



ISSN 2072-8468

ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

<http://elibrary.miu.by/journals!/item.iot.html>

Новак, Н.Г. Факторы, определяющие психологическое благополучие юношей и девушек, переживших ненормативный кризис родительской семьи / Н.Г. Новак // Инновационные образовательные технологии. – 2013. – № 3 (35). – С. 64–68.

УДК 159.9

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ПЕРЕЖИВШИХ НЕНОРМАТИВНЫЙ КРИЗИС РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ

Новак Н.Г.^a

Аннотация

Опыт переживания, приобретенный в детстве, отражается на дальнейшей жизни человека, влияет на его психологическую устойчивость, успешность адаптации и самореализации. В статье предлагается описание факторов, определяющих психологическое благополучие юношей и девушек, переживших ненормативный кризис родительской семьи (смерть, развод или алкоголизм родителя).

Ключевые слова: опыт переживания, ненормативный семейный кризис, психологическое благополучие, факторы психологического благополучия.

Веб: <http://elibrary.miu.by/journals!/item.iot/issue.35/article.10.html>

Поступила в редакцию: 09.09.2013.

FACTORS DEFINING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEENAGERS WHO PASSED THROUGH SUBSTANDARD CRISIS OF FAMILY OF ORIENTATION

Novak N.G.^a

Abstract

Emotional experience gained in childhood affects further life of a person, influences his psychological stability, his success in adaptation and self-realization. Description of factors defining psychological well-being of teenagers who passed through substandard crisis of family of orientation (death, divorce or alcoholism of a parent) is offered in the article.

Keywords: experience, substandard family crisis, psychological well-being, factors of psychological well-being.

Web: <http://elibrary.miu.by/journals!/item.iot/issue.35/article.10.html>

Received: 09.09.2013.

Ненормативный кризис родительской семьи переживается ребенком как значимое событие, как «событие особого рода» (С.Л. Рубинштейн). Поскольку этот кризис характеризуется нарушением привычного образа жизни и способов функционирования всех членов семьи, то не только у взрослых, но и у детей происходят

внутренние изменения, усваиваются новые модели поведения, направленные на преодоление кризисного события в семье. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что опыт переживания, приобретенный в детстве, во многом определяет дальнейшую судьбу человека, оказывая влияние на характер преодоления им

^a Новак Наталья Геннадьевна, ассистент кафедры социальной и педагогической психологии УО «Гомельский государственный университет им.Ф.Скорины» Assistant of chair social and pedagogical psychology at Gomel State University named after Francisk Skoryna

жизненных трудностей, уровень стрессоустойчивости, особенности взаимодействия с другими людьми, отношение к себе и т.д.

В выборку исследования вошли 120 студентов в возрасте от 17 до 25 лет. Средний возраст испытуемых — 19,7 лет. С целью изучения психологического благополучия был использован опросник «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф [2]. Анализ жизненных историй, полученных в процессе интервьюирования участников исследования, позволил выделить социальные и личностные факторы (метод контент-анализа), связанные с психологическим благополучием юношей и девушек, переживших ненормативный кризис родительской семьи (смерть, развод или алкоголизм родителя).

В основе нашего исследования лежит предположение о том, что переживание ненормативного семейного кризиса не всегда приводит к негативным последствиям. Более того, под воздействием определенных факторов процесс переживания может протекать более продуктивно и даже способствовать повышению психологической устойчивости личности, посттравматическому росту. Так, в ходе статистического анализа связи опыта переживания и психологического благополучия юношей и девушек была выявлена следующая тенденция (5 %-й уровень значимости): **количество кризисных событий** в прошлом связано с показателями по шкалам «Личностный рост» и «Цели жизни». Качественный анализ жизненных историй респондентов позволяет нам говорить о том, что переживание кризисных событий может способствовать личностному росту в том случае, если человек открыт новому опыту, стремится к реализации своего потенциала, использует имеющиеся знания и практический опыт, а не дистанцируется от семейных проблем, вытесняя собственные эмоции и блокируя свои потребности. С расширением субъективного опыта переживания кризисных событий повышается осмысленность жизни и корректируется ее направление.

Цель данной статьи — описание факторов, определяющих психологическое благополучие юношей и девушек, переживших ненормативный семейный кризис.

Социальные факторы. Уровень психологического благополучия юношей и девушек, переживших утрату, связан с **причиной смерти члена семьи** (общий уровень психологического благополучия — $F = 2,742; P = 0,029$; значения по шкалам «Самопринятие» ($F = 2,802; p = 0,027$), «Положительные отношения с другими» ($F = 4,449; p = 0,002$)). У девушек фактор

связан с показателем по шкале «Цели жизни» ($\alpha \leq 0,05$). Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень психологического благополучия ниже у респондентов, родители которых длительное время страдал от неизлечимой болезни, угасал на их глазах. Они испытывали горечь от осознания неизбежности предстоящей потери и чувство обиды, вины ввиду невозможности что-либо изменить, облегчить страдания близкого человека. Впоследствии пережитое кризисное состояние негативно отразилось на уровне самооценки и самопринятия юношей и девушек, готовности строить доверительные отношения с окружающими. Можно предположить, что стремление избегать близких отношений с людьми может быть продиктовано страхом еще раз пережить потерю дорогого человека, или недоверием к людям, сформированным в результате безуспешных попыток сохранить жизнь болеющего родителя (например, в случае неизлечимой болезни или врачебной ошибки).

Одним из важных условий продуктивности переживания человеком семейного кризиса, обусловленного разводом или смертью родителя, является наличие **лица, взявшего на себя основные функции умершего (умершего) родителя**. В этой роли может выступить референтный взрослый, чаще всего — близкий родственник или отчим/мачеха/опекуны. Наличие в непосредственном окружении такого человека способствует процессу самоидентификации ребенка. Также возможность взаимодействия с новым членом семьи влияет на процесс целеполагания, на чувство направленности, вселяет веру в то, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл (шкала «Цели жизни», $\alpha \leq 0,05$). Для любого ребенка очень важно чувствовать поддержку близкого человека, который своим отношением транслирует ребенку жизнеутверждающее послание: «Я в тебя верю. Ты сможешь. У тебя все получится. Жизнь наладится». Для детей, переживших ненормативный кризис родительской семьи, такого рода поддержка приобретает особое значение. Как оказалось, особое значение фактор поддержки играет в жизни девушек ($\alpha \leq 0,05$): если рядом с замещающим родителем девушка чувствует себя безопасно и надежно, то это положительно сказывается на отношении к другим людям, внешнему миру. И наоборот, если опыт общения с ним был негативным, то в юношеском возрасте девушки испытывают тревогу, страх при формировании доверительных отношений с окружающими.

На психологическое благополучие юношей, в частности — на степень самоприня-

тия, уровень осознания и принятие своего Я (шкала «Самопринятие», $\alpha \leq 0,05$) положительно влияет **наличие братьев и сестер**. Мы считаем, что в сложных жизненных ситуациях сиблинги оказывают взаимную поддержку, способствуют удовлетворению потребностей друг друга и поддержанию чувства собственного достоинства. Также наличие братьев и сестер положительно связано со способностью юношей управлять окружением, регулировать и контролировать внешние условия жизни (шкала «Управление средой», $\alpha \leq 0,05$).

Психологическое благополучие юношей по шкале «Положительные отношения с другими» связано с фактором **«Конфликтность в семье»** (а именно — конфликты с родителями, $\alpha \leq 0,05$). Конфликты в родительской семье влияют на психологическое благополучие девушек относительно шкалы «Самопринятие» ($\alpha \leq 0,05$): частые конфликты в семье негативно сказываются на самоотношении и самоуважении девушек, что в свою очередь способствует возникновению в реальной жизни внутриличностных и межличностных конфликтов.

Психологическое благополучие девушек по шкале «Управление окружением» связано с фактором **«Наличие в семье пьющего родителя»** ($\alpha \leq 0,05$): если родитель пил (или продолжает пить), это негативно сказывается на уровне социальной компетентности девушек, их способности управлять окружением, регулировать и контролировать внешние условия жизни, т.е. приводит к формированию созависимости.

В результате статистического анализа было выявлено, что если респондент был объектом или свидетелем **насилия в семье** (физического, психологического), то это отражается на степени осмысленности жизни и чувстве направленности (шкала «Цели жизни», $\alpha \leq 0,05$). В одних случаях насилие в семье приводит к переживанию феномена «наученной беспомощности»: постепенно человек теряет веру в возможность положительных изменений в семье, а повзрослев — в возможность что-либо изменить в своей жизни и поэтому не ставит перед собой перспективных целей. В других — неблагоприятная семейная ситуация явилась для респондента образцом того, какой жизнь не должна быть. Такой человек четко осознает, чего хочет от жизни и ставит перед собой соответствующие жизненные цели и планы, в частности — не повторить судьбу родителей. На основе анализа жизненных историй можно предположить, что характер последствий переживания детьми семейного насилия в значительной степени обусловлен особенностями детско-родительских

отношений в семье, продолжительностью воздействия агрессора. Решающее значение играют особенности семейного взаимодействия до кризиса, наличие поддержки со стороны близких, возраст ребенка, уровень его самосознания. Важным также является исход кризисной семейной ситуации: родители разошлись и разорвали порочный круг «жертва—преследователь» либо продолжают проживать совместно.

Опыт переживания «насилия в семье» влияет на показатель психологического благополучия юношей по шкалам «Автономия» ($\alpha \leq 0,01$) и «Положительные отношения с другими» ($\alpha \leq 0,01$). Можно предположить, что подверженность насилию со стороны близких вынуждает юношу стать более автономным, снижает потребность соответствовать ожиданиям других и формирует готовность жить и оценивать себя из личных стандартов, что негативно сказывается на формировании доверительных отношений с другими, провоцирует протест социальному давлению или его демонстрацию. С одной стороны, такое стремление можно рассматривать как положительную линию становления и взросления на пути к автономности, но с другой — как риск формирования асоциального поведения.

Личностные факторы. Фактор **«Отношение к себе»** раскрывает отношение респондента к самому себе, удовлетворенность собой или непринятие себя. Оценивалось наличие желания измениться и характер желаемых изменений. Как показало исследование, большинство респондентов недовольны некоторыми своими личностными качествами, а также хотели бы научиться более эффективно общаться с окружающими. В результате статистического анализа было выявлено, что характер отношения к себе связан с общим уровнем психологического благополучия опрошенных ($F = 3,475$; $p = 0,018$), а также с результатами по шкалам «Самопринятие» ($F = 4,568$; $p = 0,005$), «Управление средой» ($\alpha \leq 0,05$), «Цели жизни» ($F = 2,699$; $p = 0,049$), «Автономия» ($F = 2,850$, $p = 0,04$). Общий индекс психологического благополучия и показатель по шкалам «Самопринятие», «Автономия» и «Управление средой» выше у тех респондентов, которые довольны собой и не желают ничего в себе менять, по сравнению с юношами и девушками, которые считают, что постоянно изменяются, развиваются или хотели бы измениться. Самый низкий показатель по шкалам у респондентов, которые не задумывались над этим вопросом. Относительно шкалы «Цели жизни» была выявлена иная тенденция: более высокие показатели характерны респондентам, стремящимся к самосовершен-

ствованию и саморазвитию. Таким образом, неудовлетворенность собой негативно сказывается на самоотношении, самопринятии, чувстве уверенности в себе, психологической и социальной компетентности, но будет способствовать позитивному функционированию личности, если является проявлением потребности в постоянном самосовершенствовании и в личностном росте.

Фактор «**Отношение к жизни**» отражает оценку человеком прожитого отрезка жизненного пути, то, насколько он принимает свою жизнь, хочет ли он что-то в ней изменить. По результатам исследования, переменная достоверно связана с общим индексом психологического благополучия опрошенных ($F = 7,053$; $p = 0,009$), а также с показателями по шкалам «Самопринятие» ($F = 11,373$; $p = 0,001$), «Управление средой» ($F = 4,659$; $p = 0,033$), «Цели жизни» ($F = 4,756$; $p = 0,031$), «Автономия» ($F = 3,983$, $p = 0,048$). Ощущение психологического благополучия ниже у респондентов, желающих изменить прошлое, переделать многое в своей жизни, по сравнению с теми, которые принимают свою жизнь такой, какая она есть. Анализ индивидуальных случаев показал, что принятие жизни респондентами с высоким уровнем психологического благополучия раскрывает их особое отношение к жизни — как к ценности. Здесь имеет место переосмысление и принятие своего прошлого со всеми нюансами как важного жизненного опыта, пусть и не всегда эмоционально положительного.

Фактор «**Оценка семейной системы**» отражает степень принятия модели родительской семьи в качестве образца при создании собственной семьи. Неудовлетворенность семейной ситуацией, межличностными отношениями в семье сказывается на показателе психологического благополучия респондентов по шкале «Личностный рост» ($\alpha \leq 0,05$). При этом для одного человека негативная семейная ситуация послужила стимулом к саморазвитию с целью достижения более позитивного и перспективного будущего для своих детей, а для другого — это аргумент, оправдывающий низкий уровень активности в плане самореализации и самосовершенствования не только в прошлом, но и в настоящем («не было условий»).

Данный фактор связан с общим уровнем психологического благополучия девушек ($\alpha \leq 0,05$) и показателем по шкале «Самопринятие» ($\alpha \leq 0,05$). У тех девушек, которые полностью или частично (например, стиль поведения матери принимается, а отцовский — нет) отвергают модель родительской семьи, уровень самопринятия и самоуважения ниже.

Фактор «**Способ преодоления жизненных трудностей**» раскрывает способ преодоления, который осознается респондентом и демонстрируется в качестве основного. Он тесно связан с общим индексом психологического благополучия ($F = 4,824$; $p = 0,000$), показателями по шкалам «Управление окружением» ($F = 4,348$; $p = 0,001$), «Цели жизни» ($F = 5,761$; $p = 0,000$), «Самопринятие» ($F = 3,265$; $p = 0,009$) и «Положительные отношения с другими» ($F = 2,880$; $p = 0,017$). Показатель психологического благополучия выше у тех респондентов, которые в трудной жизненной ситуации *обращаются за помощью* и поддержкой к другим, и тех, которые *пробуют решить проблему самостоятельно*, а потом (при необходимости) *обращаются за помощью к другим*. Наиболее благоприятным в плане психологического благополучия является вариант, когда человек готов при необходимости обратиться за помощью, уверен, что ему окажут поддержку, а наиболее непродуктивным — вариант, когда респондент считает, что при столкновении с жизненными трудностями он «плывет по течению», трудности «проходят сами». Эффективность установки «рассчитывать только на собственные силы» нельзя оценить однозначно, поскольку в большинстве случаев она сформирована вследствие дефицита доверия к окружающим или связана с неумением воспользоваться ресурсами социальной сети.

Фактор «**Локус вины в случившемся**» представляет собой ответ респондента на вопрос, «кто» или «что» послужило причиной кризисного события. Это субъективное мнение по поводу «виновного» в возникновении семейного кризиса. Выявлена связь с показателем по шкалам «Самопринятие» ($F = 3,232$; $p = 0,029$) и «Положительные отношения с другими» ($F = 3,583$; $p = 0,019$): значения выше у респондентов, обвиняющих посторонних (водителя, врача, коллег и др.) либо злой рок, судьбу, стечение обстоятельств по сравнению с теми, кто приписывает ответственность за случившееся одному из родителей. Самые низкие показатели в том случае, если респондент обвиняет в случившемся обоих родителей. Мы считаем, что разочарование ребенка в родителях, недоверие по отношению к ним, приводят к неприятию себя и других, отрицательно сказываются на характере взаимоотношений с людьми. У юношей фактор «**Локус вины в случившемся**» связан с показателем психологического благополучия по шкалам «Управление окружением» ($\alpha \leq 0,05$) и «Автономия» ($\alpha \leq 0,05$): ощущение независимости и автономности, уровень социальной компетентности выше в

случае, если есть конкретный человек, которого юноша может обвинить, наделив его ответственностью за случившееся. В том случае, когда травмирующее событие произошло в результате несчастного случая, это негативно сказывается на ощущении психологического благополучия юношей по выделенным шкалам. Можно предположить, что причиной, с одной стороны, является отсутствие объекта для выражения негативных эмоций (гнев, боль, обида, обвинение и др.), а с другой — осознание того, что некоторые события в жизни — роковая случайность, их нельзя предвосхитить, проконтролировать, избежать. Пережитое ощущение бессилия и неопределенности, некой фатальности формирует убежденность в невозможности контролировать жизнь, неуверенность в собственных силах, зависимость от внешних обстоятельств.

Общий уровень психологического благополучия юношей и девушек, переживших семейный кризис, положительно связан с фактором «Наличие цели в жизни» ($\alpha \leq 0,001$). Данный фактор связан и с показателем по шкалам «Автономия» ($\alpha \leq 0,001$), «Управление средой» ($\alpha \leq 0,05$), «Самопринятие» ($\alpha \leq 0,05$), «Положительные отношения с другими» ($\alpha \leq 0,05$), «Цель в жизни» ($\alpha \leq 0,05$). Выявленная связь с высокой вероятностью подтверждена для лиц женского пола («Автономия», $\alpha \leq 0,001$, «Управление средой», $\alpha \leq 0,001$, «Самопринятие», $\alpha \leq 0,05$, «Положительные отношения с другими», $\alpha \leq 0,001$, общий балл, $\alpha \leq 0,001$). Респонденты, имеющие цель в жизни, ощущают себя более самостоятельными и независимыми, способны противостоять социальному мнению, но при этом критически оценивают себя и регулируют свое поведение. Также наличие жизненной цели связано с уровнем социальной компетентности, определяет позитивное отношение к себе и своему прошлому, помогает осознать и принять свое Я. Наличие цели в жизни положительно связано с коммуникативной компетентностью, способностью строить доверительные отношения,

со степенью осмысленности жизни, свидетельствует о целеустремленности личности, способствует осознанию перспективы будущего.

Выявлена положительная связь между «Ощущением счастья» и показателем по шкалам «Управление средой» ($\alpha \leq 0,01$), «Автономия» ($\alpha \leq 0,05$) и «Личностный рост» ($\alpha \leq 0,05$), а также общим индексом благополучия ($\alpha \leq 0,05$) юношей и девушек. Способность противостоять социальному мнению, умение критически оценивать себя и регулировать свое поведение зависит от субъективного ощущения счастья. Если человек считает себя счастливым, он ощущает свою самостоятельность и независимость. Счастливые люди стремятся к достижению успеха, самосовершенствованию в различных видах деятельности (и наоборот). Связь фактора и показателя по шкале «Позитивные отношения с другими» характерна только для лиц женского пола ($\alpha \leq 0,01$). Это говорит о том, что у девушек, переживших семейный кризис, характер отношения с окружающими, готовность доверять и заботиться о благополучии других, сопереживать, уступать зависит от того, насколько они удовлетворены своей жизнью и ощущают себя счастливыми в настоящем.

Приведенные в статье данные позволяют говорить о возможности повышения эффективности и продуктивности переживания личностью ситуации семейного кризиса, а также наметить направления психопрофилактики и психокоррекции психологического неблагополучия посредством оказания соответствующей психологической помощи юношам и девушкам, пережившим(ющим) ненормативный семейный кризис. Результаты исследования могут быть использованы специалистами, работающими в области кризисной психологии, семейного консультирования и психотерапии, с целью профилактики психологического нездоровья личности, сохранения и укрепления ее психологического благополучия.

Литература / References

1. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер, 2009. — 713 с.
Rubinshteyn, S.L. Osnovy obshchey psikhologii / S.L. Rubinshteyn. — SPb.: Piter, 2009. — 713 p.
2. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал, 2007. — № 3 (15). — С. 24–37.
Lepeshinskiy, N.N. Adaptatsiya oprosnika "Shkaly psikhologicheskogo blagopoluchiya" K. Riff / N.N. Lepeshinskiy // Psikhologicheskij zhurnal, 2007. — № 3 (15). — P. 24–37.