т.е. специфика пережитого личностью травматического опыта, а именно его интенсивность, успешность преодоления и т.д. будет определять успешность приспособления к постразводной ситуации. Именно поэтому данная статья посвящена изучению взаимосвязи совладающего поведения и психологической травмы в ситуации развода.

Как известно, посттравматический стресс представляет собой тревожное расстройство, вызванное воздействием травмирующего события. Но такое событие только часть общей картины, внешнее обстоятельство, которое сыграло свою роль в болезненном процессе. Другая сторона посттравматического стресса относится к внутреннему миру личности и связана с реакцией человека на пережитые события.

Говоря о посттравматическом стрессе, как правило, имеют в виду, что человек пережил одно или несколько травмирующих событий, которые глубоко затронули его психику. Эти

события так резко отличаются от всего предыдущего опыта или причинили настолько сильные страдания, что человек ответил на них бурной отрицательной реакцией. Нормальная психика в такой ситуации естественно стремится смягчить дискомфорт: человек, переживший подобную реакцию, коренным образом меняет свое отношение к окружающему миру, чтобы жить стало хоть немного легче.

К событиям жизни, способным привести к развитию посттравматического стресса, наряду с другими относятся те, которые в обобщенном виде можно охарактеризовать как потерю и последующую реакцию утраты значимого объекта, утраты части собственной идентичности или ожидаемого будущего. В узком смысле утрата – это человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека. Но реакция утраты может быть вызвана не только смертью близкого, но и, например, удалением части тела (руки, молочной железы), разрывом родственных связей (развод), увольнением с работы, уходом из родного дома, коллектива и т.д.

Объективность потери (утраты) сопровождается субъективной переработкой полученной трагической информации. Мысли, чувства и переживания людей, перенесших утрату, индивидуальны, уникальны и неповторимы [4]. Психогенез развития состояния зависит как от силы стрессора (субъективная близость потери), так и от адаптационных механизмов и копинг-стратегий субъекта, перенесшего утрату.

Феноменология психологической защиты и совладания (синоним «копинг», от *англ.* to cope – «совладать, преодолевать») достаточно широко представлена в рамках зарубежных теорий личности. Впервые термин coping (совладание) был использован Л. Мэрфи в 1962 году в исследованиях способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. К ним относились активные, преимущественно сознательные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой [5]. «Копинг» – это стремление к решению проблем, которое предпринимает человек, если требования имеют огромное значение для его самочувствия, так как эти требования активизируют адаптивные механизмы.

В отечественной психологии изучение проблематики совладающего поведения (coping behavior), началось сравнительно недавно. Исследователями описываются различные стратегии совладающего поведения, реализуемые людьми в трудных жизненных ситуациях.

Следует отметить, что на сегодняшний день не существует единой теории совладающего поведения. Также остается открытым вопрос и об эффективности любого копинг-стиля. Дело в том, что те способы поведения, которые помогают в одних ситуациях, могут не работать в других. Например, известно, что восстановление эмоционального баланса при помощи пассивных стратегий (не через решение проблемы) используется более интенсивно, если источник стресса неясен и у человека нет знаний, умений или реальных возможностей уменьшить его. Использование «проблемно-ориентированного копинга» в совершенно не поддающейся контролю ситуации также оказывается малопродуктивным, истощает ресурсы [6].

Особый интерес представляет собой оценка человеком стрессового события в условиях неопределенности. Неопределенность ситуации напрямую связана с такими параметрами оценки ситуации, как возможность прогноза. Прогнозируемость события означает то, насколько человек способен предсказать динамику, развитие ситуации. С ростом неопределенности ситуации уменьшается степень прогнозируемости события, и, как следствие, становится невозможным применение копинг-стратегий, связанных с планированием своих действий по преодолению стрессового события. В.А. Бодров отмечает, что отсутствие возможности и способности предсказывать развитие событий ведут к невозможности осуществления эффективного преодоления ситуации [6].

Изучаемую нами ситуации развода можно рассматривать как ситуацию потери близкого человека в результате разрыва супружеских отношений, воспринимаемую большинством разведенных как ситуацию, не поддающуюся изменению. Человек, испытывая тяжелейший стресс, связанный с потерей близких отношений, пытается как-то восстановить эмоциональный баланс, использует пассивный копинг. Люди преодолевают утрату семьи путем различных способов отвлечения, стараясь не думать о проблеме.

Результаты проведенного нами исследования, направленного на выявление стратегий преодоления в ситуации развода, позволят нам сделать предположение об особенностях поведения, характерных для успешного (конструктивного) и неуспешного (неконструктивного) копинга в ситуации развода. При этом нас интересует не только вопрос об особенностях

преодолевающего поведения в постразводный период, а именно проблема взаимосвязи используемых в данной ситуации копинг-стратегий с пережитым травматическим опытом.

### Выборка исследования

В нашем исследовании приняли участие 120 человек, на данный момент разведенных или находящихся в стадии развода, в возрасте от 20 до 60 лет (87 женщины и 33 мужчины). Средний возраст участников исследования составил 32.5

лет. Вся информация об участниках исследования представлена в таблице 1.

Как показано в таблице 1, в нашем исследовании в качестве основных социально-психологических характеристик выборки были рассмотрены гендер, уровень образования, уровень дохода, национальность. Также в качестве определяющих факторов нами были рассмотрены время с момента развода, семейный стаж, наличие предыдущих разводов, наличие детей, инициатива в принятии решения о разводе, а также наличие заболеваний.

**Таблица 1** – Социально-психологическая характеристика участников исследования

Социально-психологические характеристики		Количество	%
Пол	Мужчины	33	27.5
	Женщины	87	72.5
Образование	Среднее	3	2.5
	Среднее специальное	29	24.2
	Высшее	88	73.3
Время с момента развода	Разводящиеся	12	10
	1-6 месяцев	20	16.7
	6 месяцев -1 год	25	20.8
	1-1,6 года	14	11.7
	1,6-2 года	49	40.8
Семейный стаж	1-6 месяцев	6	5
	6 месяцев -1 год	11	9.2
	1-3 года	44	36.7
	3-10 лет	43	35.8
	10-20 лет	13	10.8
	Более 20 лет	3	2.5
Наличие предыдущего развода	Нет	98	81.7
	Да	22	18.3
Наличие детей	Нет детей	30	25
	Есть дети	90	75
Уровень дохода	Низкий	15	12.5
	Средний	61	50.8
	Высокий	44	36.7

Продолжение таблицы 1

Социально-психологические характеристики		Количество	%
Национальность	Казахи	65	54.2
	Русские	34	28.3
	Немцы	6	5
	Корейцы	3	2.5
	Украинцы	3	2.5
	Другие	9	7.5
Инициатор развода	Сам	48	40
	Бывший супруга(а)	39	32.5
	Взаимное решение	33	27.5
Наличие болезней	Нет	53	44.2
	Да	67	55.8

### Методы исследования

Для определения поведенческого компонента совладания разведенных с кризисной для них ситуацией развода, а именно для определения используемых ими копинг-стратегий нами использован Опросник способов совладания со стрессом (COPE) Ч. Карвера [7]. Опросник способов совладания со стрессом COPE, будучи простым в использовании, является одной из наиболее широко применяемых методик диагностики копинг-стратегий. Характерным отличием данной методики от многих других опросников стратегий совладания является то, что при ее разработке авторы основывались на двух теоретических подходах – подходе Лазаруса и на их собственной модели саморегуляции поведения. По результатам факторного анализа было выделено два вида копингов: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором). В последнее время оба вида копингов чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: пусковым механизмом активных действий всегда служит эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором.

Согласно нашему предположению, специфика переживания психологической травмы развода может быть обусловлена наличием прошлого травматического опыта. На наш взгляд, успешность совладания с таким опытом в прошлом мо-

жет сыграть неоднозначную роль в успешности совладания с текущей психологической травмой развода. С этой целью нами была использована Диагностическая шкала посттравматического стресса Е. Фoa [8], предназначенная для определения наличия посттравматического стрессового расстройства согласно критериям DSM-IV. Первая часть методики предназначена для определения диапазона и степени значимости предыдущих травматических событий, которые, возможно, имели место в жизни опрашиваемых. Вторая часть опросника оценивает такие симптомы посттравматического стрессового расстройства, возникающего как результат пережитого травматического события, как повторное переживание, избегание, гипервозбуждение.

Кроме того, нами был использован Опросник Приспособления к разводу Б.Фишера (FDAS), направленный на определение особенностей переживания и приспособления к постразводной ситуации [9]. Данный опросник предназначен для определения общих чувств и отношений людей, переживающих завершение своих любовных отношений и состоит из 100 утверждений, направленных на определение сильных и слабых сторон приспособления к постразводной ситуации. Опросник является общепризнанным методом определения уровня приспособления личности к ситуации развода, с помощью которого было протестировано около миллиона разведенных людей, имеющих самую разную продолжительность со времени развода, от нескольких месяцев до нескольких лет.



## Результаты исследования

Для статистической обработки полученных данных была использована программа SPSS 21.0, а именно программа Process, автором которой является Andrew F. Hayes (2013). Данная программа позволила нам провести так называемый медиационный анализ, т.е. определение факторов, являющихся медиаторами (посредниками) между травматическим опытом личности и успешностью ее приспособления к постразводной ситуации. В качестве таковых нами были рассмотрены эмоционально-фокусированный и проблемно-фокусированный копинги. Результаты проведенного нами медиационного анализа представлены в таблице 2.

**Таблица 2** – Данные по видам копинга в ситуации развода (медиационный анализ)

Название копинга	Значение
Эмоционально-фокусированный копинг	.0486
Проблемно-фокусированный копинг	-.0193

Как видно из таблицы 3, медиатором между такими переменными, как посттравматический стресс и приспособление к разводу, является проблемно-фокусированный копинг, причем данная переменная имеет отрицательное значение (-0.0193). Полученные данные свидетельствуют о том, что направленность на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного прошлым посттравматическим стрессом, негативно влияет на приспособление к текущей травме развода. Т.е. чем меньше человек в случае наличия травматических переживаний, вызванных определенными событиями прошлой жизни, был ориентирован на преодоление самого источника стресса, тем сложнее ему будет адаптироваться к кризисной ситуации развода в настоящем.

Т.о. использование проблемно-ориентированного копинга, предполагающего использование так называемого активного копинга, эмоциональной и инструментальной поддержки, планирование, принятие самого факта развода, является наиболее эффективным вариантом копинг-стратегий в ситуации развода. Соответственно, можно сделать вывод о том, что при оказании психологической помощи разведенным необходимо использовать техники, направленные на преодоление самого источника стресса.

## Выводы

В достаточно травматической ситуации развода, на наш взгляд, более успешной является концентрация на поведенческом преодолении. При этом результативность тех или иных стратегий копинг-поведения будет различна. Эмоциональное преодоление в ситуации развода принесет, на наш взгляд, менее позитивные результаты.

Поведенческий копинг в ситуации развода должен строиться, наоборот, с опорой на рациональные действия и позитивное мышление. Здесь также большое значение имеет включенность в социальные контакты, но, в отличие от эмоционального преодоления, они должны строиться на совместных действиях и быть опосредованными целями какой-либо деятельности, что, вполне вероятно, будет служить фактором отвлечения от острых негативных переживаний.

Таким образом, проведенный нами анализ данной проблемы показал, что выбор конструктивных стратегий копинг-поведения в ситуации развода помогает адаптироваться человеку к данной сложной жизненной ситуации и предотвратить развитие посттравматического стресса как реакции на это травмирующее событие. Клинические исследования и изучение последствий процессов совладания и их связей с преодоления травмы развода требуют дальнейшего обсуждения.

## Литература

- 1 Агентство по статистике прокомментировало рост разводов в Казахстане, 22 января 2014 года [http://tengrinews.kz/kazakhstan\\_news/agentstvo-statistike-prokommentirovalo-rost-razvodov-249192](http://tengrinews.kz/kazakhstan_news/agentstvo-statistike-prokommentirovalo-rost-razvodov-249192)
- 2 Рапопорт С. Послеразводная ситуация в восприятии разведенных // Человек после развода. – Вильнюс, 1984. – С. 125-134.
- 3 Аронс К. Развод: крах или новая жизнь? – М., 1995.
- 4 Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях // Психологический журнал. – Т. 15. – 1994. № 1. – С. 3–19.
- 5 Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / под ред. Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской, Е.В. Куфтяк. – СПб., 2005.

- 6 Фетискин Е. П. Психотехнологии стрессосовладающего поведения. – М., 2007.
- 7 Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE. // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II Международной научно-практической конференции. – М., 2010. – Том: 2. – С. 195-197.
- 8 Сланбекова Г.К., Кабакова М.П. Процедура адаптации психологической методики Е.В. Фoa «Диагностическая шкала посттравматического стресса» // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология», № 4 (41). – Алматы, 2014. – С. 49-59.
- 9 Сланбекова Г.К., Кабакова М.П., Толегенова А.А., Мун М.В., Дуйсенбеков Д.Д. Адаптация русскоязычной версии опросника «Шкала приспособления к разводу» // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии, № 3 (43). – Алматы, 2014. – С. 56-61.

#### References

- 1 Agentstvo po statistike procommentirovalo rost razvodov v Kazakhstane, 22 yanvarya 2014 goda [http://tengrinews.kz/kazakhstan\\_news/agentstvo-statistike-prokomentirovalo-rost--razvodov-249192](http://tengrinews.kz/kazakhstan_news/agentstvo-statistike-prokomentirovalo-rost--razvodov-249192)
- 2 Rapport S. Poslerazvodnaya situatsiya v vospriyatii razvedennikh // Chelovek posle razvoda. – Vilnyus, 1984. – S. 125-134.
- 3 Arons K. Razvod: krakh ili novaya zhizn? – М., 1995.
- 4 Antcifirova L. I. Lichnost v trudnikh zhiznennikh usloviyakh // Psikhologicheskii zhurnal. – Т. 15. 1994. – № 1. – С. 3–19.
- 5 Psikhologiya semii: zhiznenie trudnosti I sovladanie s nimi / Pod red. T. L. Kryukovoi, M. V. Saparovskoi, E. V. Kuftyak. – SPb., 2005.
- 6 Fetiskin E. P. Psikhotehnologii stressosovladayushchego povedeniya. – М., 2007.
- 7 Gordeeva T.O., Osin E.N., Rasskazova E.I., Sychov O.A., Shevyakhova B.Yu. Diagnostika koping-strategii: adaptatsiya oprosnika COPE. // Psikhologiya stressa I sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiyskom obshchestve: Materialy II Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. – М., 2010. – Т: 2. – С. 195-197.
- 8 Slanbekova G.K., Kabakova M.P. Protsedura adaptatsii psikhologicheskoi metodiki E.V. Foa «Diagnosticheskaya shkala posttravmaticheskogo stressa» // Vestnik KazNPU im. Abaya. Seriya «Psikhologiya», № 4 (41). – Almaty, 2014. – S. 49-59.
- 9 Slanbekova G.K., Kabakova M.P. Tolegenova A.A., Mun M.V., Duisenbekov D.D. Adaptatsiya russkoyazychnoi versii oprosnika «Shkala prisposoblениya k razvodu» // Vestnik KazNU. Seriya psikhologii i sotsiologii, № 3 (43). – Almaty, 2014. – S. 56-61.