

Секция «Актуальные проблемы современной семьи»

Забота о стареющих родителях как трудная жизненная ситуация в жизни женщины среднего возраста

Воронина Мария Евгеньевна

Аспирант

Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова, Кострома, Россия

E-mail: centrpmssgalich@yandex.ru

Важная часть образа жизни женщины среднего возраста - забота о стареющих родителях (Г. Крайг, А. Реан, Н. Шеманова и др.). Отношение женщины к родителям в период средней взрослости потенциально обладает высокой степенью противоречивости. С одной стороны, для женщины среднего возраста родитель часто остаётся старшим и опытным другом, отношение к которому наполнено уважением, нежностью, сочувствием (Т. Андреева, А. Варга, Л. Шнейдер). С другой стороны, ухудшение состояния здоровья родителей актуализирует новые формы зависимости женщины (временную, моральную) от них, делает трудным личностное неформализованное общение дочери с родителями [3], заставляет женщину бояться собственной старости. По мнению некоторых авторов, общение со стареющими родителями, изменение образа жизни, связанное с уходом за родителями, нередко воспринимается женщинами как трудная жизненная ситуация (Г. Крайг, Е. Сапогова, И. Ялом), которая обладает такими признаками как значимость, неподконтрольность, малая прогнозируемость, динамичность, стрессогенность [1]. Поэтому реализация заботы о родителях часто требует от женщины среднего возраста использования специфических стратегий совладающего поведения (поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий и способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться с трудной жизненной ситуацией [2]).

Целью нашего исследования стало изучение основных трудностей, которые испытывает взрослая дочь в отношениях с родителями и способов, которые она использует для совладания с ними.

Нами было проведено эмпирическое исследование, включавшее в себя полуструктурированное интервью «Мои родители» (модификация «Интервью о привязанностях для взрослых» М. Мэйн) с женщинами среднего возраста ($n=61$), которые заботятся о стареющих родителях. Возраст респондентов от 38 до 56 лет; 42 женщины замужем, 19 - одиноки; 58 женщин имеют детей, 3 - бездетны; все женщины работают.

Результаты исследования показали, что 79% женщин испытывают те или иные трудности в отношениях с пожилыми родителями. Эти трудности оказывают умеренное (66%) или сильное (13%) влияние на образ жизни и эмоциональное состояние респондентов. Далее анализ материалов интервью позволил объединить трудности, которые испытывает женщина среднего возраста в отношениях с родителями, в восемь групп (указан % женщин, испытывающих трудности данного типа).

1. *Эмоциональные и коммуникативные проблемы*, связанные с возрастными регрессивными изменениями в личности родителей (46 %). Чаще всего респонденты называют такие изменения как эгоистичность, обидчивость, навязчивость, упрямство, обострённая потребность во внимании.

2. «Незабытые» *детские обиды* на родителей (18%). В этой группе преимущественно описывается недостаток любви со стороны одного или обоих родителей в период детства респондента. Большинство женщин, испытывающих трудности данного типа, отмечают сохранение эмоциональной зависимости от родителей (общение с родителями провоцирует у них чувства тревоги, гнева, вины).

3. *Бытовые конфликты* с родителями (13%). Трудности этой группы оказывают малое влияние на образ жизни, эмоциональное состояние респондентов, воспринимаются как легко решаемые.

4. *Чувство вины* по отношению к родителям (11%). Это чувство связано либо с несдержанностью негативных чувств по отношению к родителям, либо с субъективным ощущением недостатка внимания, уделяемого родителям.

5. *Физическая нагрузка* (8%)

6. *Излишняя опека со стороны родителей*, отношение как к ребёнку (7%).

7. *Страх смерти родителей* (7%)

8. *Затраты времени в ущерб собственной семье и интересам респондента* (7%)

В целом можно сказать, что большая часть трудностей, испытываемых взрослой женщиной в отношениях с родителями не являются возрастными-типичными и обуславливаются индивидуальной историей отношений (исключение составляют трудности отношений, связанные с регрессивными изменениями в личности родителей).

Анализ материалов интервью позволил выделить три наиболее используемых стратегии совладающего поведения женщины, испытывающей трудности в отношениях с родителями (указан % процент женщин, использующих данную стратегию).

1. *Положительная переоценка ситуации с помощью определённых когнитивных установок* (30%). Ниже приведены примеры таких установок.

- «И мы такие же будем».

- «Чем больше живут родители, тем дольше возможность оставаться детьми».

- «Они как дети».

- «Не прислуживай, но уважай».

- «За всё надо платить».

- «Твори добро, и оно к тебе вернётся».

2. *Поиск социальной поддержки* (23%). В первую очередь такую поддержку оказывают супруг и дети.

3. *Стратегия самоконтроля* (20%). Преимущественно респонденты указывают на актуализацию таких личностных ресурсов как терпение, мудрость, оптимизм, самоконтроль, умение прощать.

Справиться с трудностями в отношениях с родителями женщине также помогают такие способы как *обсуждение* межличностных проблем с самими родителями (11%), *мысленный анализ* ситуации (8%), осмысление ситуации с помощью *религиозных убеждений* (7%), *игнорирование* (5%).

Кроме того, женщины используют ещё ряд способов совладания, специфичных именно для этой жизненной ситуации. Это *пример детям* (8%), когда женщины стремятся к межпоколенной передаче определённого образца поведения, который в своё время дети будут реализовывать по отношению к ним; *страх смерти родителей*, который мотивирует женщину не заикливаться на мелких трудностях и проблемах (2%), *«светлые воспоминания»* (2%), когда трудности настоящего в определённой степени компенсируются тёплыми воспоминаниями о родителях в период их жизненного расцвета.

Подводя итоги, необходимо сказать, что при совладании с трудностями, возникающими у женщины среднего возраста в отношениях с родителями, наиболее используемыми оказываются когнитивные стратегии копинга, связанные с положительной переоценкой, поиском нового позитивного смысла ситуации. Это обусловлено характеристиками самой ситуации, которая не поддается активному управлению (по той причине, что основной источник трудностей - необратимые изменения физического и психического здоровья родителей).

Источники и литература

- 1) Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. № 4.
- 2) Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. конф./отв. ред.: Е.А.Сергиенко, Т.Л.Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. –с. 41-44
- 3) Психология человека от рождения до смерти/ под общей ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002

Слова благодарности

Выражаю огромную благодарность моему научному руководителю - Оксане Борисовне Подобиной!